

Федеральное государственное казённое
образовательное учреждение высшего образования

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

СБОРНИК СТАТЕЙ



Орёл
ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2017

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, 2017. – 314 с.
ISBN 978-5-88872-235-0

В сборник включены статьи и тезисы выступлений участников научно-представительских мероприятий, проведенных в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова (29.06.2017 г. – Всероссийский круглый стол «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов»; 20.07.2017 г. – Всероссийская научно-теоретическая конференция «Физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел: проблемы и перспективы»), на которых были обсуждены 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 978-5-88872-235-0

© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017

Содержание

Алдошин А. В., Еремин Р. В. Методика специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД.....	9
Алдошин А. В. Эффективная организация труда сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности.....	14
Алдошина Е. А. Кроссфит как система спортивной тренировки студента.....	18
Ануфриев А. А., Парахин Д. И. Обучение силовому задержанию правонарушителя на основе использования средств подготовки борцов-спортсменов.....	22
Аралов Э. И., Битюцких И. В., Мякинин Е. В. О некоторых аспектах обучения личной безопасности сотрудников ОВД.....	26
Артемов А. В. Подготовка командиров (начальников) отделений подразделений специального назначения полиции к проведению специальных операций.....	29
Афиногенов Т. П. Психологическое воспитание стрелка на первоначальном этапе обучения.....	33
Бакиев Д. А. Анализ наиболее эффективных боевых приемов борьбы в целях качественной подготовки сотрудников ОВД.....	36
Бакин А. В. Роль психологических факторов в повышении соревновательной надежности курсантов образовательных организаций МВД России.....	40
Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности.....	43
Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России.....	47
Басистов Д. Г., Ишбулатова А. Р. Правомерное применение физической силы сотрудниками полиции.....	52
Вавилкин Д. С., Горбатенко Д. Г. Повышение качества физической подготовки курсанток образовательных организаций МВД России.....	55
Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы.....	59
Герасимов И. Н. Формирование профессиональных умений и навыков у курсантов с использованием полосы препятствий со стрельбой в Московском областном филиале Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.....	64

Гончаров Н. Н., Калашников А. Ф. Самозащита без оружия как средство самообороны при неожиданном нападении.....	68
Горшков Ю. В., Баев В. Е., Карпов А. А. Самбо как универсальное единоборство.....	72
Губанов Э. В. Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России.....	75
Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке	78
Гуков А. А. К вопросу о физической подготовке суворовцев и кадетов образовательных организаций системы МВД России	82
Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки	85
Егоров С. В. Здоровый образ жизни курсантов образовательных организаций МВД России.....	89
Еремин Р. В. К вопросу об эффективности использования демонстрационного метода при проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД.....	92
Ефременко М. А. Основной этап обучения курсантов боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России.....	95
Жовторипенко Е. В. Идеомоторная тренировка стрелков при овладении техникой производства меткого выстрела из пистолета Макарова.....	99
Иванина Л. И. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг.....	102
Иванова С. В., Катренко М. В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов.....	108
Ильина И. В. Применение технологии исследования качества жизни для оценки состояния здоровья спортсменов.....	112
Калашников А. Ф. Рекомендации адъюнктам, приступающим к работе над диссертационным исследованием в области физической культуры и спорта	117
Кандабар А. Н., Колтунова В. И. Влияние занятий боксом на формирование нравственных качеств личности.....	120
Кельдасов Т. Д., Ошурков Д. В., Лопатин Д. А. Влияние физической подготовки на процесс морально-психологического воспитания сотрудника правоохранительных органов.....	123

Клименко Б. А., Зубова Ю. С. Физическая подготовка сотрудников полиции иностранных государств.....	127
Кузнецов М. Б. Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	129
Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо.....	135
Кузнецов С. В., Галкина О. И. Физическая подготовка как средство воспитания морально-волевых и психологических качеств курсантов образовательных организаций МВД России.....	139
Кузнецов С. В., Пенионжеск Е. В., Иванов Е. О. Проблемы применения сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России физической силы.....	141
Лазаревич М. В. Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции при несении службы по охране общественного порядка.....	145
Латков С. Б. Формирование у слушателей вузов МВД России тактических умений применения ударной или бросковой техники при изучении боевых приемов борьбы.....	149
Лисогор И. А. О ходе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Орловской области.....	152
Лунин А. А., Новиков А. Н. Адаптированная методика преподавания боевых приёмов борьбы, актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса.....	155
Макеева В. С., Тиньков И. В. Проектная деятельность в реализации активных форм туризма как смысложизненные ориентиры формирования здоровья обучающихся	162
Макимова Е. Н., Алексеенков А. Е. К вопросу о физической подготовке студенток разных курсов обучения.....	166
Маркин Э. В. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов.....	169
Мартынов А. П. Профессиональная служебная и физическая подготовка слушателей факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации: проблемы и перспективы.....	171
Мартынов А. П., Масимов З. П. Физическое совершенствование как неотъемлемая часть подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.....	174

Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей.....	176
Мякинин Е. В., Тютин С. С. Роль физической подготовки в развитии профессиональных навыков сотрудников ОВД.....	179
Насонов А. Е., Тютин С. С. Профессионально-прикладная подготовка в ОВД (опыт и мотивация).....	182
Насонов А. Е., Тютин С. С. Тактика силового реагирования.....	184
Осипов Д. В. Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена.....	186
Пастухов Е. В., Корякина С. Н. Популяризация здорового образа жизни среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	189
Петренко С. И., Исаченкова Е. О. Значимость физической культуры и спорта для курсантов образовательных организаций системы МВД России обучающихся по специализации «Предварительное следствие в органах внутренних дел».....	192
Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке.....	195
Попова В. В., Саликова И. Н. Системы отбора кандидатов для службы в полиции по физической подготовленности в России и зарубежных странах.....	198
Романов Р. В., Синянский В. А. Влияние круговых тренировок (Cross Fit) на выполнение курсантами, поставленных перед ними оперативно-служебных задач, связанных с применением огнестрельного оружия.....	200
Рямова К. А., Кошелев Д. А. Развитие скоростно-силовых качеств в хоккее.....	202
Свиридов А. И., Умнягина Ю. А. Особенности формирования команды по летнему служебному биатлону в образовательных организациях системы МВД России.....	205
Синянский В. А., Афиногенов Т. П. Особенности влияния физической культуры на огневую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	207
Славко А. Л. Проведение физкультурно-оздоровительной работы в вузах МВД России.....	210
Соборнов А. В. Патриотическое воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.....	213
Струганов С. М., Айхаева М. М. Применение приемов бурятской национальной борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции.....	216

Струганов С. М., Романюк К. А. Значение развития физических качеств на соревновательную деятельность картингистов.....	219
Суворов Е. Ю. Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.....	221
Тащиян А. А., Биналиев А. Т. Проблема применения отдельных приемов задержания в экстренных ситуациях.....	225
Тащиян А. А., Киреев В. С. Перспективы введения инновационных технологий в спорт Российской Федерации.....	227
Токарева К. Е., Макеева В. С. Особенности организации и механизмы управления полисубъектным взаимодействием субъектов оздоровительной тренировки.....	230
Томас А. В., Мальченков Е. В. Плавание как составляющая система физической подготовки сотрудников ОВД.....	233
Томилин В. В. Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России по преодолению полосы препятствий.....	236
Усков С. В. Рукопашная подготовка – как исторически обусловленная составляющая формирования и развития российского общества.....	239
Флусов Е. В., Яценко Ю. Г. Применение метода круговой тренировки при совершенствовании боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России.....	242
Цекун С. О., Нетбай С. Г. Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем.....	245
Чушанков Ю. А., Лапин Д. А. Ситуационная подготовка сотрудников ОВД.....	248
Шкапов П. Ю., Низамиев Э. Р. Проблемы воспитания в процессе спортивной деятельности.....	251
Бурцева А. А. Организация тренировочного процесса спортсмена в древности и современности.....	254
Гаврилова Н. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России.....	257
Гирина М. С. Закаливание и его значение для сотрудников ОВД.....	260
Гриненко К. Р. Специфика физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	262
Гришин Н. С. Сущность и основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в формировании здорового образа жизни.....	264

Ермакова А. Л., Усмонов И. С. К вопросу о самозащите: совершенствование владения боевыми приемами борьбы и технико-тактическая подготовка.....	268
Ермакова А. Л. Физическая подготовка как важнейший элемент формирования морально-волевых качеств сотрудников органов внутренних дел.....	273
Ефимова Н. Д. Исторические аспекты развития профессионально-прикладных видов спорта в России.....	276
Клыков Д. А. Значение спортивной борьбы в подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России	279
Кучинская К. Ю., Мунхтамга Т. Роль физического воспитания в подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России.....	283
Малышева Н. А. К вопросу об истории развития биатлона.....	287
Посохина Д. Г. Влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и повышение профессиональной подготовленности сотрудников ОВД.....	289
Поталуй Е. А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.....	291
Пустовойт Д. В. Психологическая подготовка курсантов вузов МВД России как важный фактор профессиональной подготовленности.....	294
Сапелкина Ю. А. Вопросы организации занятий по физической подготовке женщин – сотрудников ОВД.....	297
Семенова Д. А. Методические подходы к использованию физических упражнений в огневой подготовке.....	300
Стефанкин К. А. Актуальные вопросы тренировочного процесса сборной команды по боксу в вузе МВД России.....	302
Турсунов Т. И. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к профессиональной деятельности с использованием средств физической подготовки.....	307
Фомичева К. В. Специфика профессиональной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.....	309
Халимов А. И. Воспитание профессионально-прикладных двигательных качеств с помощью спортивных и подвижных игр.....	311

Методика специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД

Анализ литературных источников показывает, что наиболее успешно любая проблемная ситуация решается в том случае, когда имеется чётко разработанная теория вопроса, в основу которой положены принципы педагогических и физиологических основ адаптационного процесса. В данном вопросе адаптация сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях средствами и методами физической подготовки, являются «важным звеном» в деле профессиональной готовности сотрудников к выполнению поставленных задач [1].

Особая значимость проблемы взаимодействия сотрудников ОВД, в том числе проходящих службу в подразделениях ГИБДД, с экстремальными факторами заключается в том, что одного знания о механизмах адаптации организма к воздействию неблагоприятных факторов недостаточно, необходимо знать и уметь управлять этим процессом в системе служебного слаживания подразделений посредством «регулирующего фактора» – специально направленной физической подготовки. Поэтому, концепция научно обоснованной адаптации сотрудников к действиям в экстремальных условиях средствами и методами физической подготовки может быть осуществлена только при условии строго соблюдения принципов спортивной тренировки и учета этапов формирования приспособительных реакций, способствующих нормализации основных жизнеобеспечивающих систем организма и способности их проявления на новом уровне функционирования, с учётом резервных сил и компенсаторных возможностей организма [2; 3].

В настоящее время практически отсутствуют исследования, посвященные проблематике организации специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД в условиях образовательной организации МВД России, для эффективных служебно-боевых действий.

В основу разрабатываемой методики специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД в вузах МВД России, были положены изменения в организации учебных занятий, спортивной работы, позволяющие, в первую очередь, увеличить их количество и эффективность.

Разработка содержания комплексных практических занятий по физической подготовке заключается в поиске наиболее эффективных средств и методов тренировки для эффективных служебных действий. Общими для всех форм физической подготовки являлись: эффективное повышение профессиональной работоспособности курсантов в течение всего периода обучения в образовательной организации системы МВД России; последовательность и простота в организации и методике проведения комплексных занятий; укрепление и сохранение здоровья; проведение занятий в пределах времени, определенного руководящими документами; возможность постепенного увеличения интенсивности и объема физических нагрузок.

На первом этапе практические занятия должны обеспечивать совершенствование служебно-прикладных навыков к действиям в экстремальных условиях и достижение необходимого для последующей деятельности результата.

В ходе данного этапа методика и содержание комплексных занятий по физической подготовке должны обеспечить физическую готовность курсантов к выполнению служебных задач, а также высокий уровень сформированности прикладных навыков. Содержание занятий на каждом этапе должно способствовать комплексному развитию всех составляющих функциональной готовности и профессиональной работоспособности сотрудника ОВД для эффективного ведения служебных действий.

Для сокращения сроков адаптации к нагрузке на первом этапе необходимо проводить занятия по физической подготовке не реже 2 раз в неделю. Повышение их частоты и интенсивности сокращает продолжительность адаптационного периода и значительно повышает функциональное состояние организма и психологическую готовность к перенесению различных физических нагрузок [4].

В этот период занятия следует проводить комплексным методом и включать в них простые, не требующие длительного разучивания физические упражнения, действия и приемы из разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол), преодоления специальной полосы препятствий.

В то же время, для обеспечения формирования достаточного уровня физической подготовленности к выполнению служебных задач, можно выделять до 60 % времени во всех формах физической подготовки на освоение служебно-прикладных упражнений, а остальное время использовать на общеразвивающие упражнения. Служебно-прикладные упражнения должны включать в себя: переползания, преодоление препятствий, перебежки, переноску партнера и другие упражнения. В качестве общеразвивающих упражнений предлагается использовать силовые и прыжковые упражнения, эстафеты с переноской тяжестей, бег на длинные дистанции.

Обращает на себя внимание постепенное и непрерывное усложнение заданий, соответствующих темпам роста тренированности. В связи с этим на базе общей физической подготовленности должна строиться специальная физическая тренировка. От ее содержания, направленности и систематичности во многом зависит развитие целого ряда профессионально важных качеств сотрудников ОВД.

В основном должны применяться средства тренировки, соответствующие режиму работы и профессиональных действий; содержащие тренирующее воздействие и способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; обеспечивающие необходимую энергетическую базу для совершенствования профессионального мастерства в экстремальных условиях деятельности.

Результаты изучения профессиональной деятельности сотрудников ОВД показали, что для решения специальных задач, выдвигаемых современными условиями работы в различных условиях, необходимо изменить содержание и методику проведения занятий по рукопашному бою, преодолению препятствий, комплексных занятий и круговой тренировки, а также спортивных и подвижных игр [5; 6; 7; 8]. Именно в этих четырех разделах, имеется наибольшая необходимость и возможность приближения содержания и методики занятий к запросам практики выполнения служебных задач.

Последующее обучение разделено на этапы начальной и долговременной функциональной готовности к выполнению служебных задач. Каждый этап должен заканчиваться формированием механизмов срочной и долговременной адаптации к физической нагрузке. Эту проблему мы предложили решить путем комплексирования отдельных упражнений на общую, скоростную выносливость и силу.

В основу содержания методики положено ускоренное передвижение по пересеченной местности с чередованием выполнения на фоне все развивающегося утомления силовых упражнений и элементов профессиональной деятельности, наиболее характерных для сотрудников ГИБДД. При этом главным критерием для каждого этапа специальной физической подготовки курсантов старших курсов, был требуемый, для выполнения соответствующей служебно-боевой задачи, уровень работоспособности. Основными ее параметрами являются продолжительность, расстояние, содержание и эффективность служебных действий [9].

Исходя из того, что полностью воссоздать экстремальную служебную обстановку и все факторы, воздействующие на курсантов, в процессе специальной физической подготовки невозможно, то содержание и объем двигательной деятельности надо стре-

миться максимально приблизить к действиям схожим при выполнении профессиональных задач сотрудника полиции [10].

Спортивно-массовая работа, как и практические занятия, должна иметь свою программу, рассчитанную на весь период обучения, и предусматривать физическое совершенствование в соответствии с требованиями решаемых задач профессиональной подготовки курсантов старших курсов для эффективного ведения служебно-боевых действий. В качестве такой целенаправленной задачи была определена подготовка курсантов к решению задач разной сложности. Такой подход позволяет решать задачу повышения общей, скоростной и силовой выносливости курсантов путем совершенствования всех составляющих функциональных возможностей организма до уровня, обеспечивающего выполнение профессиональных задач сотрудника ОВД. Необходимо учитывать рекомендации и ряда исследователей, доказавших целесообразность проведения подвижных и спортивных игр, упражнений из легкой атлетики и для снятия у курсантов эмоциональных и нервно-психических напряжений. Подвижные и спортивные игры широко применяются и для развития мобилизационных возможностей организма. Положительный эффект достигается при их организации после больших нагрузок в процессе тренировок по специальной технике. Не надо исключать использование спортивных игр в качестве основных мероприятий спортивной работы [8; 11].

Для разработки методики специальной физической подготовки мы исходили, прежде всего, от тех положений теории физической подготовки, где тезис максимального соответствия физических упражнений содержанию служебно-боевой деятельности для будущих офицеров является главным. Исходя из этого, основными задачами специальной физической подготовки являются:

1. Развитие психологической устойчивости путем постоянного повышения трудностей выполнения двигательных заданий из нестандартных положений: ограничение времени, изменение обстановки, выбор и принятие нестандартных решений, включение элементов опасности, увеличение времени действий в обстановке повышенной трудности, связанной с эмоциональной напряженностью.

2. Совершенствование координации движений и ловкости с использованием в процессе физической подготовки высоко нагрузочных средств, особенностью построения физических нагрузок, заключающихся в сохранении достигнутого их объема и интенсивности.

3. Повышение физической активности и достижение умеренного эмоционального возбуждения с обеспечением восстановления и суперкомпенсации показателей работоспособности к началу следующих занятий [12]. В содержание занятий должно включаться минимальное количество упражнений на выносливость и силу. Преимущественно должны использоваться гимнастические упражнения, стимулирующие проявление специальных профессиональных качеств, а также подвижные и спортивные игры. Субъективным критерием оценки решения данной задачи является ощущение повышенной активности, хорошего настроения и самочувствия, объективными – выполнение профессиональных заданий с высоким качеством.

Как показал проведенный анализ содержания специальной физической подготовки, ощутимым недостатком в ее организации является несоответствие решаемых задач на занятиях по физической подготовке структуре профессиональных действий сотрудника ОВД в различных условиях служебной деятельности. Моделируя процесс физической подготовки, надо стремиться воздействовать на все элементы её организации с задачей обеспечить наиболее эффективное функционирование различных форм. При этом надо руководствоваться основными положениями о закономерностях спортивной тренировки, развития функциональных возможностей организма, а также совершенствования механизмов срочной и долговременной адаптации к нагрузке [13].

Эффективное повышение профессиональной работоспособности курсантов старших курсов образовательных организаций системы МВД России, возможно только при положительном взаимодействии между всеми отдельными видами нагрузки. Кроме этого, на тренирующий эффект физических нагрузок могут оказывать влияние и другие неспецифические факторы: режим труда и отдыха, питание, биоклиматические факторы и т. п. Прогресс также возможен только при их положительном взаимодействии с тренировочным эффектом нагрузок. При определении систематичности и объема физических нагрузок надо руководствоваться тем, что положительный тренировочный эффект достигается только тогда, когда повторные нагрузки даются только в фазе суперкомпенсации восстановительного процесса, для того чтобы активизировать восстановительные процессы в организме курсантов и добиться наибольшего роста функциональных резервов и возможностей организма. При организации отдыха необходимо также учитывать, что наиболее результативным является активный отдых. Он заключается в создании определенных условий, способствующих активизации центральной нервной системы для восстановительных процессов [14].

Для упреждения перетренированности были определены специальные мероприятия, позволяющие судить о состоянии здоровья и росте уровня физической подготовленности курсантов. Состояние курсантов старших курсов оценивалось преподавателем по показателям ЧСС и путем наблюдения ежедневно на занятиях по физической подготовке. Объективными показателями являлись данные тестирования приспособляемости к нагрузкам сердечно-сосудистой системы (трехминутный степ-тест), нарушение двигательных координаций (тремор), изменения массы тела и уровня физической подготовленности.

При организации специальной физической подготовки с курсантами старших курсов образовательной организации системы МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, мы учитывали, что их предстоящая профессиональная деятельность чрезвычайно многообразна и сложна. В результате постоянного поддержания достигнутого уровня основных физических качеств, специальная физическая подготовка способствует повышению устойчивости организма курсантов к воздействию экстремальных факторов будущей служебной деятельности.

Таким образом, разработанная методика специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД в вузах МВД России, к выполнению служебно-боевых задач в различных условиях направлена, прежде всего, на выработку устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности.

1. Герасимов И. В. Проблемы и перспективы формирования готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 75-79.

2. Калашников А. Ф., Савкин А. Н., Еремин Р. В. Специальная направленность физической подготовки курсантов к службе в подразделениях ГИБДД: учебное пособие. Орел: ОрЮИ МВД России, 2008. 61 с.

3. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Физические особенности профессиональной компетентности сотрудников дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 88-93.

4. Кузнецов М. Б. Некоторые особенности организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 192-195.

5. Моськин С. А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 246-249.

6. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

7. Губанов Э. В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 87-90.

8. 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.

9. Губанов Э. В. Планирование специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 110-113.

10. Подрезов И. Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 189-192.

11. Алдошина Е. А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

12. Алдошина Е. А. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов вуза // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2013. С. 243-245.

13. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

14. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. № 2. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf>.

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 подготовка, объем и интенсивность физической нагрузки, функциональные возможности организма, служебно-прикладные навыки.

Алдошин А. В.

Эффективная организация труда сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности

Эффективная организация труда операторов, соответствующих конкретным трудовым операциям и сопутствующим факторам, предполагает выработку следующих служебных умений, навыков и личностно-профессиональных способностей:

- умение проявить и способность обеспечить быстрое развертывание и значительное напряжение ведущих систем организма при возникновении стрессовых ситуаций, соблюдая при этом должную эмоциональную устойчивость, особенно эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную;
- умение проявить необходимую скорость и точность сложных видов двигательных реакций, координацию движений, легкость создания и преобразования двигательных стереотипов;
- наработанные личностно-профессиональные качества настойчивости и решительности в сочетании с инициативностью и самокритичностью [1; 2; 3].

Вышеуказанные требования к развитию служебных умений, навыков и личностно-профессиональных способностей в современных условиях выставляют необходимость проведения следующих мероприятий: контроля состояний операторов; охраны и психогигиены труда; оценки результатов труда; разработки режима труда и отдыха; мотивирования на основе использования методов поощрения и порицания и т.п.

Решение данных задач сотрудником МВД России определяет характер его взаимоотношения с обществом, родными и близкими. Разумные способы общения и взаимоотношений с родными людьми позволяет в большей мере сохранять свой уровень здоровья, в большей мере раскрыть свой потенциал здоровья. Важной ее составляющей является разумное расходование свободного времени и видов отдыха.

По многочисленным данным мотивы и желание снять усталость, а также активизировать свою работоспособность, особенно во второй половине рабочего дня, операторы пытаются различными средствами [4]. На основе опроса операторов-женщин, занятых в системе МВД России, установлены основные средства и приемы в решении данного вопроса: прогулки, занятия физическими упражнениями, длительный сон, прослушивание музыки, чтение, прием алкогольных напитков для снятия усталости и нейтрализации напряжения.

Считается, что свободное время после выполнения человеком всех профессиональных, домашних обязанностей, может быть использовано на отдых, развлечение и развитие личности, такие как: отдых, т. е. регенерацию физических и психических сил; развлечение, доставляющее удовольствие; общественная работа, выполняемая добро-

вольно и бескорыстно; приобретение знаний, а также участие в художественной самодеятельности, технической, научной или спортивной деятельности [5; 6].

Главная социальная функция отдыха – воспроизводящая. Она позволяет обновить силы и внутренние ресурсы сотрудника, затраченные как в ходе служебной деятельности, так и повседневных бытовых обязанностей [7].

Преодолеть негативные последствия помогает массовый отдых и туризм, являющиеся эффективной формой практически полного, всестороннего обновления, за счет предоставления возможности временно покинуть место постоянного жительства и трудовой или учебной деятельности, изменить привычную обстановку и образ жизни. Умелое использование рекреационной физической культуры обеспечит проявление инициативы, эрудиции, находчивости, ловкости каждого из ее участников [6; 8].

Степень воздействия различных жизненных факторов на индивидуальные потребности людей в процессе отдыха различна. К наиболее важным из этих факторов относится, прежде всего, производственно-трудовой фактор. Так, для служебной деятельности сотрудников ДПС ГИБДД характерно наличие монотонного, однообразного труда, который сопровождается стандартными двигательными действиями и ощущениями. При этом высокий характер транспортного потока при наличии ответственности за своевременное выявление правонарушений, требуют достаточной сенсорной компенсации сотрудника [9; 10]. Поэтому тот, кто трудится на дороге, должен иметь вне производства отдых и развлечения, кардинально отличающиеся от зрительных, слуховых, двигательных раздражителей, характерных для служебной деятельности (тишина, природа, водная гладь и пр.).

Немаловажный фактор, оказывающий влияние на характер отдыха – особенности нервной системы человека. Исследования показали, что в поведении на отдыхе проявляются особенности двух типов нервной системы – инертного и подвижного. К группе инертных следует отнести спокойных, размеренных. Они несколько консервативны в своих пристрастиях, обычно не хотят ни менять, ни ломать привычные развлечения и межличностные связи, отличаются спокойствием, несуетливостью в поведении. Для лиц с подвижными нервными процессами характерно быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой, они склонны к повышенному темпу деятельности, хорошо ориентируются в новой обстановке. Эти люди горячо включаются в предлагаемые занятия, но зато очень часто раньше других теряют к ним интерес. По-разному складываются и отношения друг с другом. Для первых свойственна углубленность во внутренний мир, склонность к избирательному общению с ограниченным кругом лиц. К ним требуется особенно внимательный, индивидуальный подход. Для других характерна общительность, способность и потребность легко завязывать новые знакомства, быстро вступать в контакты с незнакомыми и малознакомыми людьми [11; 12].

Отдельные виды служебной деятельности дают очень малый простор для эмоциональных проявлений. И в отдых необходимо включать яркие эмоциональные события, отдых и развлечения. Не случайно очень многие из тех, кто занят на службе сугубо рационалистическими делами, на досуге проявляют склонность к экзотическим путешествиям, любят приключенческую и фантастическую литературу, остросюжетные фильмы, спортивные зрелища.

У отдельных категорий сотрудников, наоборот чаще наблюдается перегрузка в эмоциях, ощущениях, контактах с другими людьми. Диспетчеры, сотрудники связи, сотрудники ГИБДД находятся в условиях информационной и сенсорной перегрузки. Эмоциональная и коммуникативная перегрузка как следствие постоянного и интенсивного общения требует иного подхода к организации отдыха указанных категорий профессий. У них отдых должен быть культурно организованным, тогда происходит нечто большее, чем физиологическая подзарядка организма. Культурный отдых – это не

только средство избавления от усталости, но и средство нейтрализации и компенсации негативных сторон повседневного образа жизни, элементов монотонности и жестких стереотипов [13; 14; 15].

Развлечения помогают реализовать потребность в эмоционально насыщенных впечатлениях, дефицит которых переживается человеком как эмоциональная неудовлетворенность (яркие зрелища, юмор, шутки, игры и т. д.). В отличие от отдыха, который может быть пассивным и полупассивным, развлечения всегда требуют активности, предполагают определенную подготовку и организацию. Отдых необходим, обязателен для человека, в то время как развлечение не столь важно: оно может быть отодвинуто, перенесено на другое время без существенного ущерба для здоровья. В процессе отдыха удовлетворяются в основном физиологические потребности, а развлекательные занятия связаны главным образом с реализацией потребностей психологического плана.

Развлекательные занятия отличаются особенно высоким уровнем эмоциональной насыщенности, нацеленной на эмоциональную встряску содержания развлечений, неизменной положительной оценкой этих мероприятий. Применяемые методы или способы управления развлекательной деятельностью можно объединить в ряд групп.

В первую группу входят методы, влияющие на содержание и характер развлечений опосредованно. По существу своему они трудноотделимы от методов, общевоспитательного типа, направленных на формирование ценностных установок.

Вторую группу составляют методы, непосредственно стимулирующие, перестройки окружающей сотрудника внешней среды. В психологическом плане эти методы основаны на простом и, безусловно, верном положении: поведение человека на досуге очень часто определяется характером окружающих нас материальных объектов.

Третья группа объединяет методы, направленные на массовое повторение: метод организованного примера, метод направленной организации состязательно-соревновательных ситуаций и метод педагогической коррективки развлекательного действия.

Об эффективности отдыха и развлечений можно судить по ряду конкретных факторов: уровень активности личности; стабильность и регулярность основных видов развлекательных занятий; уровень их творческой насыщенности; содержательное разнообразие рекреационно-развлекательной деятельности.

Немалую роль играет организация отдыха в процессе самой служебной деятельности. Введение пауз и перерывов в работе радикально изменяет кривую работоспособности, существенно удлиняя период устойчивой эффективности работы. Рассмотрим распределение времени на активный отдых в течение рабочего дня, обеспечивающее сохранение работоспособности человека. Рекомендуются суммарное время на активный отдых выделять в зависимости от вида труда в размере: физическая работа – 4-20 %; напряженный умственный труд, повышенное напряжение внимания и зрения – 14-25 % длительности смены. При работе нормальной тяжести первую паузу на отдых рекомендуется делать не ранее 2,5-3 ч от начала рабочего дня. При тяжелом физическом труде относительно короткие, но частые паузы на отдых эффективнее снимают утомление, чем длинная пауза той же общей продолжительности. При умственном труде эффективны длительные перерывы с переключением на физическую работу. Нерегулярные (по усмотрению самого работающего) перерывы на отдых малополезны, случайные же простои не могут считаться отдыхом, так как они нарушают ритм работы. Обеденный перерыв удобно планировать между второй и последней третью времени смены, так как физиологические затраты на выполнение работы в эти часы возрастают. Перерыв в середине смены не является оптимальным. После обеденного перерыва цикл фаз повторяется, но уровень работоспособности не достигает дообеденного. Перед окончанием работы возможно специфическое состояние, называемое стадией ко-

нечного порыва: срочно мобилизуются резервные силы организма и работоспособность либо сохраняется на высоком уровне, либо повышается. Длительность этой стадии зависит от чувства ответственности, сознания важности задачи и некоторых других факторов [16; 17].

При организации трудового процесса необходимо учитывать характер работы. Для многих современных профессий характерен малоподвижный и монотонный труд. Малоподвижность и монотонность оказывают неблагоприятное влияние, усыпляют человека, способствуют заболеванию сердечно-сосудистой системы. Для предупреждения этих симптомов трудовой процесс организуют таким образом, чтобы чередовались работы, требующие участия различных групп мышц, работы с участием и без участия органов зрения и слуха, работы различной сложности и интенсивности.

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проектирование физической подготовки в вузах МВД России с учетом особенностей психофизической организации личности слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 57-62.

2. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

3. Зараковский Г. М., Медведев В. И. Классификация ошибок оператора // Техническая эстетика. 1971. № 10. С. 49-50.

4. Алдошина Е. А. Инновационная педагогическая технология мобильного обучения залог успешного развития физической культуры и спорта // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 19-24.

5. Кузнецов М. Б. Фитнес как средство организации свободного времени обучающихся в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 123-125.

6. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.

7. Астахова Л. В. Информационная безопасность: герменевтический подход: монография. М.: Российская Академия наук, 2010. 186 с.

8. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

9. 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.

10. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты процесса физической и психологической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 194-197.

11. Подрезов И. Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134-137.

12. Таранцова А. В. Донозологическая диагностика социально значимых заболеваний с учетом конституционально-типологической оценки функционально-адаптационных резервов организма: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2013. 22 с.

13. Алдошин А. В. Основные риски утраты здоровья сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9-13.

14. Моськин С. А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 165-169.

15. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Мониторинг и анализ психофизического состояния в процессе физической подготовки студентов аграрных вузов: монография. Орел: ОГАУ, 2016. С. 75-81.

16. Алдошин А. В. Особенности управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 98-100.

17. Алдошин А. В. Особенности управления физической работоспособностью сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 67-71.

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

Операторская деятельность, режим труда и отдыха, работоспособность, рекреационно-развлекательная деятельность, рекреационная физическая культура.

Алдошина Е. А.

Кроссфит как система спортивной тренировки студента

Движение – это жизнь. Это фраза знакома каждому человеку с самого детства. Однако, к сожалению, далеко не все прислушиваются к этой крылатой фразе. Гиподинамия – болезнь современного общества [1; 2; 3].

В настоящее время большинство студентов ведет малоподвижный образ жизни, и их деятельность практически лишена физической активности. Автомобили, лифты, подъемники, роботизированная бытовая техника, большое количество учебных занятий, во время которых студенты находятся в сидячем положении, – в таких условиях движения составляют совсем незначительный объем в жизнедеятельности современно-

го человека. При этом именно подвижный образ жизни является главным условием здоровья и долголетия. Для того чтобы компенсировать недостаток физической активности обязательным элементом распорядка дня должны являться занятия физическими упражнениями с использованием различных систем спортивных тренировок, составленных с учетом особенностей индивидуального развития занимающихся и наличия финансового и материально-технического обеспечения [4; 5; 6].

Существует несколько систем тренировок, но мы остановимся на одной из них – Crossfit, т. к. она становится наиболее популярным направлением в фитнес-движении среди молодых людей [7].

Под словом «кроссфит» в настоящее время подразумевается спортивное движение, основанное на философии многостороннего физического развития. Это название фитнес компании, которую одновременно основали в начале 2000-х годов спортсмены Грег Глассман и Лорен Дженей. Кроссфит включает упражнения как чисто физкультурные, предназначенные для людей без профессиональной спортивной подготовки, так и более сложные, которые уже практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях [8].

Создателем данного спортивного направления является Грег Глассман, бывший профессиональный гимнаст. Первый зал для занятий кроссфитом был открыт в Калифорнии в 2001 году. За 16 лет развития совершенно нового направления в спорте по всему миру было открыто около 4 000 залов, в которых практикуется данная система спортивной тренировки. В некоторых странах (например, в Канаде) кроссфит официально включен в программу занятий для спецподразделений вооруженных сил, пожарных отрядов. Существует даже направление «Кроссфит–дети», разработанное специально для детей.

Эксперты определяют кроссфит как систему подготовки, развивающую все физические качества человека – выносливость, силу, скорость, гибкость и координацию. Хочется отметить, что средства достижения данных качеств могут быть самыми различными. Занятия включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности.

Кроссфит – специальная система спортивных тренировок, которая предназначена для приобретения человеком отличной общей физической подготовки.

Программа тренировок кроссфит предлагает фитнес, который по своей структуре является широким, общим и многогранным. Профиль системы спортивной тренировки кроссфит заключается в отказе от специализации. Единоборства, выживание в экстремальных условиях, многие виды спорта, да и сама жизнь поощряют подобный подход к фитнесу. В настоящее время кроссфит практикуется и как соревновательный вид спорта. Сообщество сторонников данной системы тренировок растет. Кроссфит в России также имеет достаточное количество поклонников: залы, в которых практикуется программа интенсивного физического развития, открыты практически во всех крупных городах страны. Настоящие фанаты кроссфита могут тренироваться до 10-12 раз в неделю. Утренние занятия обычно включают силовые тренировки, вечером – различные функциональные нагрузки (бег, плавание, езда на велосипеде).

Система тренировок кроссфит доступна во многих вариантах, но классическая методика практикуется только в сети сертифицированных тренажерных залов. Компания готовит инструкторов и выдает лицензии спортивным залам, желающим присоединиться к всемирной сети CrossFit Inc. Филиалы могут разрабатывать свои собственные методики тренировок и устанавливать цены.

Занятия состоят из общей разминки, развивающего блока и 10-15 минут высокоинтенсивного тренинга. Сетевые фитнес залы, где практикуется кроссфит, обычно разрабатывают «тренировку дня», которая охватывает конкретную (каждый день разную)

область физической подготовки или целевую группу мышц. Для повышения мотивации участников применяются элементы соревнований, типа подсчёта баллов и достижения различных уровней.

Основные правила тренинга: максимум интенсивности на каждой тренировке; чем чаще вы тренируетесь, тем лучше; минимум отдыха между упражнениями (а лучше его полное отсутствие); изменение направления нагрузок на каждом занятии [9].

Истинные приверженцы этого фитнес-движения помимо тренинга в зале практикуют кроссфит дома, используя отжимания, подтягивания, прыжки, упражнения на выносливость, спринтерский бег. Кроссфит – это еще и обширное сетевое комьюнити: ежедневно в интернете спортсмены и тренеры выкладывают новые тренировочные программы, статьи и видеоролики по технике упражнений, материалы о правильном питании, помогающие достичь наилучших результаты.

Основные достоинства подобных занятий видятся в следующем: повышается выносливость, физическая сила, общее состояние организма (в частности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем), снижается до минимума уровень подкожного жира, увеличивается объем мышечной массы, а также прорабатываются практически все мышечные группы и суставы тела [10].

Кроссфит основывается на четырех базовых принципах: первый – разнообразие (Не зацикливайтесь! Если хотите максимального результата – не концентрируйтесь на чем-то одном, старайтесь вносить в тренировку новые, неожиданные элементы).

Второй главный принцип – это функциональность движений. Много упражнений, постепенность и масштабируемость заданий. Вы сможете развиваться постепенно и гармонично, подбирая задания под свой уровень подготовки и цели.

Четвертый секретный ингредиент, соединяющий воедино все остальные – интенсивность. Упражнения нужно выполнять правильно, увеличивая скорость.

Плюсы занятий системой кроссфит:

1. При правильно организованных тренировках желаемый результат будет замечен уже через пару недель нагрузок.
2. Многостороннее развитие тела, т. к. кроссфит предполагает ознакомление с упражнениями из гимнастики, тяжелой атлетики, метания снарядов и других видов спорта.
3. Возможность заниматься где угодно и с чем угодно. Тренировки по кроссфиту могут быть все время разными и при этом предельно эффективными.
4. Благодаря своему разнообразию этот вид фитнеса позволяет совмещать кардионагрузки с силовыми, что способствует гармоничному развитию мышечной структуры и укреплению общего физического здоровья.
5. Также длительное кардио способствует ускорению метаболизма.
6. Регулярные занятия кроссфитом позволят сохранить здоровыми и эластичными суставы.

Данная система спортивной тренировки не требует больших финансовых затрат (что очень выгодно для студента) и является перспективным способом привлечь к спорту людей из небольших городов, сел или деревень.

Специальная система тренировок кроссфит имеет несколько преимуществ над другими тренировками:

1. Каждая тренировка уникальная. Она никогда не повторяется и не надоедает.
2. Азарт соперничества. Спортсмены соревнуются на тренировках, это помогает показать лучший результат и выложиться по максимуму.
3. Не имеет значения физическая форма новичка. Тренировки подбираются индивидуально в зависимости от физического состояния спортсмена.

4. Не надо большой материальной базы. Можно заниматься дома, в зале, на улице, на спортивной площадке, где угодно!

5. Не обязательно иметь персонального тренера. Составлять тренировки и давать советы по их реализации, общаться с другими спортсменами можно при помощи интернета используя web-сайт или группу в социальной сети «В контакте».

Противники нового направления в спорте считают, что далеко не всем стоит заниматься по такой интенсивной и насыщенной программе. Главный вред кроссфита – это экстремальные нагрузки, которые новичок получает практически на первом занятии. При этом четкого руководства для начинающих как такового нет. Некоторые эксперты считают, что интенсивность данной системы тренировки опасна не только для обычного человека, но и для опытного спортсмена. Экстремальные тренировки – всегда повышенный риск травмы и сердечно-сосудистых осложнений, т. к. при выполнении упражнений спортсмены ориентируются не на технику, а на скорость и большой вес, следовательно, вероятность нанесения повреждений возрастает [11; 12; 13].

Не все профессиональные атлеты принимают и одобряют кроссфит. Например, известный спортсмен Сергей Бадюк о кроссфите отзывается крайне негативно, считая, что интенсивная тренировка губительно действует на миокард (мышечную ткань сердца) и способствует его изнашиванию.

Таким образом, любой человек, а тем более студент, который желает сделать свою жизнь наиболее яркой, насыщенной и активной, имеет неограниченное количество возможностей выбрать наиболее подходящий для себя вид тренировок.

1. Маркин Э. В. Основы здорового образа жизни студентов аграрных вузов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2014. С. 239-244.

2. Кузнецов В. П. Значение физической культуры и спорта в системе высшего образования // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2015. С. 227-229.

3. Ретинская Ю. А. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональных навыков и умений руководителей инженерно-технических работников с использованием обучающих игр // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 1 (52). С. 138-142.

4. Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

5. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

6. Подрезов И. Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 139-141.

7. Кузнецов М. Б. Фитнес как средство организации свободного времени обучающихся в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 123-125.

8. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных ор-

ганизаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 353-356.

9. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.

10. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2016. С. 7-11.

11. Губанов Э. В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 61-63.

12. Еремин Р. В. Особенности организации занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 2 (63). С. 141-143.

13. Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.

Сведения об авторе

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

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Кроссфит, система спортивной тренировки, подвижный образ жизни.

Ануфриев А. А., Парахин Д. И.

Обучение силовому задержанию правонарушителя на основе использования средств подготовки борцов-спортсменов

При исполнении своих служебных обязанностей сотрудники полиции нередко сталкиваются с противоправным поведением граждан. Согласно законодательству Российской Федерации сотрудники полиции имеют право на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1], что предъявляет особые требования к уровню их профессиональной подготовленности.

В связи с этим обстоятельством, возникает необходимость отбора наиболее эффективных средств и методов для обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы, применение которых обеспечит успех в единоборстве с правонарушителем.

Проблема отбора наиболее эффективных приемов, используемых сотрудниками полиции при силовом задержании правонарушителя, отражена в ряде научных исследований [2; 3; 4]. Анализируя данные работы мы видим, что авторы делают выводы о том, что чаще всего проведение силовых задержаний осуществлялись с переходом из положения стоя в положение лежа.

Данные выводы подтверждают и результаты проведенного нами исследования по применению приемов задержания сотрудниками патрульно-постовой службы полиции УМВД России по городу Брянску. Так сотрудники, ранее занимавшиеся или на сегодняшний день продолжающие заниматься каким-либо видом борьбы, более эффективно применяют боевые приемы борьбы при выполнении своих служебных обязанно-

стей. При проведении силового задержания они уверенно используют свои умения и навыки по выполнению бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов, рационально распределяют силы, что, на наш взгляд, говорит об актуальности владения сотрудниками полиции именно приемами борьбы.

Сотрудники, обладающие борцовскими навыками, имеют преимущество перед правонарушителем. Имея многолетний опыт тренировочной и соревновательной деятельности, они с большей вероятностью могут предвидеть ситуацию и просчитать возможные ответные действия правонарушителя, что положительным образом способствуют качественному проведению задержания [5; 6].

Более того, применяя приемы борьбы, сотрудник минимизирует травмирование правонарушителя, сохраняя при этом свое собственное здоровье. Статистика спортивного травматизма показывает, что получение травм в боксе и рукопашном бое значительно выше, чем в борьбе самбо и дзюдо [7; 8; 9]. Это подтверждается и тем, что из служебно-прикладных видов спорта, входящих в программу Спартакиады МВД России, убрали рукопашный бой и заменили его на боевое самбо.

Результаты проведенного нами анкетирования показали, что более 80 % действующих сотрудников полиции считают свой уровень владения боевыми приемами борьбы недостаточным. Более того, они указали на то, что навыки борцовской техники у них отсутствуют вовсе. Респонденты поясняют, что обучение борцовской технике осуществлялось только в образовательных организациях МВД России, а на занятиях по физической подготовке в подразделениях и органах внутренних дел по месту службы, ввиду отсутствия материальной базы и квалифицированных инструкторов по физической подготовке данная тематика не рассматривается вовсе. По нашему мнению, отсутствие бросков и приемов борьбы лежа в задачах по определению физической подготовленности сотрудников полиции также не подталкивает их к изучению данных приемов.

По форме и содержанию схожих действий сотрудника полиции при силовом противоборстве с правонарушителем, наиболее близким видом деятельности являются виды спорта, связанные с единоборством, поэтому весьма эффективным является внедрение технологий спорта в подготовку полицейских [10; 11].

Анализ практики спортивных, смешанных единоборств показывает, что большинство побед достигается в партере (в положении лежа), а победителями, как правило, становятся спортсмены, ранее занимавшиеся различными видами спортивной борьбы, которые добавили в свой «арсенал» ударную технику.

К основным средствам подготовки борцов-спортсменов относятся упражнения, которые при соблюдении ряда условий, обеспечивают прочное усвоение изучаемых приемов, способствуют укреплению организма в целом и облегчают усвоение тактико-технических действий в единоборстве [12].

Физические упражнения разделяют по специфическим особенностям спортивной деятельности и делят на общеразвивающие и специальные. К общеразвивающим упражнениям относятся: гимнастические, строевые, со снарядами, на снарядах и так далее, а к специальным: подводящие, имитационные, без партнера, с партнером и многие другие. К специальным упражнениям борцовской техники борьбы самбо и дзюдо относятся: захваты, освобождение от захватов, передвижения, приемы выведения из равновесия, броски, контрприемы, переводы соперника со стойки в партер, болевые и удушающие приемы, а так же уходы от них и другие [13].

В ходе практических занятий по физической подготовке мы рекомендуем применять специальные физические упражнения, применяемые как во время разминки, так и в основной части. Во время разминки рекомендуем использовать следующие упражнения: бег правым (левым) боком скрестным шагом, с рывком руками к себе, различные виды самостраховки, подъем-разгибом с рук (со спины) и многие другие упражне-

ния, которые будут способствовать развитию у занимающихся специальных умений на координацию и преодолению страха.

В основной части занятия, при изучении техники выполнения бросков, необходимо производить обучение, как в целом, так и по частям. Вначале изучаются подготовительные упражнения: выбор захвата, выведение из равновесия и сам «подворот» с отрывом соперника от ковра или без и возвращением в исходное положение. Далее переходим к выполнению броска целиком. Все элементы после разучивания необходимо совершенствовать в различных вариантах: со статическим и динамическим сопротивлением партнера, со сменой партнера, многократные подходы, скоростное набрасывание, комбинации из приемов, проведение схваток по заданию и т. п. [14; 15].

Изучение приемов борьбы лежа целесообразно начинать с изучения приемов удержания и способов уходов от них. При разучивании обращать внимание на выполнение удержаний, как с помощью одежды, так и без неё. После чего переходить к изучению техники выполнения болевых и удушающих приемов с различными вариантами их исполнения и так же способов уходов от них. При начальном показе болевых и удушающих приемов необходимо уделить особое внимание мерам безопасности, таким как «сдача партнера» хлопком рукой по телу соперника или по коврику и потеря сознания партнера при проведении удушения. Так же как и броски, приемы борьбы лежа после разучивания в дальнейшем необходимо совершенствовать в усложненных условиях. Занятия по изучению приемов борьбы лежа, как правило, проходят на высоком эмоциональном фоне и одной из главных задач для преподавателя является соблюдение мер безопасности, во избежание травматизма.

При совершенствовании приемов такими способами у занимающихся будут вырабатываться навыки, как по выполнению самого приема, так и развитие таких качеств как: координация, ориентирование в пространстве, уверенность в своих силах и преодоление чувства страха.

Кроме этого, на занятиях со слушателями можно использовать игровые методы, например такие как: «наступи на ногу», борьба за захват, выталкивания за пределы указанной ограниченной зоны и др. Использование данного метода позволяет развивать у занимающихся не только технические навыки, но и тактическое и оперативное мышление [16].

В процессе обучения перед преподавателем стоит главная задача сформировать устойчивый навык выполнения приема. Поэтому в процессе занятий необходимо использовать все средства для достижения поставленной цели. На наш взгляд, использование средств подготовки борцов-спортсменов самый эффективный способ улучшения качества подготовки сотрудников полиции, т. к. оба вида деятельности схожи друг с другом.

В заключение необходимо отметить, что использование средств подготовки борцов-спортсменов, будет благоприятно влиять на подготовленность сотрудника полиции в целом и приведет к успешному выполнению своих профессиональных обязанностей. Пространственная ориентация, просчет ситуации, умение сдерживать натиск противника захватами, без применения ударной техники позволит производить задержание с наименьшим ущербом здоровья.

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Сафонов Д. Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 2. С. 28-30.

3. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 156-160.
4. 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 // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 65-69.
5. Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 44-47.
6. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-50.
7. Статистика спортивного травматизма [Электронный ресурс]. URL: http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php.
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. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75-77.
10. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135-139.
11. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.
12. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Греко-Римская борьба [Электронный ресурс]. URL: <http://e-libra.ru/read/192916-greko-rimskaya-borba-uchebnik.html>.
13. Общеразвивающие и специальные упражнения борца [Электронный ресурс]. URL: http://studbooks.net/629855/turizm/obscherazvivayuschie_spetsialnye_uprazhneniya_bortsa.
14. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 125-127.
15. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 123-125.
16. Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической

подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140-144.

Сведения об авторах

Ануфриев Алексей Александрович, преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Парахин Дмитрий Иванович, преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2А.

Ключевые слова

Силовое задержание, боевые приемы борьбы, борцовская техника, броски, приемы борьбы лежа.

Аралов Э. И., Битюцких И. В., Мякинин Е. В.

О некоторых аспектах обучения личной безопасности сотрудников ОВД

Формирование знаний в области личной безопасности сотрудников правоохранительных органов является одной из важных проблем в Российской Федерации. В процессе осуществления профессиональной деятельности каждый сотрудник в обязательном порядке выполняет задачи по охране общественного порядка, обеспечению общественной безопасности, и может оказаться в сложной оперативной обстановке или критической жизненной ситуации [1; 2].

В профессиональной практике сотрудники полиции имеют право применять физическую силу, специальные средства, различные виды оружия, которые состоят на вооружении в органах внутренних дел, с целью поддержания законности, правопорядка и борьбы с преступностью. Нередко приходится сталкиваться с ситуациями, несущими в себе высокие риски, которые могут возникнуть как в служебное время, так и в обыденной жизни, и которые необходимо грамотно преодолевать, применяя знания юридической, психологической и даже нравственной сферы, а навыки применение физической силы являются неотъемлемой составляющей личной безопасности [3; 4]. Именно к ситуациям высокого риска для личной безопасности сотрудники должны быть готовы. В основе вышеперечисленных явлений лежит риск, он может быть как физическим, так и психологическим, который является на сегодняшний момент объективной составляющей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Традиционно личная безопасность сотрудников ОВД является важнейшей профессионально-нравственной задачей и этому направлению уделяется большое внимание при работе с личным составом, соответственно при формировании профессиональных знаний в данной сфере можно выделить следующие направления:

1) обеспечение психологической безопасности, заключающееся в том, что каждый сотрудник получает определенный перечень знаний в области психологии с целью выработки у него определенных качеств, которые способствуют противодействию стрессовым ситуациям для наиболее эффективного выполнения поставленных задач;

2) профилактика профессиональной деформации, заключающаяся в недопущении когнитивных искажений, психологической дезориентации личности сотрудника, формирующиеся из-за постоянных давлений внутренних и внешних факторов;

3) обеспечение нравственно-правовой безопасности, которое заключается в том, что при получении знаний в сфере личной безопасности у сотрудников происходит

формирование правильного мировоззрения, вырабатываются навыки противодействия коррупции, провокациям на совершение незаконных действий и др.;

4) обеспечение личной физической безопасности, куда входит формирование, усовершенствование, закрепление навыков и умений применения боевых приемов задержания и специальных средств с целью пресечения преступлений и административных правонарушений [5; 6; 7].

Все вышеперечисленные направления личной безопасности тесно взаимосвязаны между собой и должны применяться на практике каждым сотрудником в совокупности.

При более детальном рассмотрении личная безопасность сотрудников зависит от множества различных факторов, к основным из которых относят: адекватное профессионально-личностное развитие сотрудников, включая необходимый уровень сформированности физических и психологических качеств для эффективного выполнения тех или иных поставленных задач по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности [8; 9; 10; 11].

Безусловно, данный перечень факторов не является исчерпывающим, сюда же надо отнести умение успешно применять и использовать огнестрельное оружие, другие виды оружия и специальных средств, а также глубокие знания в области индивидуальной тактики действий в различных ситуациях, в том числе при осложнении оперативной обстановки, и умение правильно действовать в таких ситуациях. Обобщая, можно отметить и то, что в ходе получения знаний в области личной безопасности возникают определенные сложные ситуации, которые могут в последующем перерасти в фатальные последствия для сотрудников ОВД: 1) недостаточные знания федеральных законов и подзаконных нормативно-правовых актов регламентирующих деятельность по выявлению, предупреждению, пресечению и раскрытию преступлений, а также выявлению и установлению лиц, их подготавливающих, совершающих или совершивших; 2) недостаточные знания материальной части, порядка применения, мер личной безопасности при применении и использовании огнестрельного или иного другого вида оружия; 3) недостаточные физические данные, навыки и умения в сфере применения боевых приемов задержания и др. [5; 6; 7].

При более глубоком погружении в проблему формирования профессиональных знаний в сфере личной безопасности, очевидно, что некоторые сотрудники, а зачастую и руководство, не уделяют должного внимания физической, психологической, духовно-нравственной подготовке, либо методика передачи знаний не является эффективной и носит декларативный характер. Для решения обозначенных проблем предлагается внести определенные коррективы в данный процесс:

1) усилить контроль формирования глубоких знаний в области личной безопасности каждого сотрудника;

2) усилить контроль изучения материальной части огнестрельного оружия, порядка его применения и использования, а также мер личной безопасности при обращении с ним;

3) усилить контроль изучения и формирования навыков применения на практике знаний федеральных законов и подзаконных нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность сотрудников правоохранительных органов;

4) усовершенствовать навыки и умения в области физической и психологической подготовки, путем проведения тренировок, связанных с физическими нагрузками, а также проведение психологических тренингов, тестирований для выявления и предотвращения развития негативных личностных качеств сотрудников.

Подводя итоги можно сделать вывод о том, что ни нормативно-правовые акты, ни управленческие решения не смогут создать сотруднику реально возможный уровень

безопасности при решении конкретных поставленных задач, если он сам не имеет четких психологических установок, конкретных знаний, умений и навыков обеспечения личной безопасности.

1. Герасимов И. В. Проблемы и перспективы формирования готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 75-79.

2. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.

3. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.

4. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 89-92.

5. Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности: учебно-практическое пособие. М.: МЦ при ГУК МВД России, 1998.

6. Буданов А. В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД. М.: Академия МВД России, 1997.

7. Панасик Н. В. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел МВД России: учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2010.

8. Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119-121.

9. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 155-157.

10. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции: В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

11. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

Сведения об авторах

Аралов Эдуард Иванович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

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

Мякинин Евгений Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Личная безопасность, боевые приемы борьбы, применение физической силы, охрана общественного порядка.

Артемов А. В.

Подготовка командиров (начальников) отделений подразделений специального назначения полиции к проведению специальных операций

Одним из основных элементов эффективного функционирования подразделения специального назначения, является подготовка к проведению специальной операции. Без грамотной и четкой организации подготовки подразделения, с постановкой конкретных целей и определением конечных результатов, невозможно качественно выполнить поставленные задачи. Роль подготовки и управления при проведении специальной операции за последние десятилетия в стране возросла, в том числе и в связи с проявлениями терроризма, заказными убийствами, хищениями оружия и совершением разбойных нападений на граждан, случаями захвата заложников, самолетов и др., вооруженными нападениями на сотрудников правоохранительных органов, на территориальные органы внутренних дел. Все эти условия требуют от любой категории командиров (начальников) отделений (функциональных групп) в короткие сроки принимать целесообразные, обоснованные и грамотные решения при возникновении чрезвычайных ситуаций [1].

Подготовка к проведению специальной операции заключается в законной реализации возложенных на командиров (начальников) отделений полномочий, в том числе в постоянном руководстве, в организации служебных и боевых действий личного состава отделения и направлении их усилий на выполнение поставленных задач и достижение конкретных результатов [2; 3].

Успех деятельности отделения (функциональной группы) во многом зависит от профессиональной подготовки его командира (начальника), его организаторских способностей, умения руководить людьми не только в обычных условиях службы, но и в случае возникновения экстремальных ситуаций, когда жизнь и здоровье личного состава связана с риском, физическими, психологическими, эмоциональным нагрузками. Об этом свидетельствуют события последних лет.

Одной из причин низкого уровня подготовки отделения (функциональной группы) при выполнении поставленных задач является низкая организация подготовки и управления личным составом, в том числе отсутствие руководящей роли командиров (начальников) отделений.

Личная неподготовленность, некомпетентность командиров (начальников) отделений, отсутствие у них знаний, либо навыков и умений, отсутствие организаторских способностей, неумение, особенно в сжатые сроки, адекватно проанализировать скла-

дывающуюся обстановку, влечет за собой отсутствие результатов в деятельности отделения, либо в отдельных случаях, отрицательные результаты [4].

Инициатива и самостоятельность командира (начальника) заключается в стремлении в любой обстановке найти наилучшие способы выполнения поставленной задачи, в принятии смелых решений и твердом проведении их в жизнь. Постоянное стремление успешно выполнить поставленную задачу и готовность взять на себя ответственность за принятое решение должны быть в основе действий каждого командира (начальника). Во всех случаях, когда обстановка резко изменилась, имеющиеся указания уже не соответствуют новым условиям и нет возможности получить новые указания старшего руководителя, командир (начальник) функциональной группы действует самостоятельно, проявляя разумную инициативу и находчивость. Он принимает на себя всю полноту ответственности и, руководствуясь общей целью и замыслом действий старшего руководителя, самостоятельно реагирует на изменение обстановки. При этом командиру (начальнику) функциональной группы (отделения) следует учитывать, что действовать он должен в пределах своей компетенции и в зависимости от должностных полномочий.

Эффективное управление отделением (функциональной группой), при проведении специальных операций, зависит в значительной степени от профессиональной подготовленности и организаторских способностей командира (начальника) оперативно-боевого отделения [5].

Командир (начальник), в первую очередь, является организатором подчиненных сотрудников, который грамотно направляет их действия на достижение намеченной цели. Командир (начальник) отделения осуществляет постоянный контроль за действиями подчиненных, в том числе при выполнении ими поставленной задачи.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Рост преступности, широкое применение в ходе совершения преступлений оружия, технических средств, разнообразных приемов и способов преступных посягательств, требуют от руководителя принятия быстрого, и вместе с тем, адекватного и эффективного решения на проведение специальной операции, а также твердого и гибкого, оперативного и непрерывного управления подразделением в ходе их выполнения.

2. Важным элементом (важной составной частью) управления является решение командира (начальника) отделения, который несет полную и единоличную ответственность за боевую готовность, подготовку подчиненного личного состава к выполнению поставленных задач и успешное их выполнение. Это требует от него высоких организаторских способностей, творчества, инициативы, смелости, решительности, профессиональной готовности, организованности и оперативности в принятии решений [6].

3. От компетентной, эффективной и правильной организации управления, в том числе от своевременной постановки задач и контроля за их выполнением, и проявления при этом смелости, решительности, разумной инициативы, настойчивости, как командиром (начальником), так и всем личным составом отделения (функциональной группы), зависит успешное выполнение поставленной задачи и достижение заданного результата.

Командир (начальник) отделения (функциональной группы) несет полную ответственность за боевую готовность, подготовку личного состава, оружия, специальных и технических средств к выполнению поставленных оперативно-служебных задач, их успешное выполнение в установленные сроки. Он обязан всегда знать оперативную обстановку в районе проведения специальной операции, своевременно принимать решения, ставить задачи личному составу и добиваться неуклонного их выполнения. Последовательность и содержание работы командира (начальника) отделения зависит от

характера полученной задачи, полноты знания складывающейся обстановки, местности и ее особенностей, оперативной обстановки, профессиональной и специальной подготовленности личного состава, наличия времени на подготовку и выдвижение к месту выполнения служебно-боевых задач. В зависимости от объема поставленной задачи, ее сложности, привлекаемых сил и средств, а также с учетом иных обстоятельств определен порядок действий и определена последовательность проведения работы и ее объем, в целях организации подготовки отделения (функциональной группы) к выполнению поставленной задачи.

Оценивая обстановку командир (начальник) отделения должен оценить:

1) Преступника (преступную группу), при этом обратить особое внимание на:

- количество преступников;
- личность преступников;
- какое преступление совершено;
- характер преступников;
- наличие (отсутствие) вооружения;
- наличие (отсутствие) пособников;
- наличие родственных и иных связей;
- характер действий при задержании (если оно осуществлялось ранее);
- возможный (предполагаемый) характер действий.

2) Свои силы и средства:

- количество личного состава, задействованного в специальной операции;
- наличие вооружения, специальных, технических средств, и др.;
- наличие транспортных средств и их состояние;
- наличие и состояние средств связи;
- слаженность личного состава, готовность к взаимодействию с задействованными в мероприятии приданными силами;
- наличие практического опыта в подобных мероприятиях.

3) Местность и ее влияние на выполнение поставленной задачи:

- рельеф и его характеристику;
- лесной покров местности и его характеристику;
- характеристику дорожной сети;
- наличие и характеристику населенных пунктов;
- возможные места укрытия преступников;
- возможные направления движения преступников;
- местное население и его отношение к сотрудникам правоохранительных органов и преступникам;
- состояние погоды и ее влияние на выполнение задачи;
- время года и время суток.

Планирование мероприятий, проводимых отделением (функциональной группой), строится на основе определенных принципов, в качестве основных из них являются: целеустремленность, конкретность, точность, гибкость и перспективность.

Перечисленные принципы планирования направлены на то, чтобы силы и средства использовались наиболее полно и эффективно в интересах решения поставленных задач и достижения намеченной цели.

Факты терроризма, рост преступности, хищение оружия и применение его в ходе совершения преступлений, захват заложников, нападения на органы внутренних дел (правоохранительные органы), использование транспортных средств и средств связи, другие действия преступных элементов, повлекли за собой изменения в подготовке к проведению и управлению специальными подразделениями полиции при проведении специальных операций [7].

В современных условиях важнейшим фактором подготовки к проведению специальных операций является фактор времени. От того насколько быстро, и при этом правильно, командир (начальник) отделения (функциональной группы) сумеет в сложившейся обстановке реагировать, своевременно принимать обоснованные и правомочные решения и доводить их до личного состава, во многом зависит успех выполнения поставленных оперативно-служебных задач.

Условия выполнения оперативно-служебных задач в настоящее время весьма сложны. Поэтому в целях успешного выполнения поставленных задач от каждого командира (начальника) отделения (функциональной группы) требуется высокий профессионализм, знание нормативной правовой базы, грамотность, выдержка, смелость, высокие организаторские способности, инициатива и находчивость, а также хорошая физическая подготовленность [8].

С ходом времени меняется и становится более изощренной и профессиональной тактика действий лиц и групп, совершающих преступления. Но также на вооружение органов внутренних дел (правоохранительных органов) поступают новые виды оружия, технические средства связи и транспорта, специальные средства защиты. Вот почему всему личному составу необходимо непрерывно и целенаправленно изучать и совершенствовать новые способы действий своих подразделений, а также тактику преступников.

Специальная тактика органов внутренних дел (правоохранительных органов), в том числе проведение специальных операций не может проводиться по шаблону, поэтому в данной статье рассмотрен только один основной элемент функционирования подразделения – подготовка к проведению специальной операции.

Командир (начальник) отделения (функциональной группы) постоянно должен учитывать конкретную сложившуюся в данный момент оперативную обстановку и в соответствии с ней принимать наиболее целесообразные грамотные и правомочные решения, постоянно изыскивать новые, более совершенные и еще неизвестные преступникам приемы и способы борьбы. Необходимо помнить, что хорошо организованные действия и четкое управление отделением в ходе выполнения конкретной задачи является залогом достижения успеха при проведении специальной операции и оптимального результата, без потерь среди личного состава и граждан.

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об организации деятельности территориальных органов МВД России и внутренних войск МВД России при возникновении чрезвычайных обстоятельств: утв. приказом МВД России от 24 марта 2015 г. № 363 дсп.

3. О совершенствовании организации комплексного использования сил и средств органов внутренних дел Российской Федерации по обеспечению правопорядка на улицах и иных общественных местах: утв. приказом МВД России от 5 октября 2013 г. № 825.

4. Об утверждении Наставления об организации использования сил и средств подразделений специального назначения территориальных органов МВД России при проведении специальных операций (мероприятий): утв. приказом МВД России от 30 марта 2012 г. № 210 дсп.

5. Вострокнутов А. Л., Кавецкий Д. Б., Патрак А. М., Печунов А. Ю. Тактико-специальная подготовка: учебник. М.: ДГСК МВД России, 2011.

6. Цуркан А. В., Чунтонов Е. А., Пухно П. С. Тактика действий сотрудников органов внутренних дел по розыску и задержанию вооруженных преступников вне населенных пунктов: учебное пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2011.

7. Чунтонов Е. А., Пухно П. С. Основы выживания в экстремальных условиях: учебное пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2013.

8. Пухно П. С. Тактика действий подразделений (групп) в специальной операции по освобождению заложников и задержанию вооруженных преступников на автомобильном транспорте: учебное пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015.

Сведения об авторе

Артемов Антон Владимирович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2А.

Ключевые слова

Специальная тактика органов внутренних дел, специальная операция, командир (начальник отделения), функциональная группа, профессиональная подготовленность.

Афиногенов Т. П.

Психологическое воспитание стрелка на первоначальном этапе обучения

Меткость и четкость достигается не только за счет грамотного обращения с оружием и точного исполнения всех упражнений, а также за счет психологического состояния стрелка на момент производства выстрела. Высококвалифицированные стрелки могут управлять своими эмоциями и в связи с этим имеют высокие и стабильные результаты в стрельбе.

При стрессовой ситуации такой как, первый выстрел в жизни, внезапный бой, различные соревнования большинство людей начинают испытывать волнение. Данная группа людей испытывает одно из двух состояний: гиподинамическое или гипердинамическое. Первое состояние – это ступор, когда все защитные реакции, разум и тело находятся в состоянии инертности, внешне это проявляется в том, что человек бледнеет, дрожит. Второе состояние – совершенно противоположное. Человека получает мощный заряд внешних раздражителей, которые отражаются на его эмоциональном, психологическом и физическом состоянии [1; 2; 3].

Психологическая подготовка – это системо-комплекс мероприятий влияния на психику личности (и ее соответствующую реакцию) [4].

Если же рассматривать группу людей, которые только приступили к изучению навыков точной и меткой стрельбы, то здесь можно отметить следующее. Когда человек только готовится к производству выстрела, пытается подобрать для себя удобную стойку, правильную хватку оружия, силу сжатия рукоятки пистолета, оттачивает навыки обращения с оружием, он ведет себя очень спокойно и ошибок почти не допускает. Как только курсант оказывается на огневом рубеже, все кардинально меняется. Большое количество обучающихся начинают сжимать пистолет в руке, у следующих появляется обильное потовыделение, у других трясутся руки, а то и все тело и они уже не могут произвести просто выстрел, не говоря уже о качественном попадании в мишень. Для предотвращения данной ситуации, по нашему мнению, необходимо проводить специальные занятия либо уделять некоторое время на огневой подготовке вопросам, касающимся психологического состояния стрелка. Возможно применение каких-либо специальных программ, методик, направленных на стабилизацию эмоционального состояния стреляющего.

Можно выделить два направления таких программ, это физическая нагрузка и психологическая подготовка.

Физическая нагрузка должна подбираться в зависимости от состояния стрелка. Если же стрелок находится в состоянии сильного волнения, то тогда необходимо провести легкую и спокойную разминку, и, наоборот, если стрелок находится в состоянии апатии, то более резкую и интенсивную разминку. Разминка должна состоять из легкого бега, ходьбы; различных упражнений с оружием, желательно с производством выстрелов; отжиманий, приседаний [1; 5; 6].

Психологическая подготовка также должна исходить из эмоционального состояния стрелка. В большинстве случаев необходимо просто успокоить курсанта, передовая ему свое спокойствие и уверенность.

В некоторых случаях этого не достаточно, тогда необходима беседа, задача которой заставить курсанта сосредоточиться на конкретном, самом необходимом действии – работе на спусковом крючке. Только после длительного периода осознания этого действия можно переходить к другим элементам стрельбы.

Когда это не действует, то необходимы психофизические и более глубокие психорегулирующие (аутогенные) тренировки [7]. Суть данных тренировок заключается в следующем. При психической мышечной напряженности, предсоревновательным или другим волнительным мероприятием, можно изменять эмоциональную настройку, применяя упражнения на расслабление. С помощью аутогенной тренировки можно настраивать свой организм изменяя мышечный тонус и снижая эмоциональную возбудимость. Рекомендуется проводить данную тренировку со штатным психологом длительностью около 2-3 месяцев (по 10-12 мин) перед началом занятий по огневой подготовке. На первом этапе идет обучение успокоению и сосредоточению внимания на самом себе. Затем на протяжении трех занятий стрелок осваивает упражнения для расслабления верхних конечностей и ощущения в них тепла. На третьем этапе применяются новые упражнения для расслабления нижних конечностей и вызывания в них чувства тепла. Далее слушатель обучается успокоению дыхания и сердечной деятельности, а также общему успокоению организма. Эффективность стрельбы и психологической подготовки к ней, зависит в большей степени не от преподавателя, а от самого стрелка. Непременно следует выделить такое неотъемлемое качество стрелка, как настойчивость. В основном, она основана на самовоспитании самого стрелка, позволяющая управлять своим поведением и психическом состоянием.

Главной психологической проблемой стрельбы является умение быстро «освободить» свой мозг от всех мыслей, начиная от стремления попасть в мишень или заработать хорошую оценку, до уничтожения в себе страха обращаться с оружием и производить выстрел. При проведении стрельб в тире необходимо абстрагироваться от других различных звуков, например от стреляющего сокурсника справа или с лева. Это умение достигается путем выполнения специальных упражнений, повышающих уровень вашей концентрации. Одно из них необходимо проводить хотя бы раз в день с примерной продолжительностью 10 минут. Поза должна быть удобной, но желательно в сидячем положении. Все тело должно быть максимально расслабленным, дыхание спокойным и глубоким. Цель концентрации – научиться фокусировать свое внимание на объекте и удерживать его там волевым усилием. Поэтому в качестве объекта нужно выбрать простой и небольшой предмет: авторучку, спичечный коробок, часы или что-либо подобное. Следует отметить, что при проведении концентрации следует полностью очистить свой мозг от мыслей, в том числе от мыслей о предмете, который мы созерцаем [8]. При таких занятиях следует понимать, что это упражнение является тренировкой только своего сознания. Результатом таких упражнений является более спокойное, уравновешенное состояние человека, он начинает более сообразительно решать

многие проблемы. Не стоит увеличивать время тренировки, так как приведет к сильной возбудимости.

В заключение можно сделать вывод: успех в стрельбе обеспечивается не мышечной силой, а четкой их работой, которая достигается именно тогда, когда подсознание не подвержено стрессу и обучаемых осознает, что выстрел происходит неожиданно для него.

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. Баркалов С. Н. Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 95-99.

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

4. Ермоленко С. А., Лычагина Ю. А. Психологические особенности подготовки спортсменов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 56.

5. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139-141.

6. Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.

7. Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119-121.

8. Архипов Е. В., Никифоров П. В. Некоторые особенности психологической подготовки стрелка // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2012. № 1. С. 109.

Сведения об авторе

Афиногенов Тимофей Петрович, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова

Психологическое состояние, стрелок, методика обучения, тренировка.

Анализ наиболее эффективных боевых приемов борьбы в целях качественной подготовки сотрудников ОВД

В руководящих документах по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации отмечается, что сложность задач, решаемых сотрудниками МВД России в современных условиях, предъявляет высокие требования к уровню подготовленности (в том числе и специальной), профессиональным качествам сотрудников. В последние годы происходит постоянное повышение требовательности государства, общества, руководства МВД России к выполнению служебных обязанностей, служебного долга сотрудниками органов внутренних дел.

В современных условиях, когда в стране увеличивается уровень преступности, успех работы правоохранительных органов во многом зависит от профессионализма сотрудников. Значительная часть сотрудников органов внутренних дел проходит обучение в образовательных организациях системы МВД России, поэтому вопрос о совершенствовании средств и методов, используемых при обучении будущих сотрудников, несомненно, актуален.

Особое внимание должно уделяться знанию боевых приемов борьбы, которые являются основным компонентом физической подготовки сотрудников ОВД.

Целью изучения боевых приемов борьбы является укрепление здоровья, формирование и совершенствование профессиональных двигательных навыков, воспитание морально-волевых качеств, развитие способности использовать полученные знания в практике профессиональной деятельности [1].

Боевые приемы борьбы дают возможность квалифицированно производить задержание преступников и правонарушителей даже тогда, когда невозможно воспользоваться оружием. Широкий технический арсенал боевых приемов борьбы заслуженно называют оружием, которое всегда находится с сотрудником. Боевые приемы борьбы составляют комплекс приемов, направленных на обезоруживание противника, его поражение или сковывание посредством болевого воздействия.

Основными компонентами боевых приемов борьбы являются: броски, болевые приемы стоя, лежа, удушающие приемы, удары руками и ногами, защита от ударов, приемы освобождения от захватов и обхватов, болевые приемы. Но далеко не все составляющие вышеперечисленных приемов часто применяются на практике, о чем свидетельствуют результаты проведенного анкетирования В. Г. Колуховым [2], приведенного в нижеуказанных таблицах.

Таблица 1

Применение бросков

Наименование приема	Как часто применялись
Передняя подсечка	67,3 %
Задняя подножка	66,4 %
Через бедро	60,1 %
Передняя подножка	53,7 %
Через плечи	42,7 %
Захватом ног сзади	38,3 %
Захватом ног спереди	29,6 %
Через спину	27,5 %
Через голову	25,3 %

Из таблицы 1 мы видим, что из всех составляющих бросков наиболее часто применяются на практике передняя подсечка, задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка, процентное отношение которых превышает 50 %, остальные же броски применяются значительно реже, так как техника выполнения данных бросков требует наиболее совершенной подготовленности сотрудников.

Таблица 2

Применение болевых приемов стоя

Наименование приема	Как часто применялись
Загиб руки «рывком»	69,5 %
Загиб руки «толчком»	67,6 %
Рычаг руки внутрь	67,6 %
Рычаг руки наружу	63,9 %
Сгибание (дожим) кисти	52,1 %
Загиб руки «замком»	55,9 %
Рычаг руки через предплечье	44,2 %
Загиб руки «нырком»	46,6 %

Таблица 3

Применение болевых приемов лежа

Наименование приема	Как часто применялись
Рычаг локтя через бедро	43,3 %
Рычаг руки ногой	38,3 %
Ущемление икроножной мышцы	36,2 %
Рычаг колена	38,4 %
Ущемление ахиллового сухожилия	35,4 %
Узел поперек	32,4 %

Таблица 4

Применение удушающих приемов

Наименование приема	Как часто применялись
На шею	63,3 %
На грудную клетку	35,3 %
Зажиманием рта, носа	31,8 %

Болевые приемы стоя (табл. 2) являются одними из самых применяемых на практике. Из них наиболее часто применяются загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «толчком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, сгибание (дожим) кисти, загиб руки «замком». Это свидетельствует об эффективности применяемых приемов. Последние два приема выполняются реже. Связанно это с тем, что выполнение данных приемов ставит под угрозу личную безопасность сотрудника. Болевые приемы лежа (табл. 3) применяются на практике относительно реже, это объясняется их незначительным практическим эффектом. Из данных таблицы 4 очевидно, что применение удушающего приема на шею является самым востребованным приемом. Остальные же два приема применяются довольно редко, поскольку их выполнение вызывает затрудненность к последующему задержанию правонарушителя.

В таблице 5 мы наблюдаем, насколько часто сотрудникам приходилось выполнять приемы освобождения от различных захватов и обхватов туловища, рук, ног на практике. Данная таблица вызывает определенный интерес, так как захваты и обхваты на практике применяются довольно часто. Из данных таблицы видно, что при разучивании и совершенствовании приемов освобождения от захватов и обхватов приоритет

следует отдавать первым четырем приемам, так как большинство сотрудников в ходе анкетирования указали, что им приходилось в большей мере освобождаться от захватов рук и захватов одежды на груди, а также обхватов туловища спереди и сзади.

Таблица 5

Применение приемов освобождения от захватов и обхватов

Наименование приема	Как часто применялись
Захват руки	59,3 %
Одежды на груди	55,9 %
Туловища спереди с руками	47,8 %
Туловища сзади с руками	41,3 %
Шеи спереди	38,8 %
Шеи сзади	37,9 %
Туловища спереди без рук	34,7 %
Туловища сзади без рук	36,5 %
Ног спереди	32,4 %
Ног сзади	29,5 %
Волос на голове	28,4 %

Таблица 6

Применение ударов руками и ногами

Наименование приема	Как часто применялись
Кулаком	89,9 %
Носком ноги	76,1 %
Локтем	68,1 %
Ребром ладони	54,7 %
Подошвой (пяткой)	64,1 %
Коленом ноги	48,3 %
Ребром стопы	63,9 %

Удары руками и ногами (табл. 6) являются самыми применяемыми на практике, о чем свидетельствует процентное отношение их применения. Исходя из этого, мы считаем, что необходимо больше времени уделять этому разделу. Об этом свидетельствует и проведенное нами анкетирование (табл. 7) сотрудников МВД Республики Башкортостан (РБ) [3].

Таблица 7

Частота применения боевых приемов борьбы сотрудниками МВД РБ

Группа приемов	Задержание правонарушителей
Удары руками и ногами	30,9 %
Броски	25,4 %
Болевые	23,9 %
Удержание	13,3 %
Удушающие	6,5 %

Не стоит забывать, что необходимо научить сотрудников не только ударам, но и боевым стойкам, передвижению в них, выполнению правильной и четкой защиты, умению наносить атакующие и контратакующие действия, так как в большинстве случаев выполнение задержания болевыми приемами без нанесения ударов невозможно. Не менее актуальная тема применение защиты от ударов (табл. 8). Даже имея хорошо поставленные удары, мы не должны забывать, что защита от них также крайне необхо-

дима. Так как правонарушитель тоже может наносить удары как рукой, ногой, так и предметом, умение сотрудника произвести во время защиту от них, способствует успешному задержанию правонарушителя.

Таблица 8

Применение защиты от ударов

Наименование приема	Как часто применялись
Уходы	72,3 %
Подставки конечностей	65,7 %
Уклоны	66,0 %
Отбивы	56,1 %
Остановки	45,3 %

Данный анализ показывает, что далеко не все боевые приемы борьбы наиболее часто применяются на практике. Одной из причин является слабая подготовленность сотрудников. Это объясняется недостатком времени на более качественную подготовку. В связи с этим считаем необходимым согласиться с предложением полковника милиции в отставке В. Н. Лавровым, который предлагает сократить количество приемов и действий, входящих в раздел боевые приемы борьбы, в действующих программах обучения и уделять больше внимания на отработку наиболее широко применяемых приемов на практике [4]. Примером может служить спортивная деятельность, бывает, что даже на первенствах России, мира, побеждает боец, в совершенстве овладевший 1-2 приемами и всю схватку «ловящий» противника на них (даже когда последнему известна эта сильная сторона чемпиона). Поэтому лучше осваивать несколько наиболее надежных и эффективных приемов, хорошо зарекомендовавших себя на практике, и доводить их выполнение до полного совершенства.

1. Ткаченко А. И. Особенности обучения курсантов боевым приемам борьбы // Вестник Московского университета МВД России. 2007. № 4. С. 131-132.

2. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2006. С. 37.

3. Минуллин А. З. Организация и методическое обеспечение физической подготовки личного состава органов внутренних дел по разделу: «Боевые приемы борьбы» // материалы межвузовской научно-практической конференции. Уфа: УЮИ МВД России, 2008. С. 85-90.

4. Лавров В. Н. О совершенствовании системы физической и огневой подготовки сотрудников милиции // Профессионал. 2002. № 2. С. 25-27.

Сведения об авторе

Бакиев Дмитрий Айратович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Уфимский юридический институт МВД России.
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2.

Ключевые слова

Боевые приемы борьбы, броски, болевые приемы, удушающие приемы, удары руками и ногами, защита от ударов, приемы освобождения от захватов и обхватов.

Роль психологических факторов в повышении соревновательной надежности курсантов образовательных организаций МВД России

Соревнования являются кульминационным моментом деятельности спортсмена, связанным с максимально предельным напряжением его психологических возможностей и физических сил. Поэтому систему спортивной тренировки курсантов, входящих в различные сборные по служебно-прикладным видам спорта необходимо рассматривать через призму повышения соревновательной надежности каждого спортсмена. Надежность применительно к соревновательной деятельности является комплексным качеством, позволяющим спортсмену выполнять запланированные задания в экстремальных условиях тренировок и самых ответственных соревнований, и в необходимый момент интегрировать необходимые психофизические и личностные качества [1; 2].

Одним из ключевых факторов повышения соревновательной надежности спортсменов является психологический, изучению которого посвящены исследования многих ученых (Н. А. Берштейн, П. . Анохин, Д. Н. Узнадзе). В своих трудах они подчеркивают его исключительную важность на этапе всего предсоревновательного и соревновательного цикла.

С возрастанием физических нагрузок возникает негативное влияние нервно-психических напряжений, повышение чувства беспокойства и ответственности за соревновательный результат, могут возникать сложности во взаимоотношениях с тренером или другими спортсменами. Создается своего рода экстремальная ситуация, которая оказывает, как правило, отрицательное влияние на механизмы управления поведением и действиями спортсмена. Поэтому к экстремальным ситуациям можно отнести непосредственный период подготовки и сами ответственные соревнования, в ходе которых от спортсмена требуется проявление всего спектра функциональных и психических возможностей организма [3; 4].

Понятие надежности спортсмена необходимо рассматривать как комплексное системное качество спортсмена. В период соревнований важным качеством личности спортсмена выступает его психологическая надежность. Основу психологической надежности спортсмена составляют:

- морально-волевые качества;
- эмоциональная устойчивость;
- скорость принятия решений;
- личностные и социально-психические особенности личности.

Для спортсмена-сотрудника ОВД необходимо умение управлять своим эмоциональным состоянием, обладать способностью мобилизовать внутренние резервы для поставленной задачи. Поскольку уровень чемпионатов МВД России уже давно перешагнул любительский, то в процессе подготовки сборных команд образовательных организаций МВД России (далее ОО) многие тренеры-преподаватели применяют передовые технологии из спорта высших достижений [5].

Однако на практике при подготовке к соревнованиям курсанты-спортсмены ОО сталкиваются со следующими факторами, негативно влияющими на тренировочный процесс:

- курсанты младших курсов живут на территории ОО в обычном, а не спортивном коллективе;
- сложные межличностные отношения в подразделении, так как курсанты сборных команд во время тренировок отсутствуют на многих мероприятиях, хозяйственных работах и т. д.;

- необходимостью большего времени для отдыха с целью восстановления после высоких физических нагрузок;
- сложностью совмещения тренировочного процесса с учебным.

Некоторые курсанты-спортсмены при воздействии данных факторов не справляются со своим психологическим состоянием, пропускают тренировочные занятия и в результате перестают активно тренироваться и не проходят отбор в сборную команду. Поэтому каждый тренер-преподаватель должен формировать у курсанта психологическую надежность на основе воспитания таких мотивов, которые бы заставляли осознавать, для чего нужны потребность в высоких физических усилиях и желание выполнить полный объем нагрузок [6; 7].

Психологическая надежность спортсмена проявляется в экстремальных ситуациях и конечно сказывается на конечном результате ответственных соревнований. Зачастую тренеры-преподаватели затрудняются выбрать по уровню мастерства того или иного спортсмена для отстаивания спортивной чести вуза. В этом случае, на наш взгляд, необходимо проведение дополнительного психологического обследования.

Приведем один наиболее показательный пример. В процессе учебно-тренировочного сбора в Омской академии МВД России на тренировочных прикидках были проанализированы показатели 10 спортсменов по преодолению полосы препятствий в сочетании со стрельбой из ПМ по мишенной установке (5 выстрелов, за каждый промах штраф 10 сек.) [8]. Было проведено 15, моделирующих предстоящие соревнования, тренировочных стартов. Во время эксперимента, были созданы условия максимально приближенные к предстоящим соревнованиям. Все курсанты были в одинаковых условиях и для отбора в сборную команду старались показать максимальный результат (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели тренировочных стартов по преодолению полосы препятствий
со стрельбой спортсменов ОМА МВД России**

Номер спортсмена	Среднее время преодоления полосы препятствий	Среднее количество промахов	Средний итоговый результат	Занятое место	Психологическое тестирование (баллы)
1	1.09,30	0,2	1.11,30	I	92
2	1.11,24	0,2	1.13,24	II	86
3	1.12,49	0,4	1.16,49	III	53
4	1.12,74	2,0	1.32,74	VIII	82
5	1.13,28	0,8	1.21,28	IV	88
6	1.13,53	1,2	1.25,53	V	66
7	1.14,12	2,4	1.34,12	IX	54
8	1.15,18	1,4	1.29,18	VII	76
9	1.16,03	1,0	1.26,03	VI	68
10	1.16,58	2,2	1.38,58	X	64

Проанализируем показатели в представленной таблице 1. Все спортсмены прошли психологическое тестирование по различным методикам на действия в различных экстремальных ситуациях и сложных условиях. Кроме того, спортсмены исследовались на различные черты характера и типы темперамента. Исследуемые психологические характеристики оценивались по количеству набранных баллов за все предложенные тесты.

На чемпионат МВД России, по результатам предварительной подготовки, в сборную команду были включены 4 спортсмена (№ 1, № 2, № 3, № 5). Три спортсмена были отобраны на основании спортивного принципа, а спортсмен № 5 попал в команду по решению тренера по результатам психологического тестирования из соображения положительного переноса психологической устойчивости на соревновательную надежность. По результатам чемпионата спортсмен № 5 занял 2 место в своей команде, а спортсмен № 3 не справился с психологическим волнением и занял 4 место в команде, с гораздо худшим результатом, чем на тренировках. Из приведенной таблицы видно, что у спортсмена № 3 худший показатель по психологическому обследованию, следовательно, тренер-преподаватель, полагаясь на результаты психологического обследования, не ошибся в выборе спортсмена.

Следует отметить, что в программу спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта входят в основном спортивные единоборства (самбо, дзюдо, бокс, рукопашный бой), виды спорта в комплексе со стрельбой (летний служебный биатлон, преодоление полосы препятствий со стрельбой, служебное двоеборье) и один командный вид (мини-футбол). В спортивных единоборствах психологический фактор невозможно отделить от чисто спортивного, а соревнования в сочетании со стрельбой требуют от спортсмена максимум внутренней концентрации. Если роль психологии в спортивных единоборствах и видах спорта со стрельбой более чем очевидна, то не менее важна психологическая подготовка и в мини-футболе. Недостаточный уровень мастерства нередко восполняется психологическими качествами личности спортсмена. На поле обязательно должен присутствовать «лидер» команды, позволяющий ее сплотить на основе взаимных групповых тактических, психологических действий и проявления морально-волевых качеств.

В заключении необходимо отметить, что понятие надежности в спорте кроме психологической составляющей включает еще функциональную, биомеханическую (тактическую) и медико-биологическую стороны, однако спортивная надежность приобретает смысл только в экстремальных условиях соревнований, где определяющим фактором является психологическая готовность спортсмена. Высокие требования к психологической подготовленности оказывают прямое влияние на соревновательную надежность курсантов, позволяя им не только показывать ожидаемые результаты, но и преодолевать неудачи. Спортивная деятельность является конкурентным занятием, где всего один победитель, а остальные проигравшие. Психологическая сторона тренировочного процесса позволяет формировать у курсантов ОО такое психического состояния, при котором характерно: противостояние негативным предсоревновательным и соревновательным факторам, вызывающим рассогласование функций организма; полное использование своей функциональной готовности для достижения максимального результата на самых важных соревнованиях.

1. Бакин А. В., Герасимов И. В. Управление системой подготовки спортсменов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 39-43.

2. Баркалов С. Н. Особенности системы спортивной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 24-31.

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. 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.

5. Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 77-80.

6. 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.

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 курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.

8. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2. С. 67-70.

Сведения об авторе

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

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, ул. Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Спортивная надежность, соревновательная деятельность, психологические факторы, экстремальные ситуации, тренировочный процесс.

Баркалов С. Н., Герасимов И. В.

Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности

Значимость и актуальность целенаправленного применения специальных средств и методов физической культуры для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения профессии и для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнений. В многочисленных исследованиях экспериментально доказана эффективность разработанных в теории и практике

физической подготовки направлений содействия профессиональной деятельности, ее различных компонентов на различных этапах [1; 2; 3].

Излишне доказывать, что личное благополучие человека во многом зависит от того, как он работает, что от эффективности труда каждого из нас зависит благосостояние общества в целом. Среди факторов, определяющих успешность профессиональной деятельности (мотивы, средства и условия труда, производственные и межличностные отношения и др.) существенная роль принадлежит производственной культуре (культуре труда). Поскольку одним из ведущих компонентов профессиональной деятельности является двигательный или физический, то вполне естественно, что выявление закономерностей его формирования и функционирования и их практическая реализация исторически определилась как прикладная функция физической культуры, которую в последнее время все чаще относят к ведению профессионально-прикладной физической культуры (ППФК), как особому культурному образованию, сложившемуся на стыке физической и производственной культуры. Вслед за изменениями, происходящими в характере и в условиях современного труда, меняются и функции ППФК, которые сегодня трактуются более широко. Ранее в многочисленных подтвержденных практикой исследованиях доказана эффективность разнообразных способов оптимизации труда с помощью факторов прикладной физической подготовки и их эффектов [4; 5; 6].

Личная и социальная значимость ППФК определяется, прежде всего, ее специфической прикладной и общеприкладной функциями – свойствами удовлетворять естественные потребности человека в физической подготовке к труду. Специфическая прикладная функция состоит в обеспечении оптимального развития и функционирования двигательного компонента профессиональной деятельности: профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. В последнее время, сюда относят еще значимые психофизические способности и психофизиологические функции. Общеприкладная функция призвана оптимизировать другие, помимо двигательного, компоненты, характеристики, а так же условия профессионального труда: укреплять и сохранять профессиональное здоровье, способствовать формированию необходимых личностных качеств и способностей, повышать и поддерживать профессиональную работоспособность, улучшать психологический фон в коллективе [7; 8; 9].

Помимо прикладных функций ППФК осуществляет также функции, присущие физической культуре в целом. Так, в контексте реализации одного из общих принципов физического воспитания – принципа гармонического развития личности, ППФК обеспечивает гармонию физического состояния в соответствии с трудовой деятельностью, как ведущей в жизни каждого человека и общества. Общекультурная функция ППФК состоит в содействии успешности труда в целом, социализации личности, культурному досугу, межличностному общению, физическому и психическому благополучию и др. [10; 11; 12].

Определив, таким образом, значение ППФК, мы попытались установить степень наличия ее в обществе, обосновать необходимость работы по формированию. С этой целью была проанализирована производственная и медицинская статистика и проведен ряд собственных исследований, результаты которых указывают на явное неблагополучие в этой области. Так, у многих молодых людей, обучающихся в системе высшего образования, обнаружено отсутствие элементарных представлений о требованиях, которые предъявляет выбранная ими профессия к состоянию здоровья, физическим и психофизическим кондициям и к работоспособности. При опросе многие отрицали саму возможность повысить эффективность освоения профессии и будущей профессиональной деятельности с помощью факторов физической культуры.

Итак, налицо противоречивая ситуация. С одной стороны неоспоримые научные и статистические данные, свидетельствующие о неблагополучии в сфере профессио-

нального труда, с другой – явный недостаток профессионально-прикладной физической культуры, которая могла бы существенно исправить положение, обеспечив сохранение профессионального здоровья и творческого долголетия посредством формирования соответствующих знаний о возможностях физической культуры и навыков в организации профессиональной деятельности и режима жизнедеятельности в целом, направленных на повышение профессиональной работоспособности, профилактику и коррекцию воздействий профессиональных вредностей и связанных с ними заболеваний. Для усиления этой стороны подготовки специалистов в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования предлагается создание интегрального спецкурса «Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки и научной организации труда». Такой спецкурс может преподаваться для конкретной специальности, специализации или профиля подготовки с учетом характера и условий профессиональной деятельности в предполагаемых первичных должностях выпускников. В любом случае каждый человек, тем более специалист с высшим образованием, должен знать, что имеется возможность с помощью физической культуры способствовать успешности освоения профессии и эффективности самого процесса труда.

Необходимой предпосылкой решения проблемы использования факторов физической культуры в целях оптимизации подготовки и последующей профессиональной деятельности является осмысление накопленных в науке и практике фактов и концепций, позволяющих понять закономерности, в силу которых физическая культура и труд оказываются глубоко взаимосвязанными. В прикладных научно-практических дисциплинах, занимающихся проблемами оптимизации профессиональной деятельности, ученые и практики чаще всего основывают свою работу на таких проявлениях и особенностях профессионального труда, как производительность труда, эффективность и надежность труда и т. п. Естественно, что теоретико-практическая деятельность в рамках прикладной физической культуры больше осуществлялась в отношении тех явлений профессиональной деятельности, в которых более всего отражалась специфика взаимосвязей труда и физической культуры, т. е. в отношении ее физического и двигательного компонентов. Поэтому в теории и методике ППФК чаще других оперируют такими понятиями как работоспособность, функциональное состояние, профессиональная адаптация, профессиональное здоровье. Однако при разработке технологий оптимизации профессиональной деятельности с помощью факторов физической культуры не стоит забывать и о других, менее специфичных и неспецифичных прикладных возможностях физической культуры, в частности, в отношении содействия социальным и психическим профессиональным проявлениям. Во многих исследованиях было установлено, что высокая производительность труда зависит от социальных отношений и психологического климата в трудовом коллективе, и роль физической культуры и спорта здесь вполне очевидна [13; 14; 15; 16].

Таким образом, несмотря на то, что мы не всегда имеем ее в виду, взаимосвязь физической культуры и профессионального труда объективно существует, носит разнообразный характер и имеет глубокие исторические корни. На многочисленном фактическом материале показано актуальность и эффективность использования уникальных возможностей физической культуры для содействия профессиональному труду, раскрывается сущность этих взаимосвязей, основанных на эффектах использования различных прикладных факторов и специальных средств.

1. Калашников А. Ф., Савкин А. Н., Еремин Р. В. Специальная направленность физической подготовки курсантов к службе в подразделениях ГИБДД: учебное пособие. Орел: ОрЮИ МВД России, 2008. 61 с.

2. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.
3. Дружинин А. В. Специфические закономерности организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов. М.: ИП Туголуков А.В., 2016. С. 67-70.
4. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.
5. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 36-40.
6. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 122-124.
7. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 4 (61). С. 156-158.
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. Ворончихин Д. В., Бакин А. В. Особенности культуры здоровья курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 2 (44). С. 120-122.
10. 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.
11. 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.
12. Славко А. Л. Ценностно-нормативные функции физкультурно-спортивной деятельности // Аналитика культурологии. 2011. № 21. С. 132-135.
13. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 110-112.
14. Медников А. Б., Ткаченко А. И., Клименко Б. А. Двигательные умения и навыки как предмет обучения профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5 (54). С. 124-125.

15. 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.

16. Славко А. Л. Некоторые аспекты методики формирования нравственно-личностных качеств курсантов в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы правоохранительной деятельности. 2013. № 2. С. 52-57.

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

Функции физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, двигательный компонент профессиональной деятельности.

Баркалов С. Н.

Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России

Одной из наиболее трудных задач, возложенных на сотрудников полиции, является задержание правонарушителей, оказывающих активное сопротивление. Результативность действий сотрудника в таких ситуациях определяется уровнем его подготовленности к эффективному применению боевых приемов борьбы, исследование практики применения которых показало, что в перечень наиболее часто применяемых из них входят практически все удары рукой и ногой, а также защиты уходами от этих ударов. Эти двигательные действия позволяют говорить о жестком характере оперативно-служебной деятельности сотрудников в ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений. Выявлено, что в таких ситуациях сотрудникам приходится активно использовать защиты от различных ударов, а также самим наносить удары руками и ногами, подтверждая дистанционный принцип ведения единоборства с правонарушителями в современных условиях. Следовательно, формированию и совершенствованию ударно-защитных действий необходимо уделять повышенное внимание на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России [1; 2].

Подготовка к применению боевых приемов борьбы имеет сходство со спортивной подготовкой. Поэтому методы обучения двигательным действиям, применяемые в спорте, могут быть использованы, при соответствующей их адаптации, в обучении курсантов вузов МВД России. Процесс овладения двигательными действиями подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировку) [3; 4].

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом действии и ясного понимания его структуры. Осуществляется методами вербального воздействия (рассказ, объяснение, инструктирование и др.), методами обеспечения наглядности (показ двигательного действия, демонстрация нагляд-

ных аналогов: моделей, рисунков, схем, специальных учебных видеофильмов и др.), методом идеомоторного упражнения (многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах) [5].

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять двигательное действие в его целостном виде или в отдельных деталях. В процессе занятий разучивание осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение двигательного действия методом расчлененного и целостного упражнения. *Подводящие упражнения* применяются для овладения техникой движения путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений. В *имитационных упражнениях* сохраняется общая структура двигательного действия, однако, при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании. К последней группе упражнений относится выполнение двигательного действия методами по разделениям (по частям) и в целом. *По разделениям* разучиваются сложные действия, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части и сделать между ними паузу. *Методом в целом* завершается весь процесс разучивания по цепочке: подводящие и имитационные упражнения, выполнение (проработка) деталей техники по разделениям. Однако, если действие несложное, то его можно разучивать сразу же в целом. Внутри метода в целом применяются разнообразные методические приемы: выполнение разучиваемого действия медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно с фиксацией в конечной части траектории движения, из различных исходных положений и т. д. [6; 7].

На этапе начального разучивания двигательного действия значительное место должны занимать подводящие и имитационные упражнения, а также метод по разделениям. Разучивание необходимо проводить в начале занятия, сразу же после разминки, когда организм занимающегося находится в оптимальном состоянии. Объем упражнений (количество повторений, темп) определяется, прежде всего, возможностью повторять действия с незначительным улучшением их качества или хотя бы без его ухудшения. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы обеспечивалась оптимальная готовность к выполнению следующего действия. Нецелесообразно от занятия к занятию разучивать все новые и новые упражнения, так как большие интервалы в выполнении конкретного действия способствуют забыванию полученной о нем двигательной информации, поэтому на этапе начального разучивания постоянно надо возвращаться к повторению данного двигательного действия на каждом последующем занятии [8].

На этапе углубленного разучивания доминирующее место занимает метод целостного упражнения. На основе и в зависимости от результатов целостного выполнения движения применяются и все другие методы, но только как вспомогательные, позволяющие улучшить детали техники, которые с трудом поддаются проработке, уточнению или исправлению при целостном воспроизведении двигательного действия. Частота выполнения упражнения в рамках отдельного занятия, общий объем и интенсивность нагрузки с десятью и большим числом повторений доводится до 2-3 серий. Основным критерием регулирования нагрузки здесь должно быть отсутствие ошибок. Как только ошибки начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение упражнения в рамках данного занятия. Интервалы отдыха должны быть также значительными, способствующими необходимому восстановлению. Нельзя форсировать скорость и прилагаемые мышечные усилия при разучивании двигательного действия, они не должны мешать формированию оптимального способа его выполнения и, главное, точности движений [9].

После того как обучающиеся смогут выполнять упражнение в различном темпе, из различных стоек, в сочетании с разнообразными передвижениями, необходимо приступать к совершенствованию его выполнения (тренировке). Процесс этот безграничен, и чем больше занимающиеся будут совершенствовать технику выполнения двигательного действия, тем больше будут открывать для себя все новые и новые детали в форме его выполнения, рациональном соотношении фаз напряжения и расслабления, тактических вариациях его применения, в пространственной и финальной точности и других компонентах мастерства [10].

С учетом изложенных рекомендаций, ниже предлагается примерное содержание и последовательность обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России.

Обучение стойкам, перемещениям и передвижениям проводится групповым односторонним методом в разомкнутом строю, выполняя следующие упражнения (упражнения будут более эффективны, если обучающиеся их выполняют перед зеркалом, тем самым они самостоятельно смогут устранять недостатки в процессе изучения приемов): 1) длительное время находиться в боевой позиции, попеременно (с короткими интервалами) напрягая и расслабляя все мышцы; 2) переход из одной стойки в другую с применением различных способов перемещений и передвижений. Прежде чем начинать разучивание ударов, обучающимся следует усвоить *расположение болевых точек на теле человека*. С одной стороны знания о расположении болевых точек будут способствовать снижению травматизма на занятиях, с другой стороны в реальной боевой ситуации знания подобного рода позволят добиться победы над противником с меньшими затратами. Особое значение в предупреждении травматизма при разучивании ударов имеет *правильное формирование ударных поверхностей рук (ног)*. Наиболее сложным в этом отношении является положение сжатого кулака, так как при нанесении ударов передней поверхностью кулака велика возможность получения травмы руки. В связи с этим для укрепления кистей, лучезапястных суставов рекомендуется выполнение следующих упражнений: упор лежа на двух и одной руке с опорой на кулаках, пальцах, тыльной стороне кистей (удерживать от 30 сек до 3 мин); сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа с опорой на кулаках, пальцах, тыльной стороне кистей (от 10 до 50 раз в одном подходе; от 100 до 300 раз за занятие); выше названные упражнения можно усложнять, увеличивая высоту опоры для ног, выполняя дополнительно отталкивание руками, отталкиваясь руками запрыгивать на возвышения различной высоты и т.п. Для девушек упражнения подбираются согласно их подготовленности. Например, упор лежа с опорой одной рукой на кулак (пальцы, тыльную сторону кисти), другой – на ладонную поверхность кисти и т. п. Нельзя прибегать к, так называемой, набивке ударных поверхностей (нанесение ударов по твердым предметам), что чревато серьезными травмами. В этом отношении нанесение ударов по снарядам (макиварам, мешкам и др.) вполне достаточно [11; 12; 13].

Помимо этого обучающимся (особенно девушкам) необходимо рекомендовать как можно реже в боевой обстановке использовать переднюю поверхность кулака для нанесения ударов руками. Удары, наносимые основанием ладони, основанием кулака или ребром ладони по силе поражения не уступают удару передней поверхностью кулака, но в тоже время они менее травмоопасны [10].

Одиночные удары на месте изучаются в первую очередь. Обучение проводится односторонним групповым методом (желательно перед зеркалом) в следующей последовательности: 1) выполнение ударов по элементам (разделениям); медленное напряженное выполнение ударов с четким контролем формы движения и с выполнением их на фазе выдоха; 2) медленное, напряженное выполнение первой фазы приема и резкое, акцентированное окончание удара; 3) быстрое, расслабленное выполнение удара с ак-

центрированием в конечной фазе (контроль за формированием ударной поверхности); 4) выполнение ударов по снарядам (макиварам, мешкам) с постепенным увеличением скорости и силы. Следующий этап – *обучение одиночным ударам в движении*. Сначала по разделениям, затем слитно в медленном темпе и потом в боевом темпе и ритме по воображаемому противнику и по снарядам. В такой же последовательности *разучиваются связки (комбинации) ударов* [11; 12; 13].

Одним из аспектов методики обучения ударной технике является работа по развитию у обучающихся эластичности и силы мышц, участвующих в нанесении ударов. Для этого используются различные упражнения: имитационные упражнения с дополнительным отягощением – имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями или с сопротивлением резинового амортизатора); махи ногами с дополнительным отягощением; удары молотками различной массы попеременно левой и правой рукой по автопокрышке (выполнять по 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках) и др.; упражнения в метании и толкании снарядов (набивных мячей, ядер и др., снаряд весом от 3 до 7 кг): метание снаряда одной рукой, метание снаряда двумя руками из-за головы, метание снаряда назад через голову, метание снаряда вперед снизу, метание снаряда двумя руками сбоку, толкание снаряда двумя руками от груди, толкание снаряда одной рукой и др.). Чем меньше масса снаряда, тем больше направленность на развитие быстроты движений и взрывной силы. После метания тяжелых снарядов необходимо упражняться с более легкими; изометрические упражнения: «толкание стены кулаками или основанием ладони»; «толкание стены ногой» и др. [3; 13].

Обучение защитным действиям сначала проводится односторонним групповым методом (желательно перед зеркалом), затем применяется двухсторонний групповой метод (работа в парах). В целях достижения более высокого уровня обученности, кроме метода стандартного повторения двигательных действий, необходимо использовать метод вариативно-переменного упражнения, который обеспечивает формирование навыка выполнения двигательного действия в любой обстановке. Применительно к выработке ударно-защитных навыков этот метод на стадии совершенствования предполагает: использование различных подготовительных действий для проведения приема (входов в прием); нарастание скорости атакующих действий партнера и его сопротивления; выполнение приема в комбинациях с другими приемами; проведение приемов на партнерах разного роста и веса; проведение учебно-тренировочных поединков. *Учебно-тренировочный поединок* служит важнейшим приемом совершенствования техники ударов, защит и контрударов. Сначала проводятся «одношажные» спарринги, затем поединки, обусловленные заданием преподавателя (по специальным правилам), и только потом свободные спарринги по строгим правилам видов единоборств с обязательным использованием необходимой защитной экипировки [11; 12; 13].

Резюмируя, надо отметить, что представленные организационно-методические рекомендации основаны на результатах научных исследований и передового опыта специалистов в области физической культуры и спорта, а также собственных наработок, используемых при проведении занятий по разделу «Боевые приемы борьбы» с курсантами Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. Их высокая эффективность показана не только в результатах обучения (уровень подготовленности обучающихся), но и в снижении уровня спортивного травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.

1. 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 // Совершенствование

физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей всероссийского круглого стола. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 65-69.

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. 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.

4. Бакин А. В. Педагогические аспекты предварительной физической тренировки на этапе подготовки к боевым действиям // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 2. С. 125-126.

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. 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.

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: сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 116-120.

8. Дружинин А. В. Особенности обучения боевым приемам борьбы на этапе первоначального разучивания // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 72-75.

9. Дружинин А. В. Специфические закономерности организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. М.: ИП Туголуков А.В., 2016. С. 67-70.

10. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Тарасенко А. А. О методике формирования навыков по рукопашному бою в условиях ограниченного пространства // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 202-205.

11. Старков М. А. Обучение ударному взаимодействию курсантов образовательных организаций МВД РФ: опыт и проблемы // Инновации и традиции в современном образовании: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Н.Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 100-104.

12. Славко А. Л., Клименко Б. А., Лопатин И. И. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 38-41.

13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Рукопашный бой (самоучитель). М.: Культура и традиция, 1994. 240 с.

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, боевые приемы борьбы, ударно-защитные действия, ударное взаимодействие.

Басистов Д. Г., Ишбулатова А. Р.

Правомерное применение физической силы сотрудниками полиции

Деятельность сотрудника полиции требует от него высокого профессионального мастерства, морально-этических качеств, строгого соблюдения правовых норм и принципов правового государства. Однако профессиональное мастерство – это не только результат образованности сотрудника и содержательного опыта практической работы, но также хорошего физического состояния сотрудника на момент выполнения задачи. Мастерство сотрудника полиции достигается в результате длительного обучения и в процессе непрерывной служебной деятельности, в том числе от должной профессиональной подготовки зависит здоровье и жизнь сотрудника полиции, который при совершении административного правонарушения, преступления вправе применить к правонарушителю такие меры силового воздействия, которые определяются опасностью и характером действий правонарушителя. Правильное и правомерное использование физической силы являются гарантией обеспечения и поддержания общественной безопасности граждан и самого сотрудника полиции, а разработанные тактические алгоритмы действий сотрудника полиции в определенной ситуации способствуют недопущения характерных ошибок, которые сопряжены и несут негативные последствия как для правонарушителя, в отношении которого была применена физическая сила, для граждан, которые находились рядом, так и для самого сотрудника, который будет в таком положении подвержен ответственности. Минимизация последствий и достаточность физического воздействия являются важной составляющей деятельности сотрудников полиции, т.е. боевые приемы борьбы должны применяться так, чтобы исключить необоснованное причинение серьезных повреждений здоровью правонарушителя [1; 2; 3].

Применение физической силы – правомочное применение должностными лицами правоохранительных органов Российской Федерации физической силы в целях пресечения правонарушений, задержания лиц, их совершивших, преодоления сопротивления, пресечения неповиновения законным распоряжениям или требованиям, воспрепятствования доступу в помещения, на территорию, к определенным объектам, иных действий, препятствующих выполнению возложенных на этих должностных лиц обязанностей, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения этих обязанностей [4].

Порядок правомерного применения физической силы закреплен в ст. 19 ФЗ «О полиции». Действия, которые должен выполнить сотрудник полиции, делятся на три группы. Первая – действия, которые выполняются до применения физической силы, а именно закреплённое положение в Законе: «Сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства

или огнестрельное оружие, если промедление в их применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия». Далее, второй группой является период, в котором сотрудники полиции выполняют действия непосредственно в момент пресечения правонарушения. И последний этап (третья группа), это период, в котором действия необходимо выполнить после применения мер административного принуждения [5].

Сотрудник полиции, являясь представителем власти, наделяется правом применение физической силы для прекращения противоправных действий и предотвращения их вредных последствий. Особенностью данных мер пресечения, как и административно-предупредительных, является то, что при пресечении противоправного деяния допускается причинение вреда здоровью посягающего. Главным основанием, как правило, для применения физической силы выступает пресечения административного проступка. Это можно отнести к большей части мер административного принуждения, однако, имеет место тот факт, что в отдельных ситуациях применение этой меры пресечения (например, болевые, удушающие приемы, удары и др.) может быть связано не с совершением административного проступка, а обусловлено необходимостью прекращения преступления. Следует также указать, что разъяснение противоправности деяния, требование прекратить данное административное правонарушение либо же преступление, а именно способы, которые не связаны с насилием и применяются лишь как средство психологического воздействия, не всегда дают должного результата. В таком случае сотрудник полиции обязан использовать такие меры административного пресечения как физическую силу [6].

ФЗ «О полиции» в ст. 20 определяет три случая, в которых может быть реализовано право применения физической силы: 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений; 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; 3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции. Право сотрудника полиции применять физическую силу предусмотрено во всех случаях, когда ФЗ «О полиции» разрешено применение специальных средств и огнестрельного оружия [7].

Трактовка первого основания применения физической силы (пресечение преступлений и административных правонарушений) не является однозначной, так как предполагается, что пресечению подвергаются только действия лица, поэтому физическая сила не будет применяться к лицу, которое не выполнило своих юридических обязанностей. Поэтому, на наш взгляд, редакция п. 1 ч. 1 ст. 20 должна выглядеть так: «...для пресечения преступлений и административных правонарушений в виде действия».

Второе основание применения физической силы представляет кратковременное лишение свободы лица, подозреваемого в совершении преступления, то есть Закон разрешает доставлять «...в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения». Однако, по нашему мнению, возникает коллизия нормы права, т.к. не соблюдается основополагающий принцип уголовного судопроизводства – презумпция невиновности.

Третье основание – для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции, т. е. действий, препятствующих выполнению сотрудником полиции возложенных на него законом обязанностей. Однако данное основание содержится в нормах административного законодательства, а именно в ст. 19.3 (Неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника полиции, в связи с исполнением

ими обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а равно воспрепятствование исполнению ими служебных обязанностей) и в норме уголовного законодательства в ст. 318 УК РФ (Применение насилия, не опасного для жизни или здоровья, либо угроза применения насилия в отношении представителя власти или его близких в связи с исполнением им своих должностных обязанностей) [8; 9].

На основе вышесказанного можно указать, что вопросы применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы являются весьма актуальными в повседневной жизни. Сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и, в связи с тем, что применение физической силы влечет ущемление прав граждан, то действия сотрудника полиции должны быть законны и обоснованы. Каждое необоснованное применение физической силы негативно отражается на отношении населения к деятельности органов внутренних дел. Проанализировав норму права, мы выделили некоторые неточности и противоречия, которые отразили в настоящей статье. В любом случае все действия сотрудника полиции должны быть правомерны и не нарушать конституционные права людей.

1. Баркалов С. Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210-215.

2. Герасимов И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 43-46.

3. 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.

4. Основы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: учебное пособие / под общ. ред. О. В. Хотина. Воронеж: ГУВД по Воронежской обл., 2010. С. 73-78.

5. Пастухов Е. В. Обучение правомерному применению боевых приемов борьбы // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. С. 144-147.

6. Рыжаков А. П. Постатейный комментарий к Федеральному закону «О полиции». М.: Московская финансово-промышленная академия, 2011. 384 с.

7. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

8. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

9. Уголовный кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

Сведения об авторах

Басистов Дмитрий Георгиевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Ишбулатова Алина Ринадовна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.
620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Сотрудник органов внутренних дел, физическая сила, специальные средства, боевые приемы борьбы, приемы задержания, личная безопасность.

Вавилкин Д. С., Горбатенко Д. Г.

Повышение качества физической подготовки курсанток образовательных организаций МВД России

Статистические данные показывают, что за последнее десятилетие количество сотрудников-женщин в органах внутренних дел увеличилось. Данная тенденция наблюдается и в образовательных организациях МВД России, в которых за последнее время заметно возросла численность обучающихся курсанток-девушек. Для примера можно привести информацию о процентном соотношении девушек, поступивших на очную форму обучения в наш институт с 2013 г. по 2015 г. (рис. 1).

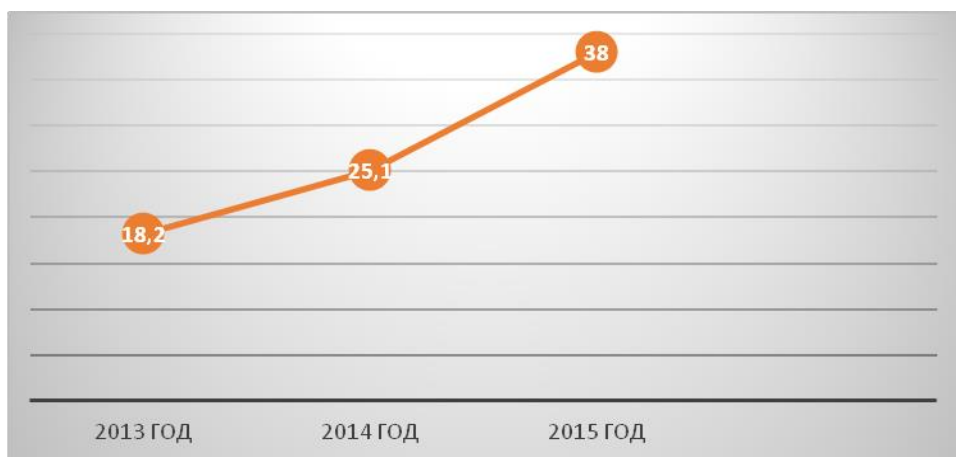


Рис. 1. Процентное соотношение курсанток женского пола, поступивших в РЮИ МВД России на очную форму обучения.

На данный момент женщины-сотрудницы несут службу в различных подразделениях ОВД, они выполняют такие же обязанности, которые возложены на мужчин, к ним предъявляются такие же высокие требования к профессиональной подготовленности, в частности по физической подготовке. В этой связи обеспечение физической готовности курсанток образовательных организаций МВД России к будущей профессиональной деятельности является актуальной задачей [1].

Цель физической подготовки – развитие физической готовности сотрудников к результативному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому использованию физической силы и создание высокого уровня работоспособности, которые в совокупности складываются из тренировки боевых приемов борьбы и подготовке к сдаче нормативов [2].

В процессе обучения курсанток боевым приемам борьбы возникает немало трудностей, которые основываются на том, что им нужно осваивать совершенно новые, сложные в плане координации движения, которые требуют проявления высокого уровня физических качеств и умения реализовывать двигательные действия в условиях определенного риска [3; 4; 5].

Физическая подготовка женщин во многом отличается от физической подготовки мужчин. Это связано, прежде всего, с существенными отличиями морфофункциональных особенностей их организма [6].

Телосложение женщин во многом отличается от мужчин. В первую очередь, это касается роста и массы тела. У здоровых женщин, в отличие от мужчин, плечи уже, таз шире, ноги и руки короче. Жировая ткань у женщин составляет в среднем 28 % массы тела, а у мужчин – 18 %. И топография отложения жиров у женщин отличается от мужской. Мышечная масса у женщин составляет примерно 35 % массы тела, а у мужчин – 40-45 %, соответственно и силы у женщин меньше.

Структура и функции внутренних органов также различны. Сердце у женщин меньше на 10-15 %, чем у мужчин, объем сердца у нетренированных женщин составляет 583 см³, у мужчин – 760 см³. Ударный объем сердца у мужчин в покое на 10-15 см больше, чем у женщин. Минутный объем крови больше на 0,3-0,5 л/мин. Следовательно, в условиях выполнения максимальной физической нагрузки сердечный выброс у женщин существенно ниже, чем у мужчин.

У женщин также меньше объем крови, но частота сердечных сокращений в покое у женщин выше на 10-15 уд/мин, чем у мужчин. Частота дыхания у женщин выше, а глубина дыхания меньше, жизненная емкость легких на 1000-1500 мл меньше. Тип дыхания у женщин грудной, а у мужчин – брюшной. Вышеприведенные показатели указывают на более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы женщин по сравнению с мужчинами [7].

Функциональных различий женского и мужского организма значительно больше, чем те, которые были приведены выше. И эти различия необходимо учитывать в спортивной тренировке, чтобы не нанести ущерба здоровью женщин. Однако следует отметить, что при подготовке к выполнению невысоких (можно даже сказать «несерьезных») нормативов, которые должны демонстрировать женщины в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, такой опасности практически нет [8].

Очевидно, что не все женщины-сотрудники ОВД в равной степени хорошо подготовлены ко всем видам контрольных упражнений. Низкий индивидуальный уровень физической подготовленности и всего 2 часа в неделю (100 часов в год), отводимых Наставлением по физической подготовке, обуславливают необходимость самостоятельной подготовки к выполнению отдельных нормативов [9].

Также в системе физической подготовки курсантов-девушек есть и более существенная проблема. Это обучение приемам борьбы и задержания, броски, удары и защита от ударов. При изучении данных тем курсанты-девушки испытывают определенные сложности, ввиду своих морфологических, психологических и физиологических особенностей [9]. Рассмотрим эту проблему более подробно.

Во-первых, чтобы правильно и технично выполнить тот или иной прием или бросок необходимо учитывать дистанцию, с которой он будет осуществлен, где необходимо распределить вес тела для максимально устойчивого положения, захвата и передвижения, главным принципом которого является сохранение равновесия. У курсантов-девушек не всегда получается выполнять все эти необходимые требования. Главной ошибкой здесь является то, что девушки неправильно осуществляют подготовку к броску или приему. Они не выводят противника из равновесия, что является одним из ключевых моментов в технике, эта ошибка кроется в том, что у них нет тяги руками в сторону проведения броска или неправильно подсаживаются. Например, этот компонент необходим при броске через бедро, через спину, где при его отсутствии получается простое сваливание противника и отсутствует фаза полета. Ошибки являются закономерными в силу того, что по некоторым физическим показателям девушки существенно отстают от мужчин.

Например, ловкость, скорость и сила при выполнении больше у мужчин, зато у девушек лучше развита выносливость, при интенсивной физической нагрузке, где ор-

организм получает большое количество катехоламинов – гормоны, выделяющиеся в кровь. Но в тоже время женская кровь меньше содержит эритроцитов и гемоглобина, поэтому клетки производят меньше энергии. Также маскулинизация является закономерной реакцией организма девушек на нагрузки скоростно-силового характера и обусловлена определенными гормональными перестройками. В основном это увеличение стероидогенеза надпочечников, повышение секреции пролактина. Такие гормональные изменения отражаются на функциональном состоянии их репродуктивной системы, что не позволяет быть наиболее активными, как мужчины [7].

Во-вторых, у девушек проявляются психофизические свойства, которые мешают сосредоточиться, сконцентрироваться на выполнении приема или броска заключающиеся в следующем:

- эмоциональность – по существу большинство девушек достигают состояния эмоционального провала и становятся тоскливыми, подавленными, раздражительными. Женщины не скрывают своих эмоций и порой утрачивают контроль над ситуацией, что способствует к отвлечению от выполнения упражнений. Также девушки более подвержены к депрессиям и фобиям, из-за которых могут внезапно прекратить выполнение того или иного упражнения. У них более развиты области мозга, которые ответственны за гнев, истерику, страх;

- страх – это чувство выражается в том, что девушки боятся падать, правильно осуществлять захват, т. к. обладают более нежным, мягким характером, по натуре они дружелюбные, высокоэмоциональные и ранимые, по сравнению с мужчинами, которые испокон веков считаются охотниками, защитниками, воинами. Девушки в отличие от мужчин плохо переносят удары по голове, т. к. у них гораздо меньше внутримозговой жидкости, которая амортизирует удары, следовательно, возникает страх к падениям. При изучении бросков важным элементом является не только технично провести, но и уметь правильно выполнять самостраховку при падении, чтобы избежать травматизма. Если же девушка однажды получила травму, то, возможно, ей будет трудно справиться со страхом повторного получения травмы и испытать возникшие после этого последствия. Также у девушек больше рецепторов, которые заставляют чувствовать боль сильнее, чем мужчин. Из-за того, что при падении девушки испытывают боль, то пренебрежительно относятся к изучению и совершенствованию бросков;

- неуверенность – проявляется в том, что девушки зачастую критикуют свои способности и считают, что не могут успешно выполнить бросок даже не попробовав, а возможно, им кажется, что техника броска сложна и непосильна. На самом деле достаточно разобрать и изучить технику выполнения броска по элементам;

- концентрированность – девушкам сложно думать о нескольких вещах одновременно и применять их на практике. Также трудно запомнить сразу всю технику броска, т. е., например, для успешного выполнения броска через спину нужно вывести противника из равновесия, подсесть, правильно расположить ноги после входа в площадь опоры ассистента, потянуть руками в нужном направлении и выполнить финальное усилие. Большинство девушек считают, что если не сделать один из элементов броска, то он все равно получится, однако это ошибочно, ведь при выполнении броска необходимо учитывать все элементы техники его исполнения.

В-третьих, большое значение при изучении бросковой техники имеют морфологические признаки. Особенность у девушек в том, что они существенно отличаются по росту, массе, интенсивности обмена веществ, телосложению, частотой сердечных сокращений и дыхания, а также по биохимическому и гормональному статусу. Эти особенности играют важную роль в деятельности сотрудников ОВД, ведь на практике встречаются совсем разные люди и нужно уметь правильно применять физическую силу.

Девушкам же, исходя из вышеперечисленных признаков, намного сложнее ее применить, т. к. они смогут оказать меньшее сопротивление правонарушителю мужского пола, который значительно превосходит их по этим признакам, например, обладает более высоким ростом и крупным телосложением. Поэтому при изучении бросков, необходимо отрабатывать такие случаи как нестандартные оперативно-служебные ситуации с использованием бросковой техники.

Таким образом, рассмотрев вышеперечисленные морфологические, физиологические и психологические особенности курсантов-девушек, с целью эффективного изучения приемов борьбы, задержания, бросков и правильного их выполнения необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Перед выполнением приемов обязательно проводить тщательную разминку.
2. При выполнении захватов или самих бросков осуществлять страховку партнера, придерживая его за руку и не допускать падения на него (для предотвращения травматизма).
3. Для того чтобы не отвлекаться и сконцентрироваться нужно смотреть в центр треугольника, образованного плечами и глазами партнера.
4. Следить за работой ног, передвигаться легко и быстро, а ступни должны скользить по полу.
5. При исполнении приема или броска не стоит бояться упасть и получить травму.
6. Развивать физические качества: силу, скорость передвижения, быстроту, выносливость, ловкость.

В заключение хотелось бы отметить, что вышеуказанные принципы, а также настойчивость и решительность при изучении приемов борьбы, задержания, бросков дадут определенную возможность курсантам-девушкам реализовать свои способности в освоении техники в период обучения в образовательных организациях системы МВД России.

1. Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 131-133.

2. Алексеев Н. А., Воротник А. Н., Кутергин Н. Б. Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России. 2012. С. 12.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств // Педагогический журнал. 2017. Т. 7. № 2А. С. 26-35.

4. 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.

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. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 177-180.

7. Кузнецов С. В., Волков А. Н. Физическая подготовка женщин-сотрудников органов внутренних дел: метод. пособие. Н. Новгород: НА МВД России, 2013. 41 с.

8. Баркалов С. Н. Некоторые проблемы реализации на практике Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 22-35.

9. Вавилкин Д. С., Николаева А. А. Вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях системы МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. Ростов н/Д: РЮИ МВД России. С. 35-37.

Сведения об авторах

Вавилкин Дмитрий Сергеевич, начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Горбатенко Дарья Григорьевна, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, б/с, б/з.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты-девушки, боевые приемы борьбы, оперативно-служебные задачи, сотрудник ОВД.

Герасимов И. В.

Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы

Современная жизнь сопряжена с множеством самых разнообразных угроз, непосредственно связанных с деятельностью человека, общества и государства. В таких условиях сотрудникам полиции приходится решать сложные и ответственные задачи по обеспечению и поддержанию общественного порядка. Высокая социальная ответственность за свои действия при пресечении противоправных действий выдвигает новые требования к сотрудникам правоохранительных органов, к системе их профессионального обучения [1; 2].

Большая часть повседневной профессиональной деятельности сотрудников полиции по обеспечению охраны общественного порядка проходит в условиях повышенного риска и нередко сопряжена с ситуациями, предполагающими применения мер административного принуждения [3].

Согласно официальной статистики МВД России в 2016 году зарегистрировано 2160,1 тыс. преступных посягательств, в результате которых погибло 29,2 тыс. человек, здоровью 44,9 тыс. человек причинен тяжкий вред. Почти половину всех зарегистрированных преступлений (43,7 %) составляют хищения чужого имущества, совершенные путем: кражи – 871,1 тыс., грабежа – 61,5 тыс., разбоя – 11,4 тыс. В 2016 году с использованием оружия совершено 6,0 тыс. преступлений. В общественных местах зарегистрировано 790,3 тыс. преступлений: на улицах, площадях, в парках и скверах зарегистрировано 501,1 тыс. преступлений, в том числе: 31,5 тыс. грабежей, 190,2 тыс. краж, 3,8 тыс. разбойных нападений. На дорогах и трассах вне населенных пунктов совершено 138 разбойных нападений, 228 грабежей. Каждое третье (37,0 %) – в состоянии алкогольного опьянения, каждое двадцать второе (4,5 %) – несовершеннолетними или при

их соучастии. Организованными группами или преступными сообществами совершено 12,1 тыс. тяжких и особо тяжких преступлений [4].

Среди мер административного принуждения, применяемых сотрудниками полиции для защиты интересов личности, общества и государства от противоправных посягательств в соответствии с Федеральным законом РФ от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» самыми жесткими являются полномочия сотрудников полиции на применение физической силы, специальных средств и особенно на применение и использование огнестрельного оружия [5].

С одной стороны, эти полномочия полиции, как никакие другие, глубоко вторгаются в сферу основных, закрепленных Конституцией РФ, прав граждан и сопряжены с высоким риском наступления тяжких и необратимых последствий, вплоть до лишения человека жизни. С другой – это действенные средства защиты законных интересов граждан и сотрудников полиции от противоправных действий со стороны лиц, грубо и сознательно нарушающих закон. Поэтому применение данных мер воздействия должно осуществляться на основе четкой правовой регламентации и в строгом соответствии с законом [6].

Положения Закона о полиции в части устанавливающей основания и условия правомерного применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, не в полной мере согласовывается с положениями действующего уголовного законодательства Российской Федерации о необходимой обороне, причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление, и крайней необходимости.

Такая правовая неопределенность не только снижает эффективность действий сотрудников полиции, связанных с применением физической силы, но и создает благоприятные условия для многочисленных судебно-следственных ошибок при юридической оценке этих действий, о чем свидетельствует анализ правоприменительной практики. Вот несколько примеров:

«Октябрьский районный суд города Иванова вынес приговор в отношении 34-летнего сотрудника полиции Е. Он признан виновным в совершении преступления, предусмотренного п. «а» ч. 3 ст. 286 УК РФ (Превышение должностных полномочий с применением насилия). В суде установлено, что в ночное время сотрудник полиции Е., находясь при исполнении своих должностных полномочий, осуществлял доставку в ОП № 2 УМВД России по городу Иваново задержанного за совершение административного правонарушения К. При этом применил к нему боевой приём – загиб руки за спину. В результате действий Е. были существенно нарушены права и законные интересы К., а также повлекли причинение ему закрытого оскольчатого перелома правой плечевой кости со смещением отломков, относящегося к категории повреждений, причинивших тяжкий вред здоровью. В судебном заседании стороной обвинения представлены неоспоримые доказательства виновности подсудимого, который как на стадии предварительного следствия, так и в суде вину в совершении преступления не признал. С учётом исключительно положительных характеристик личности, наличия государственных наград, назначено наказание в виде 3 лет 6 месяцев лишения свободы условно с испытательным сроком 3 года, с лишением на 3 года права занимать должности в органах власти» [7].

«Калужский районный суд вынес приговор в отношении 42-летнего жителя города Калуги Сергея Яшина. Он признан виновным в превышении должностных полномочий, то есть совершении должностным лицом действий, явно выходящих за пределы его полномочий и повлекших существенное нарушение прав из законных интересов граждан, совершенные с применением насилия (п. «а» ч. 3 ст. 286 УК РФ). Уголовное дело расследовалось следственным отделом по городу Калуге СУ СК РФ по Калужской

области. В ходе предварительного и судебного следствия установлено, что, Яшин занимал должность старшего полицейского группы задержания 2 моторизованного взвода полиции моторизованной роты полиции батальона полиции ОВО УМВД России по городу Калуге. Восьмого марта текущего года калужанин, находясь в ООО «Ашан – гипермаркет «Радуга» г. Калуги, совершил административные правонарушения – мелкое хулиганство и появление в общественных местах в состоянии опьянения. Сотрудники организации доставили дебошира в помещение организации и стали дожидаться вызванную группу задержания ОВО УМВД России по г. Калуге. После произведенного личного досмотра правонарушителя, Яшин решил применить к нему специальные средства – наручники, однако тот, находясь в состоянии алкогольного опьянения, не давал это сделать, отводя руку полицейского в сторону. На эти действия Яшин, нанеся удар коленом в область живота потерпевшему, после чего, применив к нему наручники. Суд согласился с мнением государственного обвинителя о доказанности вины подсудимого и, с учетом наличия смягчающих обстоятельств, назначил Яшину наказание в виде 3 лет 6 месяцев лишения свободы условно с испытательным сроком 3 года с лишением права занимать должности в государственных правоохранительных и контролирующих органах, связанные с осуществлением функций представителя власти сроком на 3 года» [7].

Необходимо отметить, что нередко при задержании правонарушителей сотрудники полиции не проявляют настойчивости, сознательно не вступают с ними в единоборства, при этом многие из них имеют достаточно хороший уровень физической подготовленности, владеют навыками применения боевых приемами борьбы и различных видов единоборств, кроме этого в период обучения сотрудники полиции изучают правовые основы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а на занятиях по физической подготовке занимаются практической отработкой боевых приёмов борьбы [8].

В случаях применения физической силы сотруднику полиции необходимо реально сопоставлять и давать оценку очень большому количеству факторов, таких как: какое правонарушение было совершено гражданином, кто его совершил (подросток, женщина, гражданин в состоянии алкогольного опьянения, пожилой человек, вооружены они или нет, находятся в состоянии агрессии или ведут себя пассивно и т. д.), какую общественную опасность представляют его действия и представляют ли вообще и т. д. И уже после этого он должен принять юридически правильное решение о применении физической силы, постоянно думая при этом, какие последствия могут наступить от его действий. Учитывая то количество жалоб на сотрудников полиции, которое поступает в судебные органы и органы прокуратуры, и те решения, которые по ним принимаются не в пользу полицейских, можно предположить, что сотрудники полиции только из-за боязни, что их действия будут признаны незаконными, и сотрудник понесёт наказание, порой принимают неправильные решения. Такая ситуация провоцирует нежелание сотрудников органов внутренних дел использовать своё право на применение физической силы. Такое положение дел приводит к росту преступлений, как показывает практика нападающие, не получившие должный отпор в начале осуществления противоправных действий, как правило, в дальнейшем совершают более тяжкие общественно опасные деяния.

Необходимо отметить, что часть 1 статьи 19 Федерального закона «О полиции», устанавливающая необходимость сотрудника полиции перед применением физической силы уведомить лицо, совершающее уголовное преступление или административное правонарушение о своем намерении применить к нему физическую силу и предоставить время для исполнения данным лицом законных требований, ставит полицейского

в неравное положение с преступником или правонарушителем и ведет к ранениям и потерям среди личного состава органов внутренних дел.

Кроме того, значительная часть сотрудников органов внутренних дел не знают точно весь круг нормативных актов и положений, которые применяются при оценке действий сотрудников полиции во время реализации права на необходимую оборону.

Согласно статье 18 Федерального закона «О полиции» сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и в порядке, предусмотренных законодательством. В состоянии необходимой обороны (а также крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление) сотрудник полиции при отсутствии у него необходимых специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства, а также применять иное не состоящее на вооружении полиции оружие [5].

Таким образом, с одной стороны нормы Федерального закона «О полиции» определяют полное распространение на сотрудников органов внутренних дел положений уголовного законодательства о необходимой обороне и других обстоятельствах, исключающих преступность деяния, а с другой стороны, непосредственно регламентируют условия, при которых возможно применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Создаются предпосылки для ограничения права сотрудников полиции, в частности, на необходимую оборону в связи с необходимостью учитывать запреты и ограничения, установленные Законом о полиции. Все это крайне негативно сказывается на правовой защищенности сотрудника полиции, вынужденного в ходе решения стоящих перед ним задач прибегать к применению рассматриваемых мер принуждения [9].

Квалификация действий лица в состоянии необходимой обороны уже не протяжении длительного времени вызывает трудности. Верховный Суд неоднократно давал рекомендации и разъяснения по вопросам применения норм о необходимой обороне. Действующие в настоящее время разъяснения содержатся в п. 28 Постановления Пленума Верховного Суда от 27 сентября 2012 года № 19 «О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление». Сотрудники правоохранительных органов, военнослужащие и иные лица, которым законодательством разрешено применение оружия, специальных средств, боевой и специальной техники или физической силы для исполнения возложенных на них федеральными законами обязанностей, не подлежат уголовной ответственности за причиненный вред, если они действовали в соответствии с требованиями законов, уставов, положений и иных нормативных правовых актов, предусматривающих основания и порядок применения оружия, специальных средств, боевой и специальной техники или физической силы. Не может признаваться преступлением причинение вреда таким лицом, применившим оружие, специальные средства, боевую и специальную технику или физическую силу с нарушением установленного действующим законодательством порядка их применения, если исходя из конкретной обстановки промедление в применении указанных предметов создавало непосредственную опасность для жизни людей или могло повлечь за собой иные тяжкие последствия [10].

Проведенный анализ материалов в области применения сотрудниками полиции физической силы говорит о том, что действующая законодательная база в большей степени защищает права и законные интересы граждан. В таких условиях сотрудники органов внутренних дел при применении физической силы должны иметь надежную теоретическую базу, которая позволит им правильно оценивать происшествие и выработать соответствующую тактику поведения.

Наличие в процессе обучения отвлекающих внимание факторов, постоянно изменяющихся ситуаций способствует формированию навыков к принятию юридически обоснованных решений. В таких условиях обучения сотрудник полиции приобретает умение контролировать собственное поведение в различных условиях, предвидеть дальнейшее развитие ситуации, проникаясь в итоге осознанием уверенности и правильности в своих действиях [11; 12; 13; 14].

Решению данной проблемы, на наш взгляд, может способствовать создание базы данных, содержащей информацию относительно ситуаций, при которых сотрудниками полиции применялись физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие. Данный информационный массив позволит научить сотрудников полиции правильно оценивать характера конфликта, определять степень противодействия со стороны нарушителя и применять правомерные меры физического воздействия.

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. Герасимов И. В. Пути совершенствования физической подготовки слушателей профессионального обучения // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 248-254.

3. Баркалов С. Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210-215.

4. Состояние преступности январь-декабрь 2016 года [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/folder/101762/item/9338947>.

5. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-50.

7. За что судят полицейских? За пустяки (18 примеров) [Электронный ресурс]. URL: <http://oper-1974.livejournal.com/760151.html>.

8. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 123-125.

9. Триль С. А. Правовая оценка действий сотрудников полиции, совершаемых при реализации права на необходимую оборону // Молодой ученый. 2016. № 9. С. 894-898.

10. О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление [Электронный ресурс]: Постановление Пленума Верховного Суда Рос. Федерации от 27 сентября 2012 г. № 19. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

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. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

13. Еремин Р. В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки

курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 114-117.

14. Бакин А. В., Чигорьев Е. А. Обучение тактике применения боевых приемов борьбы на основе решения ситуационных задач // Технология практико-ориентированного обучения: материалы межвузовской учебно-методической конференции. Омск: ОМА МВД России, 2014. С. 142-144.

Сведения об авторе

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

Сотрудник полиции, физическая сила, необходимая оборона, боевые приемы борьбы, меры административного принуждения.

Герасимов И. Н.

Формирование профессиональных умений и навыков у курсантов с использованием полосы препятствий со стрельбой в Московском областном филиале Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя

Общеизвестно, что служба в органах внутренних дел сопровождается экстремальными нагрузками, деятельность протекает в напряженных, сложных условиях, связанных с применением оружия, физической силы, специальных средств. От добросовестности и профессионального мастерства личного состава зависят не только результаты служебной деятельности, но также жизнь и здоровье сотрудников. Иными словами, исключительная сложность деятельности органов правопорядка диктует высокие требования к профессиональной подготовленности и выучке каждого сотрудника.

Подготовленность выражается в наличии у сотрудника соответствующих знаний, умений и навыков. Важную роль, наравне с другими видами подготовленности (юридической, психологической), играют огневая и физическая подготовленность.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России приобретают основные профессиональные знания, умения, навыки и компетенции, необходимые для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, в процессе освоения образовательных программ. При этом для большей результативности занятий в процессе обучения часто используется полигонная база, на которой моделируются ситуации оперативно-служебной деятельности, а также проводятся различные состязания по нетрадиционным видам спорта, имеющим служебно-прикладную направленность [1; 2; 3; 4].

В Московском областном филиале Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя для формирования профессионально-важных качеств и прикладных двигательных навыков у курсантов применяется полигон «Полоса препятствий со стрельбой» (рис. 1).

Занятия по преодолению полосы препятствий со стрельбой из пистолета ПМ проводятся с курсантами 4 курсов в рамках дисциплин «Физическая подготовка», «Огневая подготовка», «Личная безопасность сотрудников ОВД». В целях развития физических, психологических и морально-волевых качеств, а также формирования способности к быстрым и решительным действиям в сложной оперативной обстановке на этих

занятиях решаются следующие задачи: обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами передвижения; развитие и совершенствование выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий; воспитание уверенности в своих силах, стремления сблизиться с противником и обезвредить его; обучение меткой стрельбе на фоне физических и психологических нагрузок [5; 6].

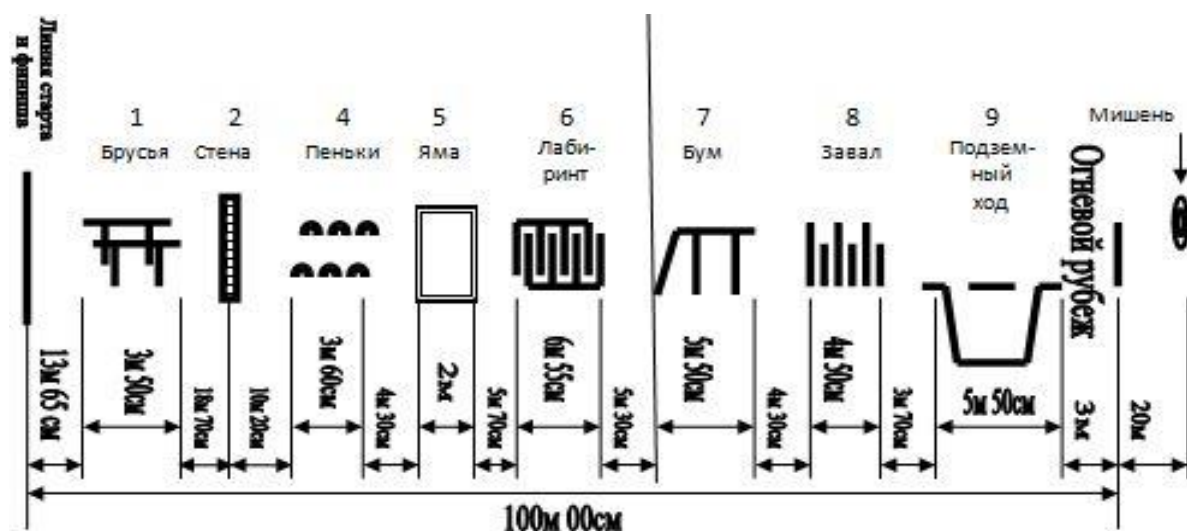


Рис. 1. Схема полигона Московского областного филиала Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя «Полоса препятствий со стрельбой».

Прохождение полосы препятствий происходит в следующей последовательности. На старте рубежа «100 метров» курсант под наблюдением преподавателя снаряжает магазин пятью патронами, вставляет его в основание рукоятки пистолета, поставленного на предохранитель, убирает пистолет в кобуру закрытого типа, застегивает ее и докладывает преподавателю о готовности к выполнению упражнения.

По команде «Внимание! Вперед!» преподаватель включает секундомер, курсант последовательно преодолевает все препятствия.

Первое препятствие «Брусья» – преодолевается прохождением на руках без помощи ног по всей длине перекладин брусьев из одного конца в другой.

Второе препятствие «Стена» – преодолевается, произвольно перепрыгивая препятствие сверху.

Третье препятствие «Пеньки» – преодолевается, поочередно наступая на каждый «пенек», не касаясь земли.

Четвертое препятствие «Ров шириной 2 метра» – возможно два варианта преодоления: перепрыгивание рва; спрыгивание в ров, передвижение по его дну и выпрыгивание из рва.

Пятое препятствие «Лабиринт» – преодолевается по проходам лабиринта. При этом не допускается передвижение снизу или сверху направляющих проходов.

Шестое препятствие «Бум» – курсант забегает по наклонной доске на «бум» и пробегает по нему до противоположного края.

Седьмое препятствие «Завал» (последовательные препятствия разной высоты) – малое препятствие преодолевается сверху, высокое – снизу.

Восьмое препятствие «Подземный переход» – курсант спрыгивает в окоп, пробегает по переходу два метра и выбирается из окопа.

Приемы рукопашного боя выполняются участником дистанции после нападения на него (перед преодолением каждого препятствия или после него; возможно, также выборочно определить препятствия с применением самозащиты). Цели рукопашного боя могут ставиться заранее (например, индивидуальная самозащита от неожиданного нападения без оружия, отражение ударов предметами, обезоруживание или задержание противника) и должны выполняться мгновенно, как возможный в данной конкретной обстановке результат [1; 6].

Добежав до отметки в виде линии, флажка и т. п., расположенной в трёх метрах от огневого рубежа, курсант самостоятельно одевает защиту органов слуха (наушники, беруши и т. п.) и зрения (очки), открывает огонь, стараясь поразить пять мишеней (попперы). По окончании стрельбы он на огневом рубеже снимает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает бег до финиша без преодоления препятствий. После пересечения участником дистанции финишной отметки время останавливается.

Дополнительным условием прохождения полосы препятствий является начисление штрафного времени (10 секунд) за каждый промах.

В случае нарушения условий или порядка преодоления любого из препятствий (например, спрыгнул с «бума», не добежав до его края, пропустил один из «пеньков»; нападение преступника «травмировало» курсанта и т. п.), курсант возвращается к началу прохождения непройденного препятствия и преодолевает его еще раз (не более одного раза). В случае повторного нарушения условий или порядка прохождения любого из препятствий, курсант снимается с дистанции.

Одним из важнейших условий по преодолению полосы препятствий в Московском областном филиале Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя является обязательное соблюдение мер безопасности. Они достигаются за счет четкой организации и эффективной методики проведения занятий, а также своевременной подготовки мест занятий и инвентаря, высокой дисциплинированности курсантов, хорошего знания приемов рукопашного боя, правил предупреждения травматизма и мер безопасности при стрельбе из боевого оружия. В обязательном порядке систематически проверяется установка снарядов, их прочность, особое внимание уделяется подвесным системам. Проверка состояния страхующих приспособлений, а также инструктаж лиц, назначенных для страховки, здесь тоже немаловажны. При проведении занятий в зимний период полоса препятствий очищается от снега и льда, при необходимости посыпается песком [5; 7; 8; 9].

Огромное значение имеет разминка перед преодолением препятствий. В результате этого добиваются максимальной амплитуды движений в суставах, вырабатывается скоростной и взрывной характер мышечных сокращений, достигается максимальная эластичность сухожилий, связок и мышц. Благодаря повышению температуры мышц уменьшается «вязкость» мышц и они становятся способными сокращаться с большей скоростью, «разогреваются» также связки и суставы [10; 11].

При прохождении полосы препятствий допускаются следующие элементы защиты участников: а) эластичные бинты и кожаные напульсники на запястья рук (они не должны выступать за пределы запястья и локтя); б) наколенники и налокотники. Это предупреждает опасность повреждений опорно-двигательного аппарата курсанта.

Элементом защиты при стрельбе являются любые поясные кобуры как закрытого, так и открытого типа. Они гарантируют защиту при следующих условиях: на убранном в кобуру пистолете спусковой крючок закрыт; кобура обеспечивает безопасное ношение (ствол пистолета направлен вниз) и надёжную фиксацию пистолета.

Для качественной организации и проведения занятий по преодолению полосы препятствий со стрельбой привлекаются два преподавателя: один преподаватель физи-

ческой подготовки и один преподаватель огневой подготовки. В число их обязанностей входит систематически и строго контролировать во время занятий соблюдение курсантами установленных мер безопасности.

Опыт использования полосы препятствий со стрельбой при проведении занятий по дисциплинам кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки в Московском областном филиале Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя позволил оценить их эффективность и определить, что занятия на полосе препятствий воспитывает у курсантов: лучшее восприятие реальных жизненных ситуаций; умения и навыки при стрельбе из боевого оружия на фоне физической нагрузки и сбивающих факторов; уверенность в выполнении упражнений на внезапные внешние воздействия, несущие угрозу; адекватные реакции на возможность получения травмы при падении.

Эффективность использования полосы препятствий подтверждается также показателями результатов предварительной аттестации. Так, в 2016/2017 учебном году по итогам предварительной аттестации курсантов четвёртых курсов средний балл по огневой и физической подготовке вырос на 18 % по отношению к аналогичному показателю промежуточной аттестации предыдущего семестра.

1. 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.

2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

3. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2. С. 67-70.

4. Подрезов И. Н. О необходимости введения некоторых нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки обучающихся в вузах системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 269-273.

5. Герасимов И. Н., Ахмедов Ф. А. Меры безопасности на занятиях по преодолению полосы препятствия: методическая разработка. Руза: Московский областной филиал МосУ МВД России имени В. Я. Кикотя, 2014. 15 с.

6. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

7. Еремин Р. В. Основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 146-152.

8. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82-86.

9. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75-77.

10. Осипов Д. В. Методика самостоятельной тренировки функциональной выносливости и взрывной силы ног у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 261-265.

11. Ахмедов Ф. А. Развитие специальной выносливости для предельной мобилизации функциональных возможностей организма: учебное пособие. Руза: Московский областной филиал МосУ МВД России имени В. Я. Кикотя, 2014. С. 29-35.

Сведения об авторе

Герасимов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Московский областной филиал Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

143100, Московская область, Рузский район, посёлок Старотеряево.

Ключевые слова

Преодоление препятствий, полоса препятствий, стрельба, рукопашный бой, моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности.

Гончаров Н. Н., Калашников А. Ф.

Самозащита без оружия как средство самообороны при неожиданном нападении

В начале 70-х годов у специалистов по профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников силовых структур сложилось два диаметрально противоположенных мнения. Одни специалисты считали, что боевые приемы борьбы (самозащита без оружия) и самбо являются наиболее эффективным инструментом самообороны, и им нет альтернативы. Другие же специалисты указывали на то, что их эффективность ничем не подтверждена и поэтому весьма сомнительна [1; 2].

В этой связи интересна существовавшая тогда точка зрения специалистов. В те годы за боевую подготовку личного состава отвечало Главное управление кадров МВД. Как они оценивали качество боевой подготовки личного состава?

В 1996 году на страницах ведомственного журнала МВД СССР «Милиция» генерал-майор внутренней службы, первый заместитель начальника Главного управления кадров МВД России Владимир Калашников, в частности, сказал: «...Известно, в схватке с преступным миром нередко погибают и смелые и умелые. Но, будем откровенны, чаще гибнут те, кто физически слабее, оружием владеет хуже, в ком реакция на изменения в экстремальной ситуации слабее. Только в 1995 году мы потеряли 549 сотрудников, более 4 тысяч получили ранения. И думаю, большая часть вины за гибель людей ложится на тех, кто плохо готовил их к испытаниям...» [3]. Таким образом, генерал-

майор внутренней службы Владимир Калашников признает наличие прямой связи между боевыми потерями и неудовлетворительной боевой подготовкой личного состава. Далее он пишет: «...Уверен: если бы руководители не уставали повторять своим подчиненным, что от их знаний и навыков зависит их жизнь, если бы мы сами строже и принципиальней спрашивали с ответственных за обучение, подход к специальной подготовке был бы другой. Ученики искали бы учителя, чтобы тот показал им тот или иной прием единоборства...» [3].

Действительно, от надлежащего контроля качества боевой подготовки зависит многое, но далеко не все. Так, например, неэффективная самозащита от этого не станет более эффективной. А эффективность – это ее стержень и она должна быть подкреплена конкретным теоретическими и практическими доказательствами. Другими словами, необходимо с научной точки зрения обосновать, почему в ее боевой арсенал вошли те или иные боевые приемы. Такой подход в значительной степени повысил бы мотивацию сотрудников силовых структур для занятий самозащитой, и тогда им не нужно было бы искать учителя для того, чтобы он показал тот или иной прием единоборств. К сожалению, технический арсенал боевых приемов борьбы с научной точки зрения никак не обоснован до сегодняшнего дня, а сам процесс самообороны практически не исследован.

Следует признать, что за минувшие 15 лет ситуация с боевыми потерями сотрудников полиции несколько улучшилась, но вместе с тем остается достаточно тревожной. Так, по данным МВД России в 2010 году погибло 410 сотрудников, в 2011 и 2012 годах более 300 человек ежегодно. В то же время начальник ГУСБ МВД России генерал-майор полиции Александр Макаров признает, что сегодня полицейские подвергаются нападению чаще, чем в девяностые годы: «За девять месяцев 2012 года произошло 9519 нападений, погибло свыше 50 сотрудников». И это несмотря на то, что в большинстве случаев сотрудники были вооружены, профессионально подготовлены и, тем не менее, не смогли защитить собственную жизнь. В данном случае речь идет о нападениях на сотрудников полиции с целью захвата табельного оружия и служебных документов, а не о боевых потерях при задержании правонарушителей [4].

20 декабря 2016 года официальный представитель МВД России Ирина Волк сообщила «Росбалту» о том, что московские полицейские задержали злоумышленника, который ранил старшего лейтенанта ножом. По ее словам, накануне вечером при задержании по подозрению в совершении тяжкого преступления 19-летний уроженец Средней Азии оказал полицейским активное сопротивление и нанес оперативнику ножевое ранение.

25 июля 2016 года двое мужчин в подъезде одного из жилых домов по Булатниковскому проезду напали на 48-летнего мужчину и пытались похитить деньги. Сотрудник полиции, услышав крики из подъезда, прибежал на крики о помощи. Один из нападавших нанес полицейскому удар ножом, после чего подозреваемые скрылись с места происшествия. Об этом сообщили «Росбалту» в пресс-службе ГСУ СК РФ по Москве.

Все эти печальные факты указывают на важность и актуальность поднятой проблемы, которая одновременно является как острой темой для дискуссии, так и интересным объектом для исследования.

Для того чтобы в ней разобраться, исключительно важно прояснить несколько вопросов: что такое «Боевые Приемы Борьбы» (самозащита) и для какого вида отражения нападения они предназначены? Дадим определение таким понятиям как неожиданное нападение, самозащита без оружия, самооборона, рукопашный бой.

Неожиданное нападение – когда неизвестно ни время, ни место нападения правонарушителя и обязательно присутствует фактор внезапности.

Самозащита без оружия – это средство (инструмент) самообороны в виде передвижений в боевых стойках, приемов защиты, ударов руками и ногами, объединенных в целостную двигательную систему, которая максимально предназначена для самообороны в условиях неожиданного нападения. В связи с тем, что самозащиту без оружия и рукопашный бой разделяет очень тонкая грань, то вполне допустимо считать ее прелюдией к рукопашному бою.

Самооборона – это процесс противодействия агрессивным действиям правонарушителя с помощью самозащиты без оружия, рукопашного боя, огнестрельного оружия, специальных средств, разрешенных для использования в качестве таковых на территории Российской Федерации в пределах правового поля ст. 37 УК РФ (Необходимая оборона). Как правило, самооборона начинается после атакующих действий правонарушителя. На рис.1 представлена структура самообороны.

Рукопашный бой включает в себя: самозащиту без оружия, все способы защиты и нападения, в том числе и с помощью огнестрельного оружия, подручных и специальных средств и борьбу. Поэтому Н.Н. Ознобишин справедливо полагал, что неправильно называть самозащиту рукопашным боем, так как самозащита это только часть рукопашного боя [5].

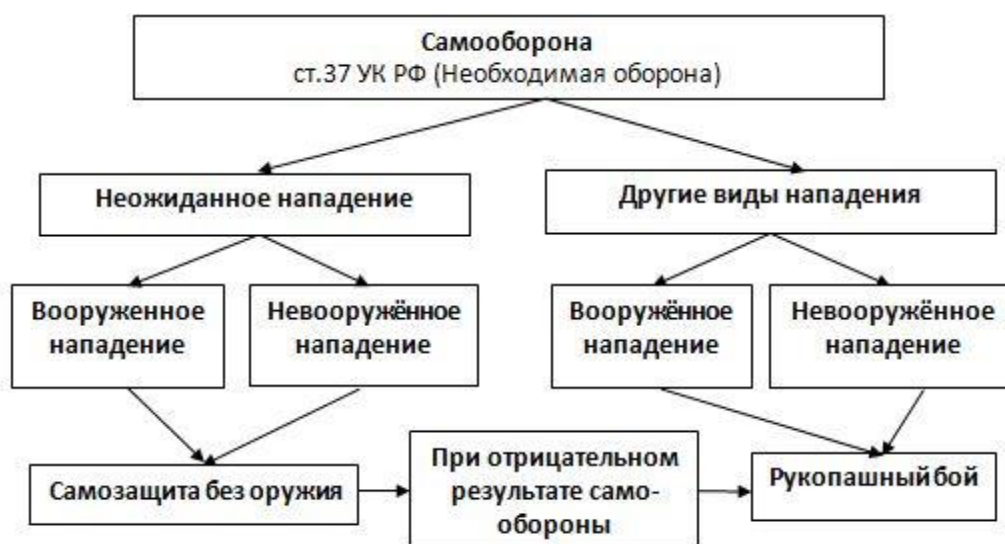


Рис. 1. Структура самообороны.

При выполнении оперативно-служебных задач сотрудник полиции хорошо вооружен. Он с дальней дистанции имеет возможность отразить практически любое нападение правонарушителя. Поэтому наиболее опасной при нападении следует считать среднюю дистанцию, так как она позволяет правонарушителю, оставаясь на месте, неожиданно нанести удар, например, ножом. Время для нанесения удара ножом составляет всего 0,25-0,47 секунды [6]. Тогда как для приведения огнестрельного оружия (в качестве примера взят 9 мм пистолет Макарова) в боевое состояние придется затратить 4,0-6,0 секунд [7]. В холодное время года это время из-за теплой верхней одежды будет значительно больше. Несложный сравнительный анализ позволяет сделать следующий вывод: огнестрельное оружие при неожиданном нападении со средней и ближней дистанции для самообороны практически не пригодно. Именно поэтому при самообороне у самозащиты перед огнестрельным оружием есть явное преимущество – оно всегда готово к применению, что служит дополнительным аргументом в пользу самозащиты.

Для того чтобы самозащита была эффективной, как уже говорилось выше, она должна быть создана на научной основе. Кроме этого, она должна быть достаточно

простой, чтобы ее могли освоить сотрудники с различной степенью двигательных способностей. Ведь «то, чему можно научить подростка в 13-15 лет, еще недостаточно 5-летнему ребенку. Наоборот, то, чему следует учить с 7 лет, уже не дает результатов, если начать обучать этому с 15- или 20-летнего возраста» [8]. По нашему мнению, всем этим требованиям отвечает самозащита без оружия «ШАНС» [9].

Предпочтение этот новый вид единоборства перед существующими видами борьбы состоит в том, что первоначальные защитные действия основаны на безусловном защитном рефлексе человека – выполнить двигательное действие по обеспечению своей безопасности. Поэтому они обучаемыми курсантами усваиваются и выполняются быстро. Это важное обстоятельство существенно сокращает количество учебного времени [9].

Вторым важным обстоятельством является сокращение в 2-3 раза ответных двигательных действий. Ответные защитные действия формируются по закону физиологии об условных рефлексах. Естественно, что при уменьшении количества необходимых двигательных действий защитного характера время на их усвоение существенно сокращается. В то же время уменьшается учебное время для формирования и закрепления условно-рефлекторных связей, обеспечивающих двигательное действие. В результате повышается эффективность овладения приемами самозащиты. А этот факт способствует повышению профессионально-прикладной подготовленности сотрудников органов внутренних дел и других силовых структур [9].

Между тем на практике реальное силовое единоборство с правонарушителем может внести свои, порой неожиданные коррективы, где освоенная техника боевых приемов борьбы окажется недостаточно эффективной [10]. И если при самообороне, сотрудник полиции по каким либо причинам не смог сформировать адекватный моторный ответ (защиту) или его контратакующий удар оказался слаб и неточен, то в этом случае самозащита без оружия перейдет в рукопашный бой (рис. 1) при условии, что он не получил ранение, несовместимое с жизнью. Здесь возникает вполне уместный вопрос: пригодна ли в качестве рукопашного боя борьба самбо? Два приведенных сюжета дают некоторый ответ на поставленный вопрос.

Участником первого сюжета является лейтенант налоговой полиции Сурен Балачинский – мастер спорта международного класса по самбо (рост 185 см, вес 99 кг): «Раз приезжаю в автосервис, а какой-то ненормальный бросается к моей машине. Кричит: «А ну убирайся отсюда!» И в машину лезет. Я его аккуратно отодвинул, смотрю, он через минуту с огромным тесаком появился. Машет им как Чапаев шашкой. И на меня. Я нож выбил и – по ребрам!» [11].

Как видно из сюжета великолепные борцовские навыки Сурена Балачинского решающего значения не имели. В место них он весьма успешно использовал ударную технику. Сам Сурен убежден: «Если мастер спорта по самбо познакомится с ударной техникой (лучше всего боксом), то он на улице будет просто неуязвим» [11].

Участником второго сюжета является Бельгийский дзюдоист Дирка ван Тихелта, призер Олимпийских игр 2016 года по дзюдо в весе до 73 кг. «Дзюдоист отправился отмечать олимпийский успех вместе со своим спарринг-партнером, где спортсмена обокрали: неизвестный забрал у него мобильный телефон. Дирк ван Тихелт догнал грабителя в попытках забрать телефон, однако вернуть аппарат не получилось – вор, несколько раз ударив ван Тихелта по лицу, скрылся. Бельгиец обратился в полицию, также ему понадобилась медицинская помощь...» [12].

Приведенные два сюжета наглядно показывают, что эффективность борьбы самбо в качестве инструмента самообороны в реальных условиях силового единоборства с правонарушителем оказалась далеко небесспорна.

Так обстоят дела на сегодняшний день с самообороной, и проблема создания эффективного рукопашного боя для профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции все еще ждет своего решения, а пока борьба самбо остается, единственно возможным рукопашным боем.

1. Еремин Н. П. Карате для КГБ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.utmn.ru/docs/9506.pdf>.
2. Маряшин Ю. Страницы истории Российского ДЗЁСИМОН // ДОДЗЕ. 2004. № 1. С. 40-47.
3. Калашников В. А. Авторитет силы и сила авторитета // Милиция. 1996. № 10. С. 4-7.
4. Лагутин Б. Таблетка для Бэтмена // Щит и Меч газ. 2014. 10 апр.
5. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. М.: Торговый дом «ГРАНД», 2005. 389 с.
6. Зациорский В. М. Спортивная метрология: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
7. Щипин А. И., Ковшов Н. В., Шестопалова Е. В., Дьякова Е. Ю. Огневая подготовка в органах внутренних дел: учебно-методическое пособие. М.: МосУ МВД России, изд-во «Щит-М», 2005. 238 с.
8. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. М. 1990, С. 309-326.
9. Гончаров Н. Н. Самозащита без оружия «Шанс» полный курс. Тула: Гриф и К, 2015. 146 с.
10. Баркалов С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 1 (58). С. 142-146.
11. Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах / под ред. А. Е. Тараса. Мн.: Харвест, 1998. С. 18-19.
12. URL: <http://www.sportsdaily.ru/news/bronzovyj-prizer-rio-po-dzyudo-podvergsya-napadeniyu-na-plyazhe>.

Сведения об авторах

Гончаров Николай Николаевич, начальник филиала-13 отряд ФКУ «ГУ» ВО Минфина России», кандидат педагогических наук, б/з.

Филиал-13 отряд ФКУ «ГУ» Минфина России».

300041, г. Тула, ул. Гоголевская, д. 69, к. 46.

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

Самозащита без оружия, боевые приемы борьбы, самооборона, самбо, рукопашный бой.

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

Самбо как универсальное единоборство

Если вы хотите успешно овладеть приемами спортивных и национальных единоборств, а также различных систем самозащиты, то просто начните заниматься самбо.

На протяжении многих лет специалисты по единоборствам работали над тем, чтобы собрать и гармонично соединить огромное количество элементов, создав на их основе универсальное единоборство. Более того, благодаря уникальным педагогическим разработкам, самбисты не только имеют оптимальное физическое развитие и в совершенстве овладевают богатым арсеналом приемов, но и приобретают навыки успешного тактического мышления на ковре. Ведь самбо это не только применение приемов и силы к сопернику, это и своего рода психология введения боя, умение прочитать и почувствовать противника, это одна из основных качеств борца-самбиста, которое приводит к достижению высоких результатов [1; 2; 3].

Впитав в себя приемы из многих национальных единоборств, самбо изначально стало интернациональным видом спорта и на сегодняшнее время достойно стать олимпийским. Сегодня поклонники этой системы самозащиты появились уже более чем в 80 странах мира, и их число постоянно растет. Во многих государствах проводятся национальные чемпионаты, а кульминацией для всех самбистов становятся международные турниры, которые проходят в различных уголках планеты.

«Дух товарищества», с которым ассоциируется самбо, – это как особый клуб, который выбирают спортсмены, занимающиеся данным единоборством. Участников этого клуба объединяют дружба, солидарность и взаимовыручка. Друзья самбиста – это его наставник, его товарищи на тренировках и даже его соперники на ковре. Успех в бою невозможен без уважения к противнику и признания того, что он является зеркальным отражением самого бойца и занимается делом, требующим не меньших жертв. Такое отношение к сопернику является благородным и достойным восхищения [4].

Самбо – это наука обороны, а не нападения, позволяющая эффективно защитить себя, не прибегая при этом к явной агрессии. Эта комплексная система помогает справляться со сложностями современного мира, когда общество может оказаться безразличным к проблемам отдельного человека. Более того, самбо не только учит самозащите, оно еще дает насыщенный жизненный опыт, способствующий формированию твердого характера, а также стойкости и выносливости. Данный вид спорта позволяет чувствовать себя уверенным на улице, в темном переулке, когда в отношении вас пытаются совершить преступление, и нейтрализовать преступника без причинения телесных повреждений [5; 6].

Для одних самбо – это профессиональный спорт и смысл жизни, для других – любимое увлечение и лучшее занятие в свободное время, способствующее общему развитию. Как бы то ни было, сотни тысяч людей, закалившие свой характер в данном виде спорта, сегодня уверенно шагают по жизни, реализуя себя в самых разнообразных сферах. Бизнесмены и политики, врачи и летчики, юристы и полицейские, ученые и преподаватели. Также самбо является неотъемлемым элементом физической и специальной подготовки личного состава силовых структур России. Так, самбо используется для подготовки сотрудников МВД, ФСБ, спецназа ГРУ. Перечислять профессии, в которых добились успеха люди, тесно связанные с данным видом спорта, можно бесконечно долго. Однако какими бы разными направлениями деятельности они ни занимались, всех их объединяет одна философия – философия самбо, которая направлена на поиск всего передового и целесообразного, а также постоянного развития, обновления, и открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня, занимаясь самбо, люди, в том числе сотрудники ОВД, не только учатся защищать себя и окружающих, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности [7; 8].

Самбо занимаются более 200 тысяч россиян, в том числе 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях спортивных школ и клубах по всей России. Численность любителей и профессиональных спортсменов растет с каждым годом. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований – чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также вреди среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества [9; 10].

Впервые празднование Всероссийского дня самбо состоялось 2008 году, когда этому виду спорта исполнилось 70 лет. Торжества проводились как единое крупное мероприятие – юбилей самбо на Красной площади в Москве. Таким образом, в нашей стране было положено начало замечательной традиции – празднованию Всероссийского дня самбо. Прошло совсем немного времени и торжества стали популярными во всех регионах России. Сейчас это самое масштабное по количеству участников и географическому охвату мероприятие по самбо. Это не только самый массовый турнир, но и социально значимое событие, которое позволяет привлечь к спорту детей и молодежь.

1. Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140-144.

2. 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.

3. 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.

4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

5. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.

6. Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 44-47.

7. 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.

8. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные

технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

9. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.

10. 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.

Сведения об авторах

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

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

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

Воронежский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Спорт, единоборства, борьба, самозащита, самбо, самбист, соревнования.

Губанов Э. В.

Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России

Важным современным направлением кадровой политики в органах внутренних дел МВД России является повышение уровня профессионализма сотрудников, где помимо профессиональной подготовки важным компонентом являются их психологические личностные качества, обеспечивающие успешность оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности [1; 2; 3].

Снижение социальной защищенности сотрудников ОВД, часто экстремальный характер службы приводит к падению ее престижа, и, как следствие, к снижению общего числа желающих поступать на службу в правоохранительные органы, особенно, мужчин. В результате этого в последнее время возникают серьезные проблемы с комплектованием кадров в ОВД и появляются предпосылки для поступления значительно большего, по сравнению с прошлыми годами, количества женщин на службу в органы внутренних дел.

В настоящее время в системе правоохранительных органов служит более 150 тысяч женщин-сотрудников, что составляет более 15 % от всего личного состава. Этот процент с каждым годом прогрессивно растет. На современном этапе женщины-сотрудницы успешно несут службу наравне с мужчинами в оперативных подразделениях, занимают руководящие должности, принимают участие в боевых действиях, т. е. всё больше адаптируются к мужской субкультуре оперативных подразделений и правоохранительной системе в целом [4; 5].

В последнее время о сотрудниках ОВД и проводимой ими работе сложилось в большей степени неблагоприятное общественное мнение. Это может объясняться «текучкой кадров», разочарованием в выбранной профессии и вследствие этого попустительством с их стороны к службе и многими другими факторами.

Поэтому именно на образовательные организации МВД России возложены обязанности к повышению заинтересованности поступивших курсантов в прохождении

обучения и дальнейшей службы в органах внутренних дел, а, следовательно, требуется совершенствование подготовки, в том числе и физической.

Видна тенденция увеличения сотрудников женского пола в системе МВД России. Сотрудник-женщина, прежде всего сотрудник ОВД, и на нее возложены определенные обязанности, среди которых на первом месте стоит предупреждение и пресечение преступлений, где она сталкивается с преступными элементами, против которых приходится применять физическое воздействие. Для такого эффективного воздействия необходима соответствующая специальная подготовка, при которой доводятся до автоматизма навыки применения боевых приемов борьбы [5; 6].

Образовательный процесс в вузах МВД России направлен на развитие в будущих сотрудниках качеств, умений и навыков, необходимых для его дальнейшей профессии, это может быть как поддержание общественного порядка, так и результативная борьба с преступностью. Сотрудник ОВД должен обладать крепким здоровьем, психологической адаптацией к негативным факторам службы, уметь правильно общаться с правонарушителями и доступно объяснять (в пределах профилактики преступлений) о недопустимом их поведении. Этими же качествами должна обладать и сотрудник-женщина.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является основным этапом службы в системе МВД России, так как именно при формировании личности закладываются характер и способности каждого обучающегося.

Являясь составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей, физическая подготовка относится к базовой части образовательной программы в соответствии с ФГОС и призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. В вузах МВД России она представляет собой самостоятельную учебную дисциплину и является важнейшим компонентом профессиональной подготовленности выпускников [7].

Благодаря системно разработанным программам обучения по физической подготовке, их четкой последовательности, соразмерности предопределяется успешное прохождение, а затем завершение учебного курса, обеспечивающего физически подготовленного (сильного, выносливого, быстрого, ловкого) специалиста, способного преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (сила), совершать двигательные действия в минимальное время (быстрота), противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности (выносливость), выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей (ловкость) [8; 9].

Как уже отмечалось, сотрудник-женщина в определенной степени приравнивается к сотруднику-мужчине и от нее требуется быстрое реагирование в экстремальных ситуациях. Поэтому в процессе обучения курсантов-девушек в образовательных организациях МВД России особая роль принадлежит преподавателям. На занятиях физической подготовкой преподаватель не только развивает физическую и психологическую готовность к применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, но и контролирует ход проведения занятий, где техника безопасности является главнейшим элементом их проведения [10; 11; 12; 13].

Необходимо отметить, что в силу гендерных различий, для курсантов женского пола устанавливаются несколько другие нормативы в беговых, силовых и других упражнениях. Но данное обстоятельство несколько не снижает значения физической подготовленности курсантов женского пола. Стоит только учитывать особенности женского организма к преодолению тех или иных физических нагрузок, поэтому препода-

ватель должен иметь индивидуальный подход, чтобы поэтапно подготовить обучающегося к достижению наивысших результатов [14; 15; 16].

Физическая подготовка курсантов женского пола до сих пор представляет общенаучный интерес и в связи с этим возникает множество споров по объему и видам выполняемых ими упражнений, предусмотренных учебными программами.

1. Моськин С. А. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 67-70.

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. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств // Педагогический журнал. 2017. Т. 7. № 2А. С. 26-35.

5. Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 131-133.

6. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 123-125.

7. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

8. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции: В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

9. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 155-157.

10. Баркалов С. Н. Причинные факторы спортивного травматизма и пути его предупреждения на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Т. 2. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 8-13.

11. Еремин Р. В. Основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 146-152.

12. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82-86.

13. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75-77.

14. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования – образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127-130.

15. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 177-180.

16. Губанов Э. В., Гуняев Е. В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.

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

Физическая подготовка, девушки-курсанты, боевые приемы борьбы, физические качества, сотрудники ОВД женского пола.

Губанов Э. В., Подрезов И. Н.

Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке

Физическая подготовка девушек-курсантов направлена на повышение общефизической и специальной подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма [1; 2].

Основной формой физической подготовки курсантов женского пола являются комплексные занятия, которые в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем – специальной физической подготовленности обучающихся. При этом особое внимание обращается на развитие координационных способностей и психологической устойчивости к выполнению упражнений повышенной сложности и с элементами риска [3; 4].

Курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями в соответствии с учебной программой, а также совершенствуют теоретические знания и организаторско-методические умения. Важно отметить, что специальные знания по физической подготовке и организаторско-методические умения и навыки необходимы не только непосредственным руководителям, но и каждому сотруднику в отдельности, не забывая о том, что сотрудник полиции несет личную ответственность за свою физическую подго-

товленность, обязан поддерживать ее на должном уровне и проходить в соответствии с требованиями нормативных документов МВД России проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В этой связи каждый обучающийся должен: владеть навыками непосредственного руководства физической подготовкой в подразделении; уверенно проводить самостоятельные и групповые занятия, организовывать другие мероприятия по физической подготовке; проверять и оценивать личный уровень физической подготовленности, а также полноту и качество усвоения подчиненным личным составом программы по физической подготовке [5; 6].

Физическая нагрузка на занятиях с девушками-курсантами должна соответствовать преимущественно аэробному режиму работы, который повышается от одного занятия к другому за счет объема выполняемых физических упражнений. Нагрузка регулируется по частоте сердечных сокращений и определяется с учетом уровня физической подготовленности занимающихся. В процессе занятий соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко используются упражнения на гибкость и расслабление из спортивной, художественной и ритмической гимнастики [7; 8].

Система обучения приемам самозащиты, наряду с использованием принципов и методов обучения, широко применяемых в различных видах спорта, предполагает обязательное использование некоторых специфических методов и средств. К ним, в частности, относится программированность занятий. Основную часть времени занятия курсанты выполняют упражнения в едином строю одновременно, попарно или индивидуально, отрабатывая одни и те же действия в темпе, задаваемом преподавателем. Именно это обстоятельство позволяет обеспечить оптимальную плотность и физическую нагрузку на каждом занятии [6].

Применение в процессе занятий упражнений, направленных на повышение сопротивляемости некоторых частей тела механическим воздействиям от наносимых ударов, специального защитного снаряжения, а также специальных средств психологической подготовки, дает возможность подготовить девушек-курсантов к ведению боевой схватки с правонарушителем. Наиболее важными методами и средствами воспитания психологической готовности к ведению схватки принято считать самовнушение, участие в учебно-тренировочных схватках с безоружным и вооруженным партнером, участие в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств [9; 10].

Правильный психологический настрой человека на любой вид напряженной умственной и физической деятельности – дело весьма непростое. Тем более сложно настроиться, да еще в какие-то доли секунды, на действия от которых, как это бывает в реальной схватке, непосредственно зависит здоровье и даже жизнь. Тем не менее, такую способность можно развить в себе методом самовнушения.

Метод самовнушения (аутогенной тренировки) или психорегуляции применяется в практике лечения различных невротических состояний, а также в работе психологов с представителями некоторых профессий, характеризующихся чередованием быстрой взрывной мобилизации всех духовных и физических сил человека для достижения определенных целей с периодами максимально возможного расслабления [11]. Однако метод самовнушения под наименованием медитации издавна применяется в различных системах физической подготовки, в частности в йоге, дзюдо, карате и других восточных единоборствах. В практике применения приемов самозащиты в реальных ситуациях или в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств владение приемами психической саморегуляции обеспечивает победу над противником, превосходящим в техническом и физическом аспектах подготовки [12].

Среди приемов физической саморегуляции наиболее распространен метод саморегулирующей тренировки. Данная тренировка состоит из двух вариантов: успокаива-

ющего и мобилизующего, причем мобилизующие приемы выполняются только после достижения общего успокоения.

Овладеть приемами психорегулирующей тренировки сложно, требуется много времени, поэтому в тренировочном процессе курсантов этот метод широкого применения не получил. Здесь необходимо лишь подчеркнуть роль ритуальной стороны участников занятий в зале борьбы для выработки в себе физической культуры личности и способностей быстро настраиваться на схватку. С момента входа в зал курсант должен мысленно сосредоточиться на предстоящем занятии, т. к. он входит на поле будущего боя, где ему предстоит «прожить» короткую (всего полтора часа), но исключительно интенсивную жизнь. И поэтому он должен относиться с уважением к этому месту, поддерживать должную чистоту и порядок. Начало общей групповой разминки – это начало боя, все участники должны быть предельно внимательны, собраны, сосредоточены. Выполняя упражнения разминки, курсанты должны внимательно следовать командам и действиям преподавателя, одновременно чувствуя товарищей вокруг себя, вырабатывая в себе чувство дистанции и ответственности за последствия собственной неосторожности [13].

Учебно-тренировочные схватки являются одним из самых основных способов проверки качества усвоения курсантами приемов самозащиты и способности успешного их применения на практике. Однако они являются и средством воспитания психологической готовности к бою. Это воспитание начинается с момента, когда занимающийся в рамках полностью обусловленной схватки смотрит, как его партнер играет роль атакующего, «наносит» ему удар в лицо или корпус, намечая дистанцию для атак. Воспитание продолжается, когда занимающийся, познакомившись с направлением и дистанцией ударов атакующего, начинает отбивать эти удары и «наносит» контрудары, проводит броски и болевые приемы. Воспитание усиливается, когда в рамках полусвободной схватки занимающийся ждет неожиданной атаки нападающего, но не имеет право отвечать контратакой, пока успешно не отобьет атаку нападающего. И, наконец, воспитание достигает наибольшего воздействия, когда противник в рамках свободной атаки, самостоятельно определяя свою технику и тактику боя, может в любой момент ринуться вперед или контратаковать, не дожидаясь завершения атаки партнера. Именно в различных типах схваток проверяется и оттачивается эффективность освоения техники боевых приемов борьбы, тактическое мастерство, физическая выносливость и бойцовский дух курсанта [15; 16].

Одним из самых эффективных средств психологической подготовки являются спортивные соревнования по видам единоборств: дзюдо, рукопашный бой, самбо и др. Присутствие зрителей, высокая ответственность участников, представляющих на соревнованиях свой коллектив и защищающих его честь, стимулирует у спортсменов достижение самых высоких результатов, стремление показать все, на что он способен в настоящее время, а это и есть экстремальные условия [15; 16].

Таким образом, учет специфики служебно-профессиональной деятельности сотрудников ОВД и использование психологических принципов в ходе занятий по физической подготовке дают возможность существенно повысить эффективность подготовки курсантов женского пола вузов МВД России к действиям в экстремальных условиях.

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств // Педагогический журнал. 2017. Т. 7. № 2А. С. 26-35.

2. Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орлов-

ского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 131-133.

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

4. 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.

5. Баркалов С. Н. Особенности формирования организационно-методической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 159-166.

6. Алдошин А. В. Проблемы и пути реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе высшего образования МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 109-111.

7. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 138-141.

8. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.

9. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139-141.

10. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Роль психологической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 3-7.

11. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 151-154.

12. 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.

13. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

14. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

15. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

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

Физическая подготовка, психологическая подготовка, метод самовнушения, психорегулирующая тренировка, приемы самозащиты, психологическая устойчивость.

Гуков А. А.

К вопросу о физической подготовке суворовцев и кадетов образовательных организаций системы МВД России

В целях формирования у суворовцев и кадетов федеральных государственных образовательных организаций со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «кадетский корпус», находящихся в ведении МВД России, высоких гражданских и патриотических качеств, стремления продолжить обучение в федеральных государственных образовательных организациях высшего образования, находящихся в ведении МВД России, в период со 2 по 14 мая 2017 года на базе Московского областного филиала Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя был проведен третий военно-спортивный сбор «Наследники Победы» [1].

Участниками военно-спортивного сбора стали учащиеся Астраханского, Грозненского, Елабужского, Новочеркасского, Санкт-Петербургского, Читинского суворовских военных училищ МВД России, а также воспитанники Самарского кадетского корпуса МВД России и Московского президентского кадетского училища имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации.

В состав команд были включены 28 суворовцев второго и кадетов шестого курсов в возрасте 16-17 лет. Воспитанники Самарского кадетского корпуса МВД России участвовали вне конкурса (14-15 лет).

Конкурсные мероприятия представляли собой задания для определения интеллектуальных и творческих способностей суворовцев и кадетов, а также способностей к занятиям физической культурой и спортом.

Традиционно в программу спартакиады военно-спортивного сбора вошли тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), военно-спортивная эстафета «Только вперед!» и командные спортивные соревнования по волейболу, мини-футболу и перетягиванию каната.

Отличие военно-спортивного сбора 2017 года от предыдущих состояло в том, что в программу спартакиады были включены индивидуальные спортивные соревнования по оценке общефизической подготовки каждого участника в соответствии с Правилами приема в образовательные организации высшего образования МВД России (да-

лее – Правила) [2]. Каждому участнику была предоставлена возможность сдать три контрольных упражнения: подтягивание на перекладине, бег на 100 м и бег на 1 км.

Согласно Правилам, результаты успешного выполнения трех контрольных упражнений суммировались. Максимальное количество баллов, подтверждающих успешное выполнение трех контрольных нормативов, может составить до 100 баллов. Например: если суворовец или кадет подтянулся на перекладине более 28 раз, пробежал 100-метровую дистанцию менее чем за 13,3 сек., преодолел дистанцию в 1 км менее чем за 3 мин. 49 сек., то в сумме он наберет 100 баллов.

Также Правила определяют минимальное количество баллов, подтверждающее успешное выполнение трех контрольных нормативов.

Актуальность проведения подобного соревнования была определена низкой активностью суворовцев и кадетов в стремлении продолжить обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России и посвятить свою жизнь службе в органах внутренних дел Российской Федерации.

Одна из причин низкой активности в поступлении заключается в личной неуверенности суворовцев и кадетов в возможности достойно сдать вступительные испытания по физической подготовке. Таким образом, организаторы военно-спортивного сбора предоставили возможность каждому участнику проверить уровень своей общефизической подготовки.

Безусловно, были сомнения, по какой из групп предназначения оценивать уровень подготовки. Учитывая возраст участников, была выбрана третья группа предназначения.

Прием контрольных нормативов проводили опытные преподаватели кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя в строгом соответствии с требованиями Правил.

Результаты испытаний приятно удивили организаторов и судей соревнований: все 205 участников справились с заданием, а 23 из них выполнили три контрольных норматива в сумме на 90 баллов и более.

Победитель в индивидуальном зачете определялся среди участников по результатам сдачи всех трех контрольных упражнений по наибольшему количеству набранных баллов. Им стал Калмыков Михаил из команды Санкт-Петербургского СВУ, показавший результат 99 баллов.

Команда-победитель в отдельных видах контрольных упражнений (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км) определялась по наилучшему среднему баллу (путем сложения 25 лучших результатов, показанных участниками команды, с последующим делением на 25). Команда-победитель в индивидуальных спортивных соревнованиях определялась по наименьшей сумме мест, занятых командами во всех трех видах контрольных упражнений. Результаты командного первенства приведены в таблице 1.

Из приведенных в таблице данных видно, что участники соревнования продемонстрировали достаточно высокие результаты при выполнении контрольных упражнений. Средний балл по всем участникам соревнований составил: по подтягиванию на перекладине – 19,6 балла, что соответствует в среднем 16 подтягиваниям; по бегу на 100 м – 31,4 балла, что соответствует в среднем 13,4 сек.; по бегу на 1 км – 34 балла, что соответствует в среднем менее 3 мин 49 сек. Учитывая высокий результат, показанный всеми участниками в беге на 1 км, распределение мест среди команд было проведено по лучшему результату, показанному участником команды.

Участники соревнований наглядно продемонстрировали достаточно высокий уровень общефизической подготовки суворовцев и кадетов образовательных организаций системы МВД России и их готовность к сдаче вступительных испытаний по физи-

ческой подготовке при поступлении в федеральные государственные образовательные организации высшего образования, находящихся в ведении МВД России.

Таблица 1

Результаты
индивидуальных спортивных соревнований по оценке физической подготовки
участников спартакиады в рамках военно-спортивного сбора «Наследники Победы»

Команда	Подтягивание на перекладине		Бег на 100 м		Бег на 1000 м			Сумма мест	Итоговое место
	Ср. балл	Место	Ср. балл	Место	Ср. балл	Время лучшего (мин. сек.)	Место		
Санкт-Петербургское СВУ	22,32	1	31,32	5	34	02.55,28	1	7	1
Астраханское СВУ	20,04	3	32,44	1	34	02.57,29	4	8	2
Читинское СВУ	21,16	2	31,00	6	34	02.56,21	3	11	3
Грозненское СВУ	19,76	4	29,80	7	34	02.55,72	2	13	4
Елабужское СВУ	19,28	5	31,92	3	34	02.59,45	5	13	5
Новочеркасское СВУ	18,64	6	32,00	2	34	03.03,56	6	14	6
Московское ПКУ имени М.А. Шолохова Росгвардии	16,16	7	31,44	4	34	03.04,79	7	18	7

1. Положение по организации и проведению мероприятий в рамках военно-спортивного сбора суворовцев и кадетов федеральных государственных образовательных организаций со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «кадетский корпус», находящихся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://мосу.мвд.рф>.

2. Правила приема в федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя» в 2017 году [Электронный ресурс]. URL: <https://мосу.мвд.рф>.

Сведения об авторе

Гуков Андрей Анатольевич, начальник кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Московский областной филиал Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

143100, Московская область, Рузский район, п. Старотеряево.

Ключевые слова

Общефизическая подготовка, суворовцы, кадеты, военно-спортивный сбор, спортивные соревнования.

Гуляев Е. В., Моськин С. А.

Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки

На первом этапе подготовки будущего сотрудника ОВД, в процессе физической подготовки целесообразно применять педагогические приемы, направленные на повышение общефизической подготовленности курсантов. Это достигается путем последовательного повышения физических нагрузок для обеспечения такого уровня готовности, который позволил бы успешно перейти к следующему этапу тренировки [1; 2].

Учебные занятия должны проводиться по отдельным разделам физической подготовки в целях формирования функциональной готовности и формирования профессионально-прикладных двигательных навыков для постепенного повышения уровня целостной физической готовности курсантов к эффективному выполнению предстоящих служебных обязанностей. При этом сложно координационные упражнения должны сочетаться с упражнениями на силу, скоростную и общую выносливость. Они выполняются с повышенной интенсивностью, большой продолжительностью и оптимальными по длительности и эффективности периодами отдыха. Применение таких упражнений обычно вызывает большое физическое утомление. Цель их – научить курсантов переносить максимальные физические напряжения, бороться с усталостью. Для повышения эмоционального фона занятия, должны проводиться соревнования по отдельным упражнениям на индивидуальное и групповое первенство, с усложнением условий их выполнения, включая подвижные игры и эстафеты общеразвивающего характера [3; 4].

Таким образом, должны использоваться многообразные способы распределения физических упражнений различной преимущественной направленности. При проведении учебных занятий на первом этапе обучения должна повыситься устойчивость организма курсантов к перенесению высоких физических и психических нагрузок.

Утренняя физическая зарядка на первом этапе должна рассматриваться, как дополнительное занятие по физической подготовке, направленное на развитие основных физических качеств с использованием простейших беговых и гимнастических упражнений на многопролетных снарядах и тренажерах. При этом величина физических нагрузок регулируется в зависимости от предстоящих нагрузок в процессе проведения занятий по физической подготовке [5].

Основной направленностью спортивной работы является снятие нервно-эмоционального напряжения после применения в недельном цикле больших физических нагрузок. В содержание данной формы в обязательном порядке необходимо включать спортивные и подвижные игры [6].

Физическая подготовка на первом этапе должна быть направлена на повышение адаптации курсантов к физическим нагрузкам. В основе такой адаптации лежат возникшие в результате тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях, совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Критерием оценки достижения задач занятий общеразвивающей направленности является снижение общего утомления организма и поддержание общей активности обучающихся [7].

Второй этап – скоростно-силовой подготовки – характеризуется увеличением интенсивности физической нагрузки. Первоочередной задачей физической подготовки на данном этапе является развитие навыков приемов борьбы стоя и лежа, способов за-

держания и сопровождения правонарушителей, ударов руками и ногами и защиты от них, освобождение от захватов и обхватов.

Обращает на себя внимание постепенное и непрерывное усложнение заданий, соответствующих темпам роста тренированности. В связи с этим на базе общей физической подготовленности должна строиться специальная физическая тренировка. От ее содержания, направленности и систематичности во многом зависит развитие целого ряда профессионально важных качеств сотрудников ОВД [8; 9].

В основном должны применяться средства тренировки, соответствующие режиму работы и профессиональных действий; содержащие тренирующее воздействие и способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; обеспечивающие необходимую энергетическую базу для совершенствования профессионального мастерства в экстремальных условиях деятельности. В связи с этим в процессе физической подготовки курсантов целесообразно использовать многообразие физических упражнений, направленных на повышение функциональных резервов. При этом необходимо, чтобы в период интенсивной учебной деятельности все профессионально важные качества совершенствовались самой деятельностью [10].

На третьем этапе – психологической готовности – физическая подготовка должна быть направлена на подготовку организма к предстоящим физическим нагрузкам повышенной мощности и интенсивности с целью выработки психологической готовности к действиям в экстремальных условиях. Ее основными задачами будут:

- повышение общей работоспособности, улучшение самочувствия, поддержание оптимального уровня физической подготовленности;
- совершенствование основных физических и психических качеств;
- дальнейшее развитие и совершенствование специальных физических качеств сотрудников ОВД: ловкости, координации движений, скоростной и силовой выносливости, смелости, решительности;
- овладение навыками в применении приемов самозащиты и преодоления полосы препятствий с целью выработки психологической устойчивости.

На этапе психологической подготовки курсантов, отмечается резкое увеличение напряженности психофизических нагрузок на основе моделирования экстремальных условий профессиональной деятельности. Поэтому разработанные средства и методы проведения занятий по общей и специальной физической подготовке обеспечивали повышение психофизической устойчивости к различным неблагоприятным факторам служебно-профессиональной деятельности [11; 12]. При этом мы должны исходить из того, что сохранение достигнутого объема и интенсивности физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки в сочетании с физическими нагрузками в процессе учебных занятий и при постоянном воздействии экстремальных факторов создадут реальные условия для дальнейшего совершенствования адаптационных возможностей курсантов, на основе чего произойдет повышение уровня их физической и профессиональной подготовленности, а также показателей функционального состояния [13]. Исходя из этого, на третьем этапе обучения особую значимость приобретает специальная тренировка, направленная на:

1. Развитие психологической устойчивости, путем постоянного повышения трудностей выполнения двигательных заданий из нестандартных положений: изменение обстановки, ограничение времени, выбор и принятие решения, включение элементов опасности, увеличение времени действий в обстановке, связанной с эмоциональной напряженностью;

2. Совершенствование ловкости и координации движений с использованием в процессе физической подготовки высоко нагрузочных средств, заключающихся в сохранении достигнутого их объема и интенсивности, для чего наиболее эффективными

были те же упражнения, что и на втором этапе, а также спортивные и прикладные подвижные игры;

3. Повышение физической активности и достижение умеренного эмоционального возбуждения с обеспечением восстановления и суперкомпенсации показателей работоспособности к началу следующих занятий.

Перечисленные задачи физической подготовки, а также особенности подготовки к выполнению служебных задач сотрудниками ОВД, определили направленность физической подготовки в различных ее формах. Особенностью физической подготовки на данном этапе должно являться: проведение учебных занятий, как по разделам физической подготовки, так и в виде комплексных; интенсивность упражнений была выше за счет использования подвижных игр; в спортивную работу включалось проведение соревнований по рукопашному бою, дзюдо, спортивным играм [14; 15].

Четвертый этап – эмоционально-волевой подготовки – характеризуется максимальными нагрузками, особо большим психическим напряжением. На данном этапе происходит окончательная подготовка курсантов и проверка их профессиональной подготовленности к действиям в различных условиях путем решения следующих задач: поддержание физической готовности слушателей на достигнутом уровне; совершенствование эмоционально-волевой готовности к действиям в экстремальных условиях деятельности; восстановление основных функций организма после больших физических и психических нагрузок.

Необходимо отметить, что система физической подготовки, не учитывающая процесса восстановления, менее эффективна, так как не позволяет своевременно корректировать основные направления восстановления профессиональной работоспособности [16]. Однако такой подход объективно необходим не только и не столько для отдыха и восстановления организма, сколько для развертывания и протекания тех физиологических процессов, которые лежат в основе адаптационных перестроек. Исследования, проведенные различными авторами, показывают, что занятия с малыми и средними физическими нагрузками являются действенным фактором управления процессом восстановления после больших физических нагрузок. С физиологической точки зрения положительный эффект физических упражнений на восстановительные процессы состоит в том, что от работающих мышц в нервные центры поступают эфферентные импульсы, как бы заряжая их энергией, увеличенный кровоток в сосудах улучшает элиминацию продуктов распада, доставку кислорода и питательных веществ к тканям. Критерием оценки достижения задач занятия с восстановительной направленностью является ощущение легкого утомления, уравновешенности процессов возбуждения и торможения [17].

Таким образом, использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов, способствовало более быстрой адаптации курсантов к будущей профессиональной деятельности.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

2. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34.

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. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования – образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127-130.

5. Алдошин А. В. Средства физического воспитания, используемые при оптимизации физического состояния курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 17-22.

6. Алдошина Е. А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

7. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 141-145.

8. Герасимов И. В., Губанов Э. В. Специфика скоростно-силовой подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 2. С. 29-34.

9. 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.

10. Кузнецов М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192.

11. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

12. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 101-104.

13. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 155-157.

14. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

15. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 13-18.

16. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2016. С. 7-11.

17. Алдошин А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 241-244.

Сведения об авторах

Гуняев Евгений Викторович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях, б/с, б/з.

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, физическая нагрузка, спортивная работа, специальная физическая тренировка.

Егоров С. В.

Здоровый образ жизни курсантов образовательных организаций МВД России

Жизнедеятельность человека в широком диапазоне физиологического и социального бытия, в конечном счете, определяется уровнем его здоровья. Здоровый организм способен переносить большие физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Хорошая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – основной признак здоровья человека. Для сохранения здоровья имеет большое значение выполнение требований оптимальной двигательной активности (физические упражнения, спорт, туризм), распорядка дня, личной гигиены и утренней физической зарядки [1; 2; 3].

Создать оптимальные условия для деятельности и восстановления организма курсанта призван рациональный суточный режим, который способствует повышению нормальной работоспособности. Режим должен правильно и строго соблюдаться, тогда у курсанта вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего он в определенное время может наиболее эффективно совершать различные виды нагрузок. При этом важно правильно чередовать тренировочные занятия и отдых. Точное соблюдение режима дня приучает спортсменов к дисциплине, а также является хорошим средством выработки воли, воспитания у них организованности. Единого рационального суточного режима для всех не существует, это связано с различными условиями жизни и труда, бытовыми и индивидуальными особенностями. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми. В режиме курсанта необходимо, прежде всего, обеспечить: выбор оптимального времени для тренировок; чередование тренировочных занятий и отдыха, учебной деятельности; выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; регулярное питание в одни и те же часы; длительный и полноценный сон [4; 5].

Успешное решение задач по физическому воспитанию личного состава возможно лишь при условии широкого использования всех форм физической подготовки.

Важное место в физической подготовке сотрудников отводится такой форме, как утренняя физическая зарядка. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, является средством ежедневной физической тренировки и закаливания организма курсантов путем многократного повторения ранее изученных упражнений (приемов, действий). Физические упражнения способствуют освобождению организма от заторможенности физиологических процессов, постепенного перевода его из пассивного состояния, вызванного сном, к активному состоянию, а также повышения функциональных возможностей организма. Курсанты привыкают к систематическому выполнению различных физических упражнений, а это придает зарядке тренировочную направленность и органически связывает ее с другими формами физической подготовки. На зарядке совершенствуются все основные физические качества и прикладные навыки курсантов [6; 7].

Большое значение для утренней физической зарядки имеет правильное использование солнца, воздуха и воды. Это дает возможность сделать организм сотрудника более устойчивым к простудным и другим заболеваниям, а также стойко переносить неблагоприятные метеорологические и климатические условия [8].

В действующем Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации порядок проведения утренней физической зарядки не регламентирован. Поэтому она проводится согласно требованиям, определенным в рабочих программах учебной дисциплины «Физическая подготовка» и методических рекомендациях по проведению утренней физической зарядки.

Методические рекомендации разрабатываются и утверждаются профильной кафедрой образовательной организации. В них указывается порядок организации, проведения и контроля утренней физической зарядки, а также примерные комплексы общеобразовательных и вольных упражнений для разных метеорологических и климатических условий.

Полноценное использование времени отведенного на зарядку и высокое качество ее проведения возможны только при условии правильной и четкой ее организации [9]. В организацию утренней физической зарядки входят следующие мероприятия:

- подготовка и закрепление за подразделениями мест для проведения зарядки, разметка дистанции для ходьбы и бега;
- своевременное начало и окончание зарядки в соответствии с распорядком дня;
- качественная подготовка лиц, ответственных за проведение зарядки;
- своевременная разработка плана проведения зарядки и доведение его до всех подразделений;
- установление формы одежды для зарядки;
- осуществление постоянного контроля за проведением зарядки.

Зарядка является обязательным элементом распорядка дня. Проводится она ежедневно, на открытом воздухе, через 10 минут после подъема в течение не менее 20 минут, кроме выходных и праздничных дней. В зарядке не принимают участие курсанты и слушатели, находящиеся в наряде или освобожденные врачом медицинской части, о чем должна быть соответствующая отметка в книге записи больных. Непосредственное проведение утренней физической зарядки осуществляется физоргом, старшиной курса, а в случае их отсутствия любым из физоргов групп или курсантом назначенным руководством курса.

Руководство курса и курсанты, непосредственно участвующие в проведении утренней физической зарядки, в начале каждого учебного года должны прослушать специальный семинар, который организуется кафедрой физической подготовки. На семинаре изучаются основные положения теории и методики физического воспитания, гимнастическая терминология, элементы которой встречаются при проведении утрен-

ней физической зарядки, простейшие приемы контроля функционального состояния организма и меры безопасности при проведении зарядки, а так же определяются оптимальные способы ее организации.

Лицу, ответственному за проведение зарядки, предъявляются разнообразные и, как может показаться на первый взгляд, противоречивые требования:

- использовать на зарядке простейшие и ранее изученные упражнения, но добиваться хорошего качества их выполнения подчиненными;
- постоянно повышать сложность упражнений и физическую нагрузку, но следить, чтобы они всегда были посильны для занимающихся;
- заниматься одновременно со всеми подчиненными, вместе с тем применять индивидуальный подход к перенесшим заболевание и физически слабо подготовленным;
- добиваться высокой плотности выполнения упражнений и активности подчиненных, одновременно поддерживать высокую дисциплину и обеспечивать меры безопасности.

От умелого сочетания и творческого подхода лица, проводящего утреннюю физическую зарядку, к выполнению всех этих требований во многом зависит успех физической тренировки подчиненных.

Форма одежды на утреннюю физическую зарядку определяется руководством курса, зависит от погодных условий и должна быть единой для всех занимающихся, а именно: спортивная (спортивный костюм, спортивные трусы, майка, кроссовки и т. п.); спортивная с голым торсом; повседневная летняя (с головным убором или без него); повседневная летняя с голым торсом; спортивная утепленная (утепленная спортивная куртка, брюки, шапочка, обувь и т.п.); повседневная зимняя.

Для того чтобы поднять культуру проведения зарядки, сделать ее организованным мероприятием, следует осуществлять повседневный контроль. Ежедневный контроль проведения зарядки осуществляют ответственный и дежурный по учебному заведению, дежурные по курсу, а также периодически – офицеры курса, преподаватели кафедры физической подготовки, медицинские работники [10].

Дежурный после отдания распоряжения дежурным по подразделениям о подаче сигнала начала зарядки контролирует своевременный выход подразделений на зарядку, соблюдение ими формы одежды, дисциплины строя, а также организацию зарядки. Наиболее действенным является контроль, осуществляемый офицерами подразделений в масштабе курсов.

Спортсмены, входящие в состав сборных команд образовательной организации по служебно-прикладным видам спорта с разрешения командира могут проводить зарядку самостоятельно по индивидуальному плану.

Ежедневная физическая зарядка – необходимое условие для укрепления здоровья и достижения хорошей тренированности личного состава.

1. Кузнецов М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 107-110.

2. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

3. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180-184.

4. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта. М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.
6. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127-130.
7. Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.
8. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
9. Минх А. А., Малышева И. Н. Основы общей и спортивной гигиены. М: Физкультура и спорт, 1972.
10. 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.

Сведения об авторе

Егоров Сергей Викторович, 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

Физическое воспитание, здоровый образ жизни, утренняя физическая зарядка, личная гигиена.

Еремин Р. В.

К вопросу об эффективности использования демонстрационного метода при проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД

Реализация существенной доли правоприменительной практики сотрудников ОВД отличается повышенным динамизмом и напряженностью, а наличие непрофессиональных действий с их стороны вызывает наибольшее количество жалоб со стороны граждан, а также критику в средствах массовой информации. В этой связи современное состояние условий оперативно-служебной деятельности сотрудников предъявляет повышенные требования к совершенствованию их профессиональной подготовки, в том числе ее физической составляющей [1; 2].

Анализ результатов оперативно-служебной деятельности, чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников, свидетельствует о том, что физическая подготовленность рядового и начальствующего состава органов внутренних дел еще не отвечает предъявляемым требованиям. Так, анализ результатов ежегодной сдачи контрольных нормативов по физической подготовке в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации показал, что 6-15 % сотрудников территориальных органов на региональном уровне, получили неудовлетворительные оценки. При этом ряд со-

трудников не имеют должных навыков выполнения действий по применению боевых приемов борьбы и нуждаются в дополнительных занятиях по совершенствованию техники двигательных действий [3; 4].

Техника двигательного действия – это система движений, посредством которой двигательная задача может быть решена с наибольшей эффективностью. Важно научить каждого сотрудника умелым и уверенным действиям по применению физической силы [5].

При этом следует отметить, что организация занятий по физической подготовке в территориальных органах и подразделениях сопряжена с рядом сложностей. Так, ряд территориальных органов не имеют собственных спортивных залов; служебное время, выделяемое на учебные занятия по физической подготовке, жестко регламентировано; многие инструкторы не имеют соответствующей спортивной квалификации. В этих условиях особое внимание целесообразно уделять самостоятельным занятиям сотрудников по отработке техники боевых приемов борьбы [6; 7; 8].

Определенную помощь в организации самостоятельных занятий сотрудников может оказать ряд научно-исследовательских и учебно-методических разработок, отражающих вопросы совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД («Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» – Нижегородская академия МВД России, 2015; «Методика проведения практических занятий по физической подготовке для сотрудников ОВД» – Волгоградская академия МВД России, 2015; и др.), выполненных авторскими коллективами вузов МВД России, размещенных в базе данных ГИАЦ МВД России. Однако следует отметить, что данные работы выполнены в виде учебных или учебно-практических пособий, методических рекомендаций, иллюстрированных лишь соответствующими фотоизображениями, не позволяющими в полной мере использовать преимущества демонстрационного метода.

В этой связи, на наш взгляд, более целесообразным является использование учебных видеофильмов, подготовленных на основе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Подобные видеофильмы могут быть предназначены для использования при проведении занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, индивидуального просмотра сотрудниками. При этом необходимо при подготовке видеофильма учесть возможность его воспроизведения на различных, в т. ч. мобильных, технических устройствах.

Практическая деятельность требует от сотрудника органов внутренних дел не просто физической подготовленности, необходимой для поддержания высокой работоспособности, но и умения в экстремальной ситуации противопоставить себя правонарушителю [5; 9]. В этой связи при подготовке видеофильмов по разделу «Боевые приемы борьбы» необходимо изучить и проанализировать действующие методики обучения применению физической силы сотрудниками полиции и тактические основы ее применения в служебной деятельности различных подразделений, и на этой основе сформировать наиболее эффективные из них с учетом приближения условий обучения к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности [10; 11; 12].

Использование видеофильмов позволит адаптировать формы, методы и средства обучения к динамике усвоения знаний, совершенствованию умений и навыков каждого из сотрудников, в целом повысить эффективность обучения сотрудников, способствовать обеспечению их личной безопасности.

нальной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 75-79.

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. Еремин Р. В. Основные направления совершенствования физической подготовки сотрудников ДПС ГИБДД в территориальных органах МВД России на региональном уровне // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 115-118.

4. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 171-175.

5. Медников А. Б., Ткаченко А. И., Клименко Б. А. Двигательные умения и навыки как предмет обучения профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5 (54). С. 124-125.

6. 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.

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. Клименко Б. А., Пойдунов А. А., Славко А. Л. Разностороннее физическое развитие личности при самостоятельных занятиях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 70-74.

9. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127-130.

10. Еремин Р. В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 114-117.

11. Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 44-47.

12. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

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

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, демонстрационный метод.

Основной этап обучения курсантов боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России

Усвоив ударную и бросковую технику, на занятиях по физической подготовке, мы можем переходить к обучению задержаниям болевыми, удушающими приемами и сопровождению. Этот блок обучения можно назвать основным, так как для силового пресечения преступлений и административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: нанесение ударов ногами, руками, палкой специальной, подручными средствами и применение болевых и удушающих приемов. В содержание обучения приемам задержания входят болевые приемы на руку в положении стоя. Однако, учитывая цель и порядок применения боевых приемов борьбы, болевые приемы являются основными при силовом задержании, так как они позволяют достаточно надежно сковать правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопроводить, надеть наручники и выполнить другие действия [1; 2; 3].

Также основным этапом обучения боевым приемам борьбы выступает освобождение от захватов и обхватов стоя. При выполнении сотрудником полиции оперативно-служебных задач правонарушитель может угрожать нападением или пытается захватить или обхватить сотрудника. В подобных ситуациях сотрудник ОВД может проводить упреждающие или защитные приемы с последующими ответными действиями адекватно ситуации [4; 5]. Наиболее типичными захватами и обхватами, встречающимися в процессе выполнения служебно-боевых задач, являются захваты одной и обеих рук за кисти, запястья, рукава, предплечья при подходе спереди и сзади, за одежду на груди, за горло, за плечи, за волосы при подходе спереди и сзади, ног спереди и сзади, удушающие захваты плечом и предплечьем за шею при подходе сзади и сбоку, а также обхваты туловища при подходе спереди и сзади без обхвата рук и с обхватом рук. Освобождение от захватов и обхватов сотрудники ОВД могут осуществлять путем срыва захвата и проведением, в зависимости от ситуации и решаемой задачи, ответных приемов: нанесение удара рукой или ногой или серии ударов в уязвимые места; проведение болевого приема на руку; проведение броска с последующим проведением приемов в положении противника лежа; разрыв дистанции с извлечением палки специальной или взятием подручного средства, нанесение удара или серии ударов; разрыв дистанции с извлечением пистолета и задержанием с угрозой его применения или применение пистолета [2; 6]. Освобождение от некоторых захватов и обхватов сотрудник может осуществлять без предварительного срыва захвата, а непосредственно в процессе проведения загиба руки за спину скручиванием (рычагом) руки внутрь [7].

Изучив ударную, бросковую технику, приемы задержания, в ход вступает обучение защитным действиям при угрозе применения огнестрельного оружия. Во время исполнения служебных обязанностей сотрудниками полиции не исключена возможность нападения на них с применением угрозы огнестрельным или холодным оружием. Задача сотрудника полиции состоит в том, чтобы ликвидировать угрозу и задержать нападавшего. Ликвидировать угрозу можно, применяя различные тактические уловки и изученные боевые приемы борьбы. В данном случае пресечением опасных действий преступника являются упреждающие удары с последующим проведением того или иного способа задержания [4; 5]. В содержание обучения данной темы входят приемы пресечения попыток достать оружие из нагрудного кармана (кобуры скрытого ношения пистолета) или из-за пояса, бокового кармана брюк или пиджака, из-под брючины, противник пытается взять оружие со стола. Также в обучение входят ситуации, когда пра-

вонарушитель уже достал оружие и угроза осуществляется непосредственно в упор спереди или сзади.

В содержание обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России входят приемы рукопашного боя с автоматом, которые являются важным средством защиты и активной обороны в служебной деятельности сотрудников полиции и хорошим средством развития и совершенствования ловкости и координации движений, точности, пространственной ориентировки, смелости и решительности [8]. В содержание занятий с использованием автомата включаются изготoвки к бою, специальные приемы и действия, передвижения. К атакующим действиям относятся: удары стволом, прикладом и магазином, удары без выпада, удары с выпадом, сдвоенные удары с выпадом, удары стволом автомата выполняются после короткого замаха и сближения с противником. Отрабатываются и защитные действия с использованием автомата – это: защитные действия автоматом против ударов рукой, защитные действия автоматом против ударов ногoй, защитные действия автоматом против ударов оружием, защитные действия автоматом против ударов предметом.

Если выстраивать последовательность обучения боевым приемам борьбы, то следующими темами будут обучение личному досмотру и обучение надеванию наручников, связыванию веревкой, брoчным ремнем. Способы личного досмотра, под которым здесь понимается наружный осмотр, сотрудниками полиции применяются при силовом задержании правонарушителя с целью выявления оружия, различных запрещенных предметов, являющихся вещественными доказательствами, а также для последующего безопасного доставления правонарушителя в oтдел полиции [4; 5]. Занятия по изучению данной темы направлены на формирование навыков, необходимых для задержания противника, самозащиты от его нападения во время сопровождения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. Систематическое повторение приемов обеспечивает формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся [8]. В содержание обучения данной темы входит: личный досмотр в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении лежа, с использованием наручников в положении стоя у стены, с использованием наручников в положении лежа, под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены, под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

Касательно обучения надеванию наручников, связыванию веревкой, брoчным ремнем, то это согласно закону «О полиции» является одним из способов обеспечения силового задержания правонарушителя, который оказывает активное неповиновение или сопротивление. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков, необходимых для самозащиты от нападения на сотрудника, эффективного и безопасного задержания и сопровождения правонарушителя [4; 5]. Курсантов обучают надеванию наручников в положении стоя у стены, в положении стоя на коленях у стены, в положении лежа, связыванию веревкой в положении лежа, связыванию брoчным ремнем в положении лежа.

В заключительной стадии обучения боевым приемам борьбы большое внимание уделяется оказанию помощи сотруднику (гражданину) при нападении на него и взаимодействию с напарником при силовом задержании. Данные темы невозможно усвоить без ранее изученного материала, за весь период обучения дисциплине «Физическая подготовка». Целью проведения занятий является отработка возможных вариантов действий сотрудников полиции при совместных действиях по задержанию вооруженных преступников и отработка вариантов оказания помощи сотрудникам, находящихся в

критических ситуациях в результате действий преступников. В процессе обучения необходимо довести до слушателей, что тактика взаимопомощи основана на сковывании действий нападающего в момент атаки. Выполняя сковывание действий нападающего, атакуемый применяет всевозможные захваты, ограничивающие действия противника, что создает условия для его задержания [4; 5]. Помощь при нападении на сотрудника или другое лицо ударами рукой, ногой, ножом, захватами и обхватами, при угрозе короткоствольным и длинноствольным оружием может быть оказана с применением базовых приемов, принятых для обучения.

Ситуации, когда сотрудники одновременно и согласовано выполняют определенные действия, направленные на выполнение поставленной задачи, рассматриваются как их взаимодействие. Силовое задержание правонарушителя, как правило, следует осуществлять укрупненными силами во взаимодействии, как минимум двумя сотрудниками. Для взаимодействия с напарником при силовом задержании в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: нанесение ударов ногами, руками, палкой специальной, подручными средствами и применение болевых и удушающих приемов. Однако, как уже отмечалось, болевые приемы являются основными при силовом задержании, а в ситуациях активного сопротивления эти приемы могут выполняться в комбинации с ударами.

Учебные программы по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России построены на последовательном обучении боевым приемам борьбы в течение всего периода обучения. На первоначальном этапе курсантам даются базовые движения и приемы, содержание которых усложняется с каждым годом. На старших курсах большое внимание уже уделяется тактике их применения в различных ситуациях [9; 10]. Тактика в общем виде представляет собой наиболее целесообразное использование физических, волевых, психических и технических возможностей в конкретно-сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке. От способности принимать правильные решения, планировать свои действия сообразно складывающейся ситуации зависит в конечном итоге результат поединка. Чтобы успешно составлять план действий, нужны знания и опыт. В каждом случае необходимо правильно оценить как свои возможности, так и возможности противников, иначе невозможно выбрать правильную тактику и реализовать ее. В ходе боя важно тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью [11; 12; 13]. Вместе с тем тактическая задача состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий. Важно разгадать намерения противника, предусмотреть направление и характер готовящихся действий, ответить на них вовремя не только защитой, но и контратакой. Если попытаться условно разложить рукопашную схватку на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, действия защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые в основном сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам), и они как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами. Во многих случаях тактика самозащиты заключается в определенной линии поведения и действий при защите от внезапного нападения невооруженных или вооруженных противников.

1. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 141-145.

2. Баркалов С. Н. Технологическо-методические подходы к формированию способности сотрудников полиции осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений с использованием палки специальной // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 47-52.

3. Бакин А. В., Герасимов И. В. Совершенствование системы оценивания уровня владения боевыми приемами борьбы // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 86-91.

4. Лавров В. Н., Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Еремин Р. В. Боевые приемы борьбы: учебно-наглядное пособие. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011.

5. Земляной А. И., Кашин С. Н. Основы методики специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (на примере боевых приемов борьбы): методические рекомендации. Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2013.

6. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 125-127.

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. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 123-125.

9. 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.

10. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34.

11. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2010.

12. Еремин Р. В. К вопросу о тактической подготовке инспекторов ДПС ГИБДД к применению боевых приемов борьбы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 66-68.

13. 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.

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, боевые приемы борьбы, содержание обучения, последовательность обучения.

Жовторипенко Е. В.

Идеомоторная тренировка стрелков при овладении техникой производства меткого выстрела из пистолета Макарова

Научить стрелять метко и попадать в цель – непростая задача для стрелка. Для того чтобы действительно хорошо стрелять, показывать стабильно высокие результаты, необходимо научиться выполнять все приемы стрелка и закрепить навыки для меткой стрельбы. Этого можно достигнуть путем многократных тренировок. Тренировка – это неоднократное повторение определенных специальных упражнений и действий, способствующих поддержанию, развитию и закреплению тех или иных навыков и умений. Проблема заключается в том, что начинающим стрелкам обычно редко удается сразу метко стрелять, руководствуясь только правилами, которые являются общеизвестными [1]. Вторая проблема еще и в том, что время тренировки непосредственно с оружием ограничено временем нахождения стрелка на занятии. Часто психологическое состояние стрелка в период, когда в его руках находится заряженное оружие, не позволяет ему сосредоточиться на тех тонких движениях, их координации, на ощущениях, которые сопровождают процесс производства меткого выстрела. В настоящей статье мы предлагаем рассмотреть теоретические основы организации идеомоторной тренировки начинающих стрелков, которая поможет расширить перечень инструментов эффективного обучения стрельбе.

Мозг не отличает событий внешнего мира от тех, что происходят у нас в мыслях. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию. Но мы должны знать и уметь использовать правильные инструменты [2].

Феноменальная сила сознания, благодаря способности к концентрации, создает так называемые синаптические связи – связи между нейронами. Повторяющиеся переживания (ситуации, мысли, чувства) создают устойчивые нейронные связи, называемые нейронными сетями. Каждая сеть является, по сути, определенным воспоминанием, на основе которого наше тело в будущем реагирует на похожие объекты и ситуации [2].

Подготовка стрелков на начальном этапе подготовки включает в себя различные элементы – формирование знаний об устройстве и принципах работы оружия, умений и навыков при обращении с оружием, развитие двигательных навыков необходимых для производства меткого выстрела.

Обучение технике производства меткого выстрела предполагает последовательное и координированное выполнение стрелком таких операций как: изготовка к стрельбе, непосредственная подготовка пистолета к выстрелу, наведение готового к выстрелу оружия на цель, контроль линии прицеливания (удержание мушки в прорези) и нажатие на спусковой крючок, действия после выстрела.

Обычно овладение техникой производства меткого выстрела организуется в тире с использованием оружия, где преподаватель имеет возможность периодически напоминать стрелку о важности выполнения всех операций и исправлять ошибки, допущенные при выполнении упражнения. Однако, в силу разных причин, для некоторых начинающих стрелков, формирование двигательного навыка по производству меткого выстрела необходимо организовать без оружия. Для этого подойдет время самостоятельной подготовки в любом месте, где спортсмен может сосредоточиться. Хороший эффект в этом дает идеомоторная тренировка, которую начинающий стрелок может выполнять самостоятельно.

Идеомоторная тренировка начинающего стрелка, по нашему мнению – осознанное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка исполнения техники производства меткого выстрела. Она может применяться на разных этапах подготовки стрелка.

Так как все движения начинаются в мозге человека, сначала в виде мысленного образа предстоящих движений (идеи), затем этот мысленный образ преобразуется в нейронные связи управляющие мышцами, суставами, которые уже физически реализуют запрограммированную в головном мозге идею движения. Неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует воображаемым движениям главное и положительное воздействие идеомоторной тренировки [3].

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, укреплению, корректированию. На данном этапе подготовки начинающего стрелка мы согласны с Л. Р. Макиной, которая рассматривает идеомоторную тренировку, как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию [4]. Из данного утверждения следуют некоторые рекомендации на этапе организации и реализации тренировки, которые могут повысить её результативность:

1. Необходимо определить цель тренировки и образ изучаемых движений.
2. Чем точнее будет построен мысленный образ движения, тем точнее оно будет выполняться.
3. Мысленный образ движений быть связан с мышечно-двигательными ощущениями стрелка.
4. Сила мысленного представления возрастет, если оно имеет вид точной словесной формулировки (вербальная схема).
5. На начальном этапе подготовки при изучении движений необходимо представлять их выполнение в замедленном темпе.
6. Во время идеомоторной тренировки контроль силы представления движения оно можно проводить по сокращениям мышц спортсмена.
7. При выполнении тренировки следует сосредоточиться на технике выполнения (не думать о конечном результате).
8. Число повторений в идеомоторной тренировке (5-6) зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения.

Для стрелков на начальном этапе подготовки нами предлагается вербальная схема для идеомоторной тренировки техники производства меткого выстрела с одной руки из пистолета Макарова:

1. Принять положение для стрельбы (которое обеспечивает устойчивость системы стрелок-оружие).
2. Выключить предохранитель (большим пальцем правой руки или левой руки).
3. Дослат патрон в патронник (отвести затвор в крайнее заднее положение и отпустить его).
4. Сформировать хват оружия (тактильные ощущения – хват за рукоятку тремя пальцами, плотное прилегание рукоятки к руке, большой палец вдоль затвора).
5. Поднять оружие на уровень глаз (взгляд на прицельных приспособлениях не фокусировать).
6. Положить указательный палец на спусковой крючок (палец кладется первой фалангой или сгибом первой фаланги).
7. Убрать свободный ход спускового крючка (до характерного выступа).
8. Повернуть голову, найти линию прицеливания (установить мушку в середину прорези).
9. Установить линию прицеливания (в район прицеливания полувыдохом).

10. Затаить дыхание.
11. Сфокусировать зрение на прицельных приспособлениях (видеть «ровную мушку»)
12. Усилить давление на спусковой крючок указательным пальцем (в направлении правого плеча, представляя, что «кнопка» спуска находится на плече и до нее необходимо достать указательным пальцем).
13. Контролировать прицельные приспособления (положение «ровная мушка» во время нажима).
14. Выстрел.
15. Остановить указательный палец (в том положении, где его застал выстрел).
16. Отметить мысленно отклонение положения мушки в прорези (в момент выстрела).
17. Отпустить спусковой крючок (через 3-4 секунды после выстрела).
18. Опустить руку с оружием.

Подобные вербальные схемы можно составить для тренировки техники выполнения любых упражнений, где требуется формирование двигательного навыка, координации движения.

В научных работах по этой проблематике отмечается, что улучшение результатов может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки [5; 6; 7; 8]. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время, отдельные авторы доказывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть незнакомым действием (упражнением) без предварительного его выполнения [3]. Мы предлагаем использовать идеомоторную тренировку для формирования техники производства меткого выстрела начинающих стрелков.

-
1. Афиногенов Т. П. Влияние физических упражнений на меткость стрельбы // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. №1. С. 87-89.
 2. Диспенза Д. Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели. М.: Эксмо, 2013.
 3. Дорошенко А. С. Повышение работоспособности и эффективности деятельности спортсменов комплексными методиками личностной психофизиологической регуляции: дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2001.
 4. Макина Л. Р. Методика формирования профессиональных двигательных умений у студентов факультета физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2004.
 5. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.
 6. 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.

7. Губанов Э. В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 61-63.

8. Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119-121.

Сведения об авторе

Жовторипенко Евгений Владимирович, начальник кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690000, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова

Техника производства меткого выстрела, идеомоторная тренировка, идея движения, иннервация мышц, программирующая функция, вербальная схема.

Иванина Л. И.

Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг

В современном мире все большее число людей, причем из разных социальных групп, осознают необходимость вести здоровый образ жизни. Они стремятся к увеличению продолжительности и повышению качества своей активной жизнедеятельности в политической, экономической, профессиональной или культурной сферах. При этом большинство из них понимает, что это может быть достигнуто только благодаря бережному отношению к своему здоровью, наличию и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей организма. Именно этот уровень позволяет человеку успешно справляться с ежедневными производственными (профессиональными) и бытовыми физическими и психологическими нагрузками; быть менее подверженным различным заболеваниям и легче их переносить; приобрести прекрасный «конкурентоспособный» внешний вид и стойкую уверенность в своих силах в любых возможных, порой критических, жизненных ситуациях [1; 2; 3; 4; 5].

В настоящее время при всем многообразии видов и средств оздоровительной физической культуры и массового спорта, значительная часть инновационных технологий появляется, а затем находит свое широкое применение в сфере фитнеса. Индустрия фитнес-услуг наиболее оперативно и точно реагирует на постоянно изменяющиеся социально-культурные запросы общества в этом сегменте и создает оптимальные условия для развития новых направлений и видов двигательной активности. При этом и сам фитнес вбирает в себя все лучшее, что было разработано ранее в научном, методическом и практическом плане в оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуре; различных видах спорта; рекреации и реабилитации; атлетической, ритмической, восточной и других видах оздоровительной гимнастики [6; 7; 8].

В мировом оздоровительном движении термин «фитнес» появился в 80-е годы XX века и имеет достаточно много толкований: быть в форме, бодрым, здоровым и т. п. Изначально введенный в США для определения физической пригодности (например, в какой-либо профессиональной или военной сфере деятельности), в настоящее время фитнес – это уже многомерное, комплексное понятие, включающее в себя широкий

спектр признаков помимо просто системы физических упражнений оздоровительной направленности, необходимой для развития и поддержания высокого уровня физической подготовленности. Фитнес можно определить как степень сбалансированности физического, психического и социального состояний человека, располагающего всеми необходимыми резервами для обеспечения своей текущей жизнедеятельности, без предельного напряжения функций организма, и находящегося в гармонии с окружающей средой. Другими словами, фитнес – это образ жизни определенной категории людей, помогающий им сохранить и укрепить свое здоровье как физическое, так и ментальное, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активную жизнедеятельность и находиться в разумном балансе с окружающим социумом [9; 10].

Термин «фитнес» достаточно быстро вошел (без перевода) в международную лексику, в том числе и в нашей стране, благодаря усиленной пропаганде его создателей и широкой рекламной кампании в средствах массовой информации. В России он стал чрезвычайно популярен, так как являлся не только символом прогрессивных изменений в сфере оздоровительных технологий, но и был созвучен стремлению наиболее активных членов нашего общества к новому и благополучному будущему. Таким образом, фитнес уже в XXI веке – это наиболее массовое направление в оздоровительной физической культуре в мире, имеющее свою собственную историю, философию, методические принципы и правила, которое пропагандирует, прежде всего, здоровье, молодость, красоту и успешность в жизни. Сейчас насчитывается, по подсчетам специалистов, более двухсот видов двигательной активности, объединенных в разные направления фитнеса, с разработанными и внедренными в практику научно обоснованными программами. В самом общем виде они подразделяются на аэробные классы, силовые классы, классы смешанного формата, программы «Body & Mind» («Разумное тело»), танцевальные программы, элементы восточных и западных единоборств [10].

Женщины зрелого возраста (в основном, 30-40-летние) в нашей стране являются значительной и одной из наиболее активных демографических групп населения. На них лежат сложные и многообразные социальные функции: производственные, общественные, семейные, а также репродуктивные и воспитательные. Вместе с тем у этих женщин доминирующими являются, пожалуй, две проблемы. Первая – это неизбежность инволюционных процессов, негативно отражающихся на состоянии их морфофункционального статуса. Этот статус, по определению исследователей, входит в состав главных компонентов здоровья человека и включает в себя четыре основных составляющих: сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость, сила и выносливость скелетных мышц, гибкость и состав тела. Отсюда вытекает и вторая проблема – необходимость эффективной и своевременной оптимизации этого статуса, в том числе и с помощью различных физических упражнений [11; 12]. Наиболее популярными у женщин данного возраста, регулярно посещающих фитнес-клубы, являются аэробные классы, танцевальные программы, а также различные виды стретчинга (от англ. stretching – растягивание). Основными мотивами для женщин при выборе тех или иных видов двигательной деятельности, прежде всего, являются:

- снижение массы тела и оптимизация его состава (главным образом, за счет уменьшения общей доли жира);
- коррекция проблемных зон своей фигуры благодаря формированию так называемого «мышечного корсета»;
- улучшение самочувствия и настроения и, как следствие, повышение физической работоспособности в целом и приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Однако любые занятия физическими упражнениями без адекватного развития силы и силовой выносливости могут негативно отразиться на состоянии опорно-

двигательного аппарата человека. Поэтому женщинам зрелого возраста необходимо соблюдать разумный баланс, включая в свои оздоровительные тренировки и силовой компонент [13]. Вместе с тем сейчас имеется большое разнообразие вариантов силовых классов, предлагаемое клиентам фитнес-клубов. Поэтому актуальной проблемой является определение оптимальной методики занятий с использованием силовых упражнений для женщин зрелого возраста (в частности, 32-37 лет). В нашем исследовании мы сравнили два наиболее популярных на сегодняшний день типа силовых уроков – ABL и Step-Interval.

Прежде чем приступить непосредственно к их анализу, необходимо четко осознать разницу между спортивной силовой тренировкой (ССТ) и оздоровительной (ОСТ). ССТ является важнейшей составной частью учебно-тренировочного процесса в подавляющем большинстве современных видов спорта и преследует цель – увеличение силы определенных мышечных групп, применительно к конкретным (соревновательным) двигательным действиям, что составляет одно из условий достижения спортсменом положительного результата в своей профессиональной деятельности. Цель ОСТ – это создание так называемого анаболического фона в организме как условия оздоровительного эффекта и улучшения самочувствия занимающихся [14; 15].

Практическая часть представленной работы была выполнена совместно с дипломированным специалистом по физической культуре и спорту, инструктором фитнес-клуба, мастером спорта Юлией Землянской. В ходе исследования проводились педагогические наблюдения на групповых занятиях, а именно уроках ABL и Step-Interval в фитнес-центре «Г*», в котором работала Ю. Землянская. Основной контингент посещавших данные занятия – это женщины 32-37 лет.

ABL (Abdominal – buttocks – legs) – эта аббревиатура в переводе с английского означает – «силовой класс для тренировки мышц брюшного пресса, нижней части спины и ног». Продолжительность урока ABL составляла 60 минут и включала в себя три стандартных (традиционных) для подобных занятий части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть, в свою очередь, состояла из разминки и предстретчинга (в соотношении 1:3 во временном выражении). Разминка содержала ряд несложных в координационном плане соединений, включающих в себя базовые аэробные шаги и их «связки». Она была направлена, по большей части, на постепенное повышение частоты сердечных сокращений и подготовку опорно-двигательного аппарата занимающихся к предстоящим в уроке нагрузкам. За достаточно короткий промежуток времени необходимо было сконцентрировать внимание, добиться появления легкого пота и усилить кровоток к рабочим мышцам. Затем, для подготовки сухожилий, связок и мышц, выполнялись упражнения для улучшения их подвижности с оптимальной амплитудой, но без появления болевых ощущений – так называемый предстретчинг (или предварительное растягивание) предстретчинг (или предварительное растягивание). Основная часть урока ABL представляет собой серии упражнений («силовые блоки»), направленные, в основном, на развитие либо поддержание на определенном уровне силовой выносливости различных мышечных групп. Сначала «прорабатывались» мышцы ног и спины. Затем женщины опускались в партер и выполняли упражнения на мышцы внутренней поверхности бедра, брюшного пресса, ягодиц и снова спины. В заключение основной части включались комбинированные силовые упражнения, воздействовавшие на несколько мышечных групп. Для увеличения нагрузки часть заданий занимающиеся здесь выполняли с гантелями, бодибарами (утяжеленными гимнастическими палками) и резиновыми амортизаторами. Интервалы отдыха между «силовыми блоками» заполнялись целенаправленным стретчингом утомленных мышечных групп. Заключительная часть урока (или заминка) также представляла собой стретчинг (точнее, постстретч) – комплекс упражнений, в большинстве своем в положении сидя и

лежа. Основное внимание в заминке было направлено на тщательное растягивание всех мышц, участвовавших в предыдущей работе.

Step-Interval – это тип урока (продолжительностью также 60 минут), направленный на развитие основных мышечных групп тела. В отличие от урока ABL, он имеет смешанный (аэробно-силовой) формат, так как здесь происходит чередование фрагментов (или интервалов) аэробной и силовой нагрузки. Урок Step-Interval также состоит из трех стандартных частей (подготовительной, основной и заключительной) и требует для проведения аналогичного с уроком ABL оборудования – гантелей, бодибаров, резиновых амортизаторов. Основным отличием здесь является использование такого приспособления, как степ-платформа.

Коротко остановимся на этом одном из самых популярных виде оборудования для оздоровительных занятий, предлагаемых в фитнес-клубах. Появление степ-платформы в конце 1980-х – начале 1990-х годов и ее широкое распространение произошло благодаря технологическим разработкам специалистов известной международной корпорации по производству спортивной одежды, оборудования и инвентаря «Reebok». Это дало толчок новому массовому направлению оздоровительной аэробики – степ-эробике, которая остается чрезвычайно популярной среди клиентов фитнес-клубов и сегодня. Ее основные преимущества:

- движения человека здесь естественны, как при ходьбе по лестнице, и в то же время очень разнообразны благодаря наличию шести возможных подходов к степ-платформе;

- возможность использования в уроках всех движений классической аэробики в сочетании с так называемой «степ-хореографией» позволяет разнообразить занятия и сделать их эмоционально более насыщенными;

- регулируя высоту степ-платформы (следовательно, и величины физической нагрузки), можно проводить «ярусные» или «многоуровневые» уроки, когда на занятиях присутствуют люди с разным уровнем физической подготовленности.

В настоящее время степ-платформы различных производителей могут иметь уже не одинаковые размеры. Классический вариант «Reebok Step» – это платформа с верхней поверхностью прямоугольной формы: длиной 90 см и шириной 35 см. Высота может изменяться от 15 см и выше. Для внесения еще большего разнообразия в уроки степ-аэробики стали специально разрабатывать платформы с другими конфигурациями их верхних поверхностей: квадратные, овальные и даже шестигранные. В уроке Step-Interval платформа (классическая) используется по своему прямому назначению в аэробных фрагментах занятия. Также она находит применение и в силовых фрагментах для увеличения нагрузки, например, при опоре на нее различными частями тела. Подготовительная часть урока Step-Interval (также как и ABL) состояла из аэробной разминки (уже с восхождением на степ-платформу) и предстретчинга, но, в отличие от первого, в обратном временном соотношении (3:1). Основная же часть занятия была четко разделена на «блоки» (интервалы) силовой и аэробной нагрузки, причем на долю каждой здесь приходилось приблизительно по 50 % времени. В «силовых блоках» (так же, как и в уроке ABL) проводилась «серийная работа», направленная на «проработку» мышц ног, спины, брюшного пресса и ягодиц. Кроме того, в урок Step-Interval включался отдельный «силовой блок» для мышц рук и плечевого пояса. Два «аэробных блока» основной части занятия были достаточно продолжительными (примерно по 12 минут каждый) и во время их занимающиеся разучивали координационно довольно сложные упражнения на степ-платформе. Заключительная часть урока (заминка) была непродолжительной (всего около трех минут) и, так же, как в уроке ABL, представляла собой постстретчинг (или постстретч).

Сравнивая два урока, необходимо еще раз выделить их основные различия. Урок ABL можно полностью отнести к силовому классу, направленному на развитие мышц брюшного пресса, нижней части спины, ягодиц и мышц нижних конечностей, при практически полном отсутствии нагрузки на верхнюю часть туловища и руки. Интервалы отдыха между отдельными «силовыми блоками» здесь заполнялись стретчингом. Поэтому и стретчинг в заключительной части урока (постстретч) занимающимся было выполнять намного легче, чем в уроке Step-Interval, в котором отсутствуют упражнения на растягивание в основной части занятия. Step-Interval – это уже класс смешанного (аэробно-силового) формата. Причем в отличие от урока ABL здесь добавлен «силовой блок», направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса (то есть верхней части тела). Однако общее время, затрачиваемое на силовые упражнения в уроке ABL, намного больше, чем в уроке Step-Interval. Это связано с тем, что в последнем они чередуются с достаточно продолжительными аэробными фрагментами (с использованием степ-платформы).

Помимо педагогического наблюдения за групповыми занятиями было проведено анкетирование женщин (в основном, возраста 32-37 лет), посещавших уроки ABL и Step-Interval в данном фитнес-клубе. В ходе анкетирования выяснилось, что большинство опрошенных женщин уже имело стаж оздоровительных занятий фитнесом от полугода до двух лет. К положительным сторонам урока Step-Interval ими были, в первую очередь, отнесены интересное содержание занятия и его постоянный динамизм, а также приятное чувство усталости по его окончании. Вместе с тем некоторыми женщинами, участвовавшими в анкетировании, было отмечено:

- иногда нагрузки на уроке превышают уровень их физической подготовленности;
- высокий темп музыки и резкие переходы от «силовых блоков» к «аэробным» и обратно вызвали неприятные ощущения в области сердца (легкое покалывание) и пульсацию в висках;
- большие нагрузки на ноги (благодаря наличию степ-платформы) в течение урока затрудняют постстретчинг и вызывают иногда болевые ощущения в коленных суставах;
- не всегда происходит полное функциональное восстановление организма до следующего занятия, которое проходит на фоне небольшой усталости.

По поводу урока ABL занимающимися было отмечено:

- нагрузка на уроке практически всегда соответствует уровню их физической подготовленности и направлена равномерно на различные группы мышц, однако руки, плечевой пояс и верхняя часть спины оказываются почти не задействованными (хотя это и объясняется типом данного урока);
- темп музыки оптимальный, в том числе и при выполнении силовых упражнений, и более медленный по сравнению с уроком Step-Interval, что позволяет самостоятельно дозировать нагрузку;
- постстретчинг на этом уроке дается легко и вызывает чувство приятного растягивания и расслабления;
- не испытывается дискомфорт либо болевые ощущения в каких-либо частях тела как во время самого занятия, так и после его окончания;
- происходит полное функциональное восстановление организма между занятиями.

Как показали проведенные нами исследования, женщинам зрелого возраста (в частности, 32-37 лет) не следует рекомендовать останавливать свой выбор на программах высокой интенсивности и при этом испытывать на подобных уроках предельные физические нагрузки. Вместе с тем силовые и смешанные (аэробно-силовые) классы

привлекают женщин этого возраста как хороший и рациональный путь по «приведению в порядок» своей фигуры. Правильно выполняя все задания на уроке, а также придерживаясь определенной диеты, большинство женщин, как правило, добиваются желаемых результатов.

Силовой урок низкой интенсивности (в частности, ABL) носит более щадящий, с точки зрения физической нагрузки на занимающихся, характер, чем урок смешанного типа (в нашем случае – Step-Interval). Вместе с тем урок ABL очень эффективен для развития силовой выносливости мышц брюшного пресса, нижней части спины, ягодиц и ног. Он улучшает функциональное состояние организма и повышает физическую работоспособность женщин зрелого возраста.

1. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2016. С. 7-11.

2. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

3. Маркин Э. В. Основы здорового образа жизни студентов аграрных вузов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2014. С. 239-244.

4. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

5. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.

6. Григорьев В. И. Динамика развития рынка фитнес-услуг в России // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. С. 7-15.

7. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 151-154.

8. Люйк Л. В., Айзятulloва Г. Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие. СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2010.

9. Кузнецов М. Б. Фитнес как средство организации свободного времени обучающихся в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 123-125.

10. Лаврухина Г. М. Фитнес: учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002.

11. Беляев Н. С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2009.

12. Савин С. В., Степанова О. Н. Целевые установки женщин 35-45 лет с избыточной массой тела как базовый фактор проектирования занятий фитнесом // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. С. 77-82.

13. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2010.

14. 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.

15. Сапожникова О. В, Бароненко В. А. Инновационная технология комплексных оздоровительных упражнений с отягощениями для совершенствования физических кондиций: учебное пособие. Екатеринбург: УГТУ – УПИ им. Б. Н. Ельцина, 2009.

Сведения об авторе

Иванина Лариса Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, б/с, б/з.

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.

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

Ключевые слова

Стретчинг, фитнес, коррекция, двигательные действия, степ-платформа, физические упражнения, интервалы отдыха.

Иванова С. В., Катренко М. В.

Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов

Проблема здоровья студентов является одной из часто обсуждаемых тем в отечественном образовании. Отсутствие приоритета здоровья, редукция учебного процесса и гиподинамия привели к росту заболеваемости и социальной дезадаптации студенческой молодежи. Вследствие чего привыкание к физическим и умственным нагрузкам в вузе проходит в тяжелой форме, что препятствует усвоению теоретического материала на лекционном курсе и повышению физической подготовленности на практических занятиях по физической культуре (С. А. Батрымбетова, 2008; Н. Г. Блинова, 2004; И. П. Борисова, 2005; Э. Н. Вайнер, 2004; Ю. В. Казаченок, 2011; Т. М. Чурекова, 2004; А. В. Сапего, 2004).

Анализ нормативной документации и законодательных актов Российской Федерации свидетельствует об образовательной направленности этого вопроса, относящегося к стратегическим целям [1].

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования в ряду требований и основных квалификационных характеристик в перечне общекультурных и профессиональных компетенций указывают: студенту необходимо владение навыками и средствами ведения здорового образа жизни, самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. И, тем не менее, по-прежнему, в системе образования высшей школы, наблюдается неблагоприятная картина состояния здоровья студенческой молодежи: здоровыми могут считаться не более 12-15 % от общего числа студентов; функциональные отклонения имеют 50 %, а 35 % – хронические заболевания; 30 % – не имеют представления о здоровом образе жизни; у 58,4 % не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни; у 69,3 % отсутствует положительный опыт занятий физической культурой; в 51,8 % случаев не выполняется объём физических упражнений, необходимый для нормального физического развития; отсутствует чувство лич-

ной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков (низкие физические кондиции) – 52,4 %.

Изменение целевой направленности дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении предъявляет к построению образовательного процесса требование обратиться к технологиям, берегающим самое ценное для человека – его здоровье, «...одного из важнейших компонентов человеческого счастья и одного из ведущих условий успешного социального и экономического развития» [2].

Рассмотрению вопроса сохранения здоровья студентов посвящены исследования: Ю. К. Бабанского, Б. Т. Лихачева, Г. М. Соловьева, и др. Также в научных изданиях представлены материалы, касающиеся технологий здоровьесбережения М. В. Антроповой, Л. И. Губаревой, Л. И. Лубышевой, В. И. Столярова, Н. К. Смирнова.

К сожалению обсуждаемая проблема по разработкам, применению и внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза, не находит пока должного теоретического обоснования и практического воплощения в науке.

Активная работа отдельных учёных способствовала появлению новых концепций и программ по исследуемой проблеме, прогрессивная направленность которых не вызывает сомнений.

Концепция контекстного обучения, разработанная А. А. Вербицким в 1991 году, позволила осуществить переход учебно-познавательной деятельности студента к социально-практической и, как следствие – усиление мотивационного потенциала по здоровьесбережению в среде студенческой молодежи.

В практике учебного процесса используется технология дифференцированного физкультурного образования В. А. Богданова, Е. А. Короткова, В. В. Тверских, которая предполагает выделение частного из общей совокупности по некоторым признакам задач, содержания, темпа овладения учебным материалом, оценки достижений каждого отдельного индивидуума в зависимости от уровня его подготовленности.

Из современных исследователей технологий по сбережению здоровья интересен взгляд М. М. Безруких, Г. К. Зайцева, В. В. Серикова, А. Г. Сухарева, Н. М. Цыренова и т.д., которые отмечают, что построение образовательного процесса требует определенной системы мер по охране и улучшению здоровья занимающихся, с учетом их потребностей и взаимодействий с педагогом и коллективом.

Конструктивными являются разработки М. Я. Виленского, Г. М. Соловьева, согласно которым в современной педагогической теории и практике наблюдаются процессы, которые способствуют выстраиванию педагогического знания на основе философии, социологии, культурологии. Как замечает Г. М. Соловьев (2011), «...идеи гуманизации и развитие физической культуры личности не могут рассматриваться вне контекста здоровьесберегающих образовательных технологий» [3].

Н. К. Смирнов рассматривает здоровьесберегающую образовательную технологию как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века. По его мнению, применение таких форм работы интегрирует все направления по сохранению, формированию и укреплению здоровья занимающихся.

В научной литературе нет единых общепринятых подходов к конкретизации обсуждаемой проблемы.

Формируя свою точку зрения по этому вопросу, мы считаем, что наиболее приемлемыми и целесообразными из множественного числа разработок в плане здоровьесбережения, являются спартианские технологии. В 1990 году В. И. Столяровым был запущен инновационный проект «SpArt». На его основе разрабатывались и внедрялись в практику новые технологии и системы оздоровления различных групп населения, прежде всего молодежи. Главная цель спартианской технологии: содействие духовному

и физическому оздоровлению нации, через спорт, искусство и разнообразные формы творческой социально-полезной деятельности.

В нашем исследовании технологии здоровьесбережения рассматривались как структурный компонент системы физического воспитания, выполняющий ее социокультурные функции и предусматривающий использование широкого спектра видов двигательной активности (двигательное творчество), а также создания необходимых предпосылок и условий для совершенствования и самосовершенствования студентов в плане здоровьесбережения.

Формирование двигательного творчества у студентов предполагает наличие у них определенных мыслительных действий: показ физических упражнений различной направленности, импровизационный поиск, апперцепцию, антиципацию, оценку, критический анализ деятельности и т. д. Творческий подход в использовании здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания нацеливает на здоровый образ жизни посредством повышения образованности студентов в двигательном опыте.

Национальная доктрина образования в Российской Федерации признает образование сферой накопления знаний и умений, создания максимально благоприятных условий для выявления и развития творческих способностей каждого гражданина России [4]. Формирование большого арсенала локомоций (физические упражнения, основанные на воображении и импровизации; элементы народных танцев; упражнения развивающие пластику; двигательные формы: рок-н-ролл, хип-хоп, брейк-данс; элементы акробатики и т.д.) является одной из главных образовательных задач физического воспитания в вузе. Овладение широким спектром разнообразных двигательных действий позволяет оптимизировать формирование знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной направленности. Можно даже утверждать, что творчество стали рассматривать как универсальное лекарство от невроза, «...где начинается творчество, там заканчивается депрессия» (Н. В. Рождественская, А. В. Толшин, 2006).

Трактовка понятия «технология» (от др. греч. «техни» – искусство, мастерство, умение и «логос» – мысль, причина, методика, способ производства) – обосновывает совокупность методов, процессов и материалов, используемых в какой-либо деятельности с номинальным качеством и оптимальными затратами.

«Здоровьесберегающие технологии» – также определяют приемы, методы, способы педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

До недавнего времени, а в традиционной педагогике понятия «технология» и «здоровьесберегающая технология», появились в последние 8-10 лет, не считались общепринятыми, но применялись, соединяя здоровьесберегающий и образовательный компоненты.

В ходе нашего исследования возникли противоречивые обстоятельства: выполнение студентами оптимального объема образовательно-воспитательной нагрузки в вузе, в рамках рабочей программы дисциплины, и сохранение здоровья студентов, без ухудшения его состояния за время учебы. Результаты педагогического эксперимента подтвердили предположение, что внедрение в учебный процесс разнообразных методов, приемов, технологий, не только обеспечивает его структурную целостность и гибкость, но при этом благотворно влияет на развитие физических качеств, сохраняя здоровье и мотивационную направленность студентов.

Д. И. Писарев отмечал: «...усилия благоразумного человека направляются не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное состояние а, следовательно, как можно меньше нуждался в починке» [5].

В образовательный процесс вузов крайне мало внедряются современные здоровьесберегающие технологии, направленные на образовательные потребности и формирование готовности студентов к здоровьесбережению. Современная образовательная среда требует обязательного применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания в вузе.

В педагогической деятельности важно осуществлять правильный подбор упражнений, методику их проведения, применять общие и специфические принципы обучения и воспитания. Этот процесс может быть интегрированным и комплексным. По мнению А. В. Иваницкого, «соединение в хореографическом оформлении гимнастики, танца и бега, учит культуре танцевальных движений, плюс дает нагрузку на сердечно-сосудистую систему» (1999).

Такие условия предоставляют возможность превращения учебно-воспитательной работы из малоупорядоченной совокупности действий в целенаправленный процесс.

Кроме того, специфической особенностью освоения здоровьесберегающих технологий является то, что студенты должны овладеть не только навыками самостоятельного выполнения элементов, но и навыками обучения этим видам физкультурно-образовательной деятельности.

Следует признать здоровье студентов, как фактор национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. По утверждению О. Ю. Масаловой [6], физическая культура, как человековедческая дисциплина направлена на развитие способности и готовности студентов к полноценной реализации в здоровом и продуктивном стиле жизни.

1. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы [Электронный ресурс]: Концепция федеральной целевой программы от 15 сентября 2005 г. № 1433-р. Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс».

2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2009. С. 48.

3. Соловьев Г. М., Белова Л. В. Подготовка специалистов в области физической культуры к реализации здоровьесберегающей педагогической деятельности: монография. М.: Илекса, 2011. С. 20.

4. О национальной доктрине образования в Российской Федерации [Электронный ресурс]: постановление Правительства Рос. Федерации от 4 октября 2000 г. № 751. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности / под ред. Ю. К. Бабанского. М.: Просвещение, 1983.

6. Масалова О. Ю. Личностное развитие студента как ценность в образовании // Педагогическое образование и наука. 2009. № 11. С. 10-14.

Сведения об авторах

Иванова Светлана Васильевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, б/с, б/з.

Ставропольский государственный аграрный университет.

355000, г. Ставрополь, Зоотехнический переулок, д. 12.

Катренко Марина Васильевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, б/з.

Северо-Кавказский федеральный университет.

355009, г. Ставрополь, ул. Пушкина, д. 1.

Ключевые слова

Здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровье, творчество в образовании.

Ильина И. В.

Применение технологии исследования качества жизни для оценки состояния здоровья спортсменов

Актуальным направлением государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта является повышение качества жизни и здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом, что предусматривает своевременное проведение реабилитационно-профилактических мероприятий на базе оценки уровня здоровья физкультурников и спортсменов.

Как правило, оценка состояния здоровья населения региона или его отдельных категорий проводится на основании анализа официальных медико-статистических сведений [1]. В то же время информация о качестве жизни, связанном со здоровьем (health related quality of life, HRQOL), полученная при работе респондентов с опросником SF-36, также позволяет количественно оценить различные аспекты жизнедеятельности с точки зрения опрошенных [2; 3].

В соответствии с данными медицинской статистики на территории Орловской области в течение последних двадцати лет наблюдается постоянное снижение численности населения. Так, в 2015 году по сравнению с 2014 годом оно уменьшилось на 5510 человек, в 2016 году по сравнению с 2015 годом – на 4905 человек. Одновременно снижается численность трудоспособного населения при росте доли жителей старше трудоспособного возраста до 27,8%, тогда как доля детского населения не достигает 18 %.

Приведенные данные указывают на регрессивный тип населения региона, причиной чего является не только низкий уровень рождаемости – 11,0 (по РФ – 13,3), но также высокие показатели заболеваемости и смертности. Так как общая смертность зарегистрирована на уровне 16,3 на 1000 населения (по РФ – 13,0), показатель естественного прироста населения области остается отрицательным (-5,3), то есть речь идет о постоянной убыли населения. Наличие регрессивного типа населения, несомненно, сказывается не только на характере патологии и распространенности хронических заболеваний (табл. 1, рис. 1), но и на потребности различных категорий населения в медицинской помощи.

Таблица 1

Заболеваемость отдельных категорий населения Орловской области в 2011-2016 гг.
(на 1000 населения)

Год	Общая заболеваемость населения	Заболеваемость взрослого населения	Заболеваемость детей (от 0 до 14 лет)	Заболеваемость подростков (15-17 лет)
2011	1 774,7	1626,7	2 558,00	2 221,7
2012	1810,3	1656,6	2 601,8	2 230,0
2013	1786,5	1625,0	2 508,3	2 405,9
2014	1843,5	1698,5	2493,4	2 351,50
2015	1879,6	1747,1	2504,2	2 519,50
2016	1934,1	1820,2	2442,4	2573,6

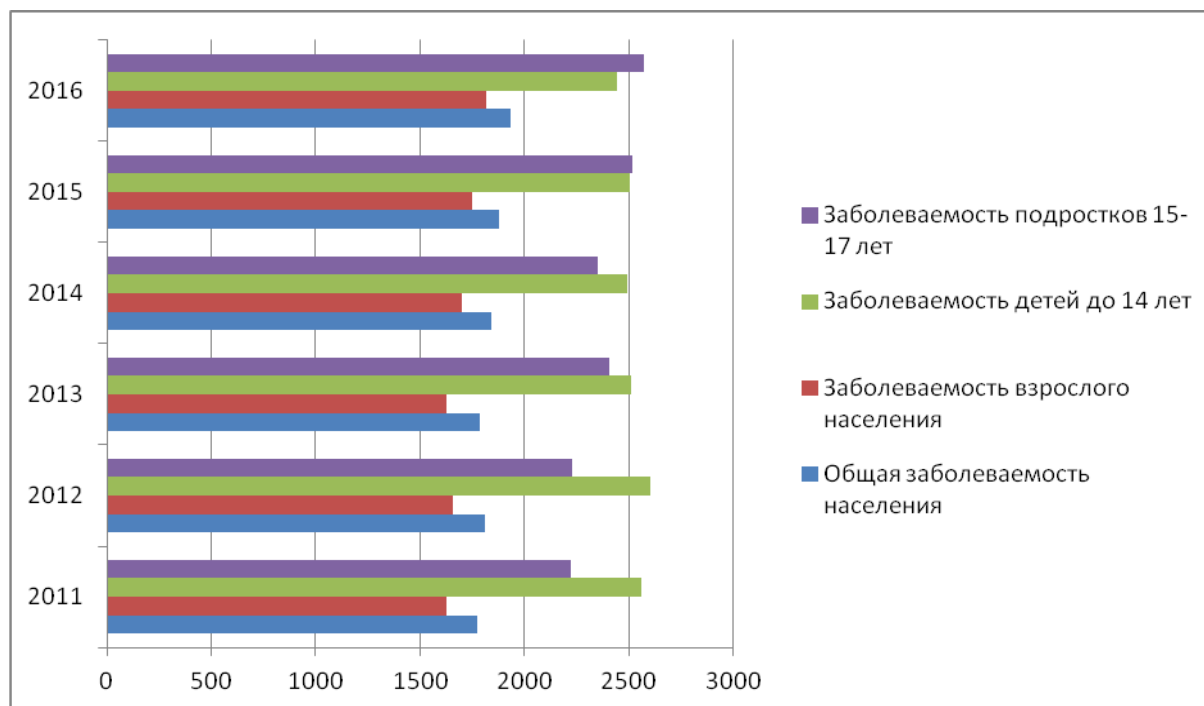


Рис. 1. Динамика заболеваемости населения Орловской области.

Углубленный анализ приведенных медико-статистических данных, в том числе касающихся состояния здоровья спортсменов различных возрастных групп, показывает, что в течение последних лет стабильно растет заболеваемость лиц в возрасте старше 18 лет болезнями органов дыхания, костно-мышечной и эндокринной систем. Также наметились тенденции к росту таких групп зарегистрированных заболеваний, как новообразования, болезни уха и крови. При этом в структуре причин обращений населения за медицинской помощью болезни системы кровообращения стабильно занимают одно из ведущих мест (в 2016 г. – 21,3 %, в 2014-2015 гг. – 20,2 %): практически каждое пятое обращение связано либо с артериальной гипертензией и ИБС, либо с цереброваскулярными заболеваниями.

Вслед за болезнями сердечно-сосудистой системы располагаются патологии органов дыхания – 16,4 % (в 2015 г. – 15,7 %; в 2014 г. – 14,9 %); на третьем месте – болезни костно-мышечной системы – 9,3 % (в 2015 г. – 10,3%; в 2014 г. – 10,5 %); на четвертом – заболевания мочеполовой системы – 8,8 % (в 2015 г. – 8,3 %; в 2014 г. – 8,9 %); на пятом – болезни глаза и его придаточного аппарата – 7,7 % (в 2015 г. – 8,9 %; в 2014 г. – 9,0 %).

В отличие от динамики общей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет, проживающих в области, которая в течение последних лет указывает на некоторое улучшение ситуации, общая заболеваемость подросткового населения области в возрасте 15-17 лет в 2016 г. продолжила расти. При этом первое место в структуре указанных видов заболеваемости прочно занимают болезни органов дыхания (свыше 50 % у детей и свыше 30 % у подростков), а максимум в обеих категориях приходится на хронические болезни миндалин и аденоидов.

Анализ медико-статистических данных врачебно-физкультурной службы также показал, что среди спортсменов – как детей, так и в возрасте старше 18 лет, обратившихся во врачебно-физкультурный диспансер (ВФД) в 2011-2016 годах, отмечены тенденции к уменьшению количества здоровых и соответственного роста числа лиц с факторами риска, а также увеличение среди них доли лиц, направленных на дополнительное обследование к врачам-специалистам амбулаторно-поликлинических медицинских

организаций (АПМО), что соответствует приведенным ранее данным о росте заболеваемости населения области (табл. 2).

Таблица 2

Структура контингентов спортсменов, обратившихся в ВФД в 2011-2016 гг. (в %)

Год	здоровые	с факторами риска	из них направлены к врачам-специалистам
2011	6,42	55,2	44,7
2012	4,15	59,8	50,9
2013	4,54	54,8	46,9
2014	3,42	56,6	50,6
2015	3,78	55,1	58,1
2016	3,13	57,9	61,6

Однако по данным анализа результатов опроса отдельных контингентов спортсменов с использованием опросника SF-36 зафиксирована иная ситуация. Динамика индикаторов качества жизни спортсменов, связанного со здоровьем, в 2011-2016 гг. представлена рис. 2-4, где PF – Physical Functioning (физическое функционирование); RP – Role-Physical Functioning (ролевое физическое функционирование); BP – Bodily pain (боль); GH – General Health (общее здоровье); VT – Vitality (жизнеспособность); SF – Social Functioning (социальное функционирование); RE – Role-Emotional (ролевое эмоциональное функционирование); MH – Mental Health (психическое здоровье).

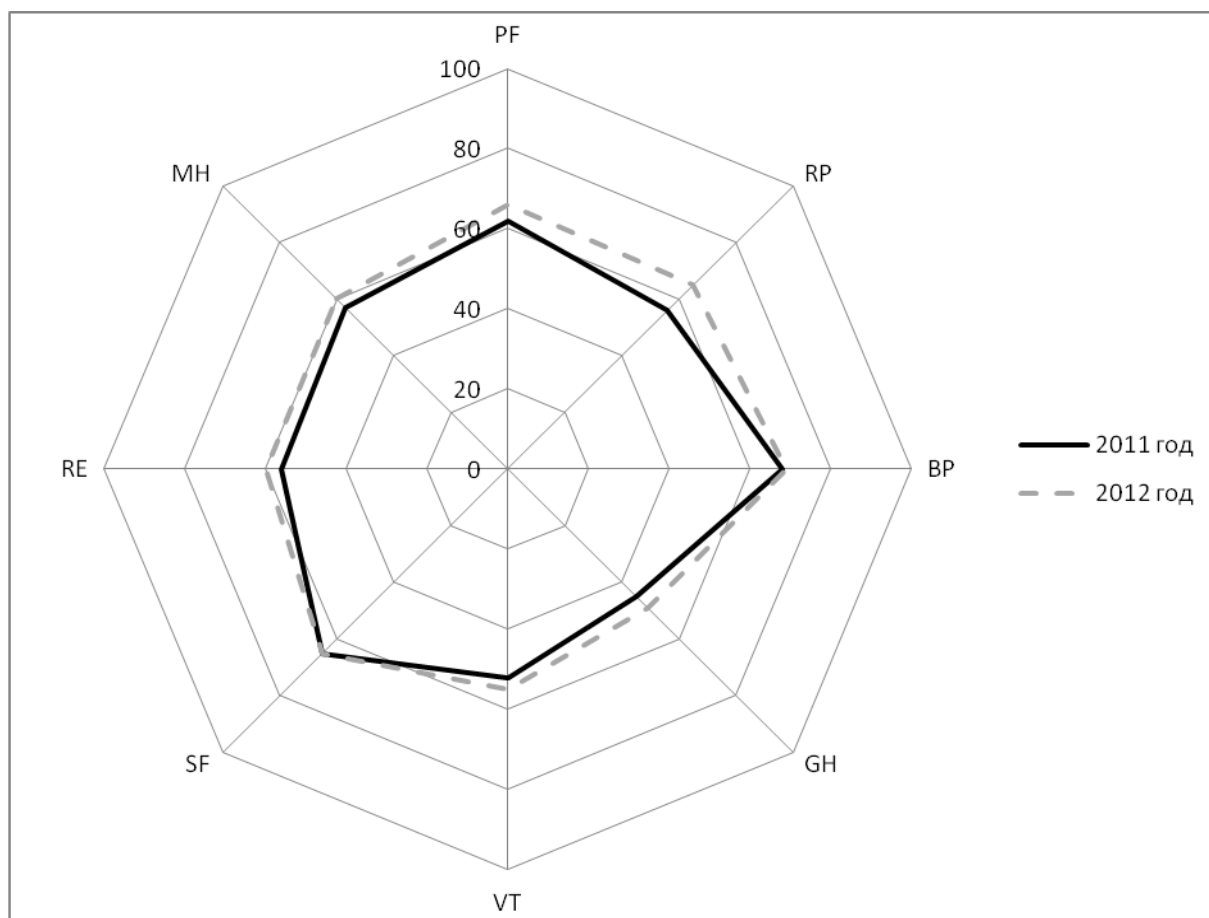


Рис. 2. Динамика индикаторов качества жизни спортсменов в 2011-2012 гг.

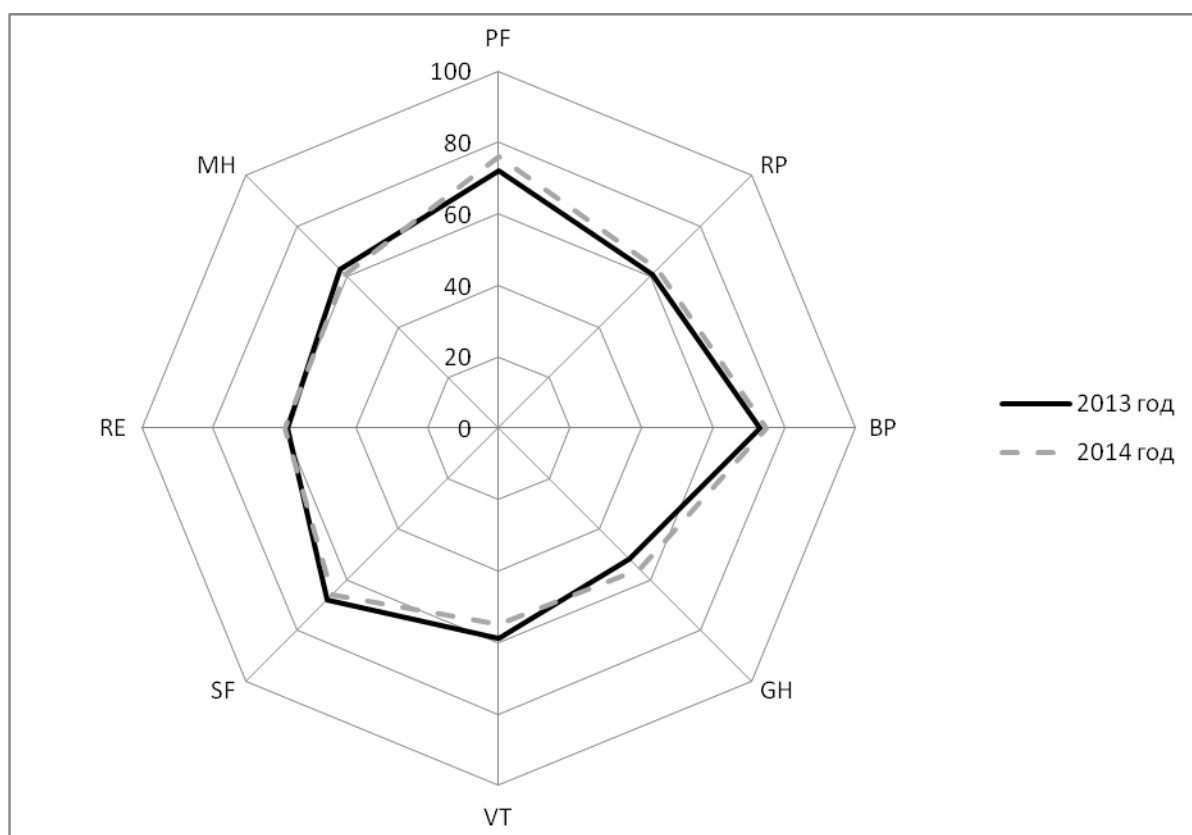


Рис. 3. Динамика индикаторов качества спортсменов в 2013-2014 гг.

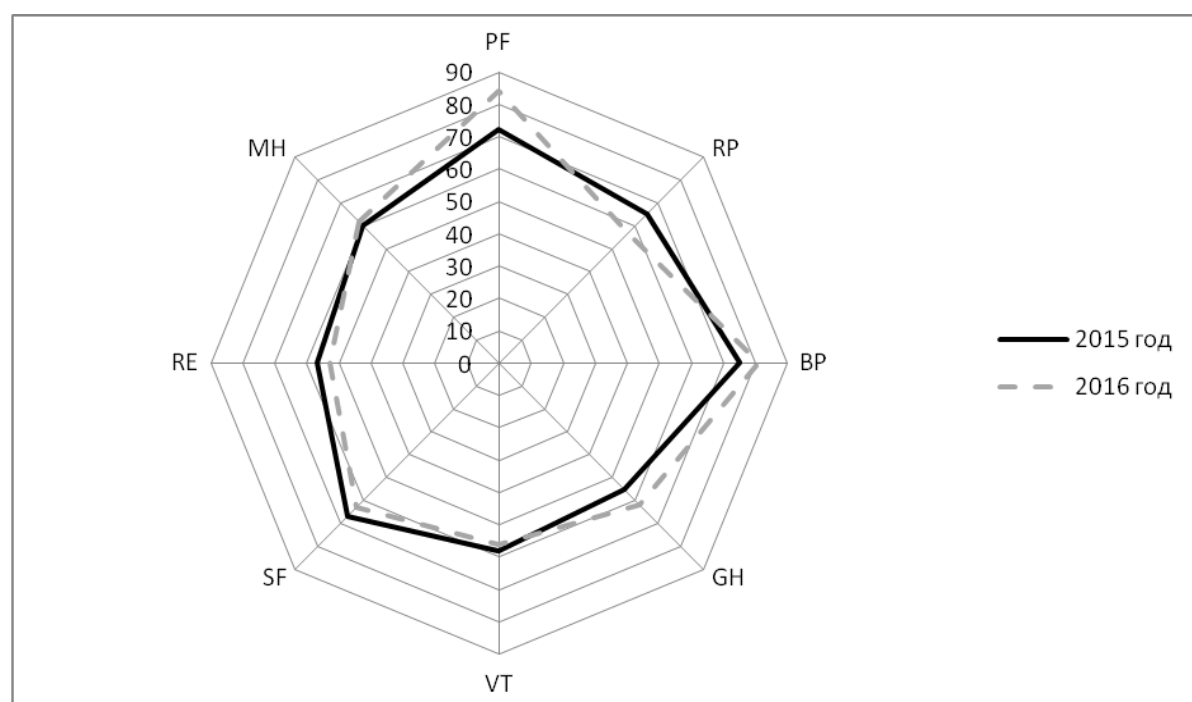


Рис. 4. Динамика индикаторов качества жизни спортсменов в 2015-2016 гг.

Вопреки приведенным выше медико-статистическим данным, свидетельствующим о постоянном снижении показателей здоровья населения региона различных возрастных групп, динамика физического компонента здоровья спортсменов говорит об обратном, хотя параметры психологического компонента их здоровья остаются в ос-

новном на одном и том же уровне (рис. 5). Объяснение данной ситуации может лежать в отсутствии у спортсменов информации о комплексном понятии здоровья и, соответственно, их восприятии здоровья исключительно как физического благополучия.

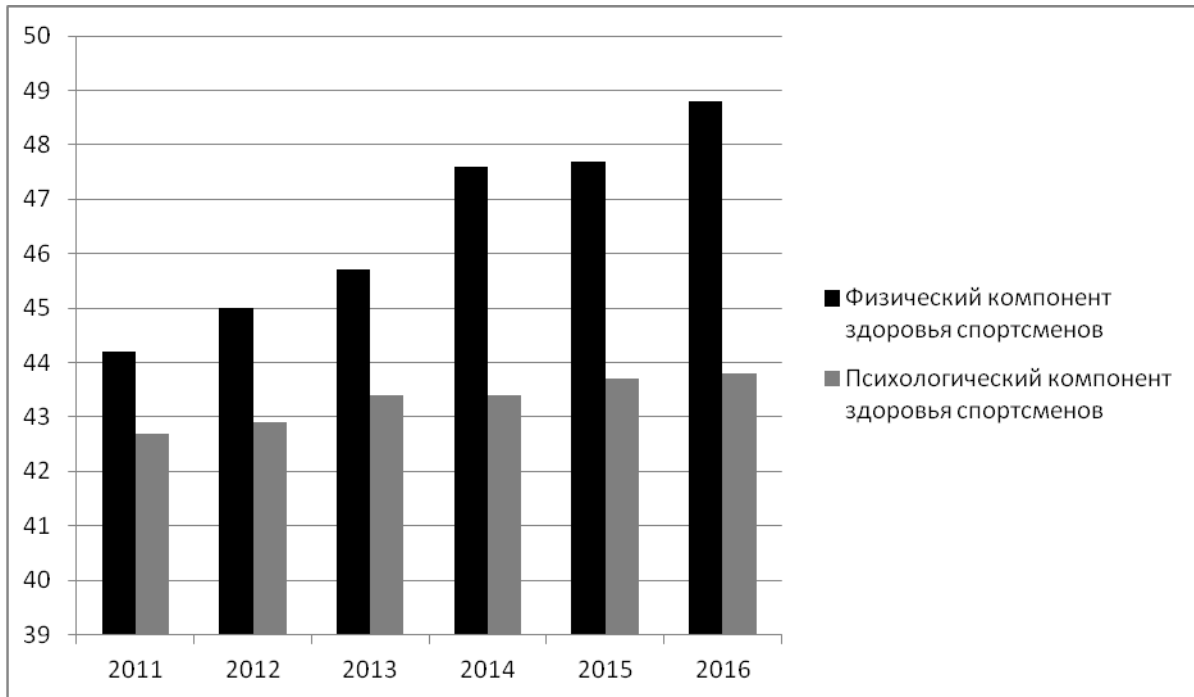


Рис. 5. Средние показатели физического и психологического компонентов здоровья спортсменов в 2011-2016 гг.

Помимо возможности оценки состояния здоровья и качества жизни спортсменов по стандартным шкалам физического и психологического компонентов здоровья, опросник SF-36 позволяет более детально проанализировать ситуацию в рамках отдельных шкал, например, общего состояния здоровья спортсменов, их физического или социального функционирования, ролевого функционирования, обусловленного физическим или эмоциональным состоянием и пр. Так, более детальный анализ в рамках шкалы общего состояния здоровья позволил установить, что высоко оценивают уровень своего здоровья (как «отличное», «очень хорошее» и «хорошее») 92,5 % респондентов. При этом независимо от исходной оценки уровня здоровья преобладающее число опрошенных отрицают какие-либо выраженные изменения в собственном состоянии в течение последнего года – к ним относятся три четверти респондентов, оценивших состояние индивидуального здоровья как отличное; 60,5 % лиц с очень хорошим, по их мнению, состоянием здоровья; 56,8 % опрошенных с оценкой своего здоровья как хорошего.

Несмотря на высокую оценку состояния личного здоровья, более 80 % спортсменов указали на наличие ограничений в выполнении различных физических нагрузок (от 68,3 % пациентов с отличным и очень хорошим состоянием здоровья до 100 % лиц с хорошим). Также значительная часть респондентов (60,3 %) отметила ограничение общения из-за физических или эмоциональных проблем. Несоответствие данных, полученных при опросе, и медико-статистической информации, характеризующей общую ситуацию в сфере здоровья населения региона, говорит о необходимости сопоставлять субъективное восприятие отдельного спортсмена с данными его объективного обследования, а групповые данные – с результатами медико-статистического анализа с целью формирования объективной картины.

Так как работа с опросником является процессом, происходящим в течение определенного времени, в некоторых случаях можно проследить изменение мнения респондента в отношении ряда ранее определенных им позиций, в частности, об оценке состояния собственного здоровья. В данном случае можно условно выделить позитивную и негативную динамику, а также сопоставить полученные кластеры ответов спортсмена. Например, к моменту завершения опроса первоначальную оценку собственного состояния здоровья изменили 76 % опрошенных, причем в 52,3 % – в сторону снижения указанной оценки. Вероятно, работа с опросником SF-36 заставляет спортсменов обратить внимание на некоторые особенности самочувствия, побуждая их более серьезно рассмотреть свои функциональные данные. Об этом говорят и дополнительные вопросы, заданные спортсменами в ходе проведения опроса с целью уточнения параметров, помогающих корректно оценить состояние индивидуального здоровья.

Таким образом, качество жизни как интегральная характеристика функционирования спортсмена, основанная на его субъективном восприятии, может эффективно использоваться в спортивной медицине, позволяя решить ряд актуальных проблем, например, при проведении скрининга состояния здоровья и качества жизни спортсменов, а также для оценки эффективности проводимых профилактических и лечебно-реабилитационных мероприятий – как на уровне отдельных спортсменов, так и спортивных коллективов. При этом важно проводить предварительную подготовку респондентов к работе с опросником, дополнительно уточняя некоторые параметры и понятия. В то же время комплексную оценку полученных результатов опроса необходимо формировать с учетом официальных медико-статистических данных врачебно-физкультурной службы региона.

1. Цинкер М. Ю., Кирьянов Д. А.. Методы медико-демографического анализа на популяционном уровне // Вестник Пермского университета. Биология. 2012. Вып. 2. С. 57-64.

2. Новик А. А., Ионова Т. И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / под ред. Ю. Л. Шевченко. М.: РАЕН, 2012.

3. Fairclough D. Design and Analysis of Quality of Life Studies in Clinical Trials, Second Edition (Chapman & Hall/CRC Interdisciplinary Statistics). By Taylor & Francis Group, LLC, 2010.

Сведения об авторе

Ильина Ирина Валентиновна, начальник отдела медицинской статистики, кандидат педагогических наук, доцент.

БУЗ Орловской области «Медицинский информационно-аналитический центр». 302028, г. Орел, ул. Советская, д. 15.

Ключевые слова

Качество жизни спортсмена, оценка состояния индивидуального и популяционного здоровья.

Калашников А. Ф.

Рекомендации адъюнктам, приступающим к работе над диссертационным исследованием в области физической культуры и спорта

Необходимость написания этой статьи продиктована многочисленными обращениями студентов, начинающих свою профессиональную деятельность преподавателей с просьбой взять научное руководство в их работе над диссертацией. Как доктор педаго-

гических наук, профессор, я всегда стараюсь оказывать поддержку желающим встать на сложный путь исследователя всем обращающимся ко мне с такой просьбой. Это привело к тому, что в начале 90-х годов у меня числилось 28 аспирантов. Однако из них защитились только двое. А где же остальные? Они по разным причинам оставили исследовательскую деятельность.

Проведенный в последствие мною анализ причин выявил следующее. Большинству юношей нужна была справка о зачислении их в аспирантуру. В те годы аспирантов не призывали для службы в Вооруженных Силах России. Не менее значительная часть «аспирантов» посчитала исследовательскую работу сложной и скучной. Они полагали, что оформление диссертационного исследования равно написанию письма домой родителям. Некоторые отговаривались сложностями финансового характера, бытовыми проблемами и другими причинами.

Проще говоря, такая категория студенческой молодежи оправдывала пословицу: «Кто хочет что-то достичь – тот ищет средства достижения цели, а кто не хочет – тот ищет оправдание своему бездействию».

Так в чем же заключается научное исследование? Оно состоит из следующих последовательно выполняемых действий.

Прежде всего, необходимо самому сформировать в своем сознании мотивацию к проведению исследовательской работы. Для реализации этой цели необходимо общаться с практическими работниками с целью изучения их опыта практической профессиональной деятельности.

Вторым немаловажным фактором является общения с сотрудниками, которые уже имеют ученую степень. От них можно почерпнуть положительный опыт организации и проведения эксперимента. Проникнуться в своем сознании возможностью тоже войти в когорту ученых и это вполне достижимо. Но для защиты диссертации нужно проявления терпения, усидчивости, организации всего своего трудового дня и быта.

Третьим важным обстоятельством формирования и поддержания своей целеустремленности является присутствие на обсуждении научной работы других лиц, на процедуре защиты диссертации, определение своего научного руководителя и заинтересованность его в себе своим трудолюбием. И, безусловно, необходимо изучать и анализировать научные публикации, научную, учебную и методическую литературу в области своих научных интересов. К примеру, долгое время работая начальником кафедры в Орловской средней специальной школе милиции («школе ГАИ»), затем преобразованной в высшую школу, а в дальнейшем – юридический институт МВД России, я глубоко погрузился в проблему подготовки специалистов для подразделений Госавтоинспекции, в частности были подготовлены кандидатская, а затем докторская диссертации, прошедшие соответствующие процедуры защиты и в той или иной части отражающие отдельные аспекты обозначенной проблемы, также была издана монография [1]. Сейчас специалисты Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, опираясь на материалы моих исследований и используя опыт других ученых, успешно продолжают исследования в области профессиональной, в том числе физической, подготовки сотрудников ГИБДД и других подразделений МВД России [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11 и мн. др.].

С чего же начинать исследовательскую работу?

1. Определяется направление исследования.

2. Формулируется существующая проблема. Она может состоять в недостаточно эффективных средствах обучения, незначительном учебном времени для усвоения программного материала, отсутствии условий для практического закрепления профессиональных двигательных действий, недостаточности средств формирования психологиче-

ской подготовленности к условиям профессиональной деятельности и других важных компонентах педагогического процесса обучения и воспитания.

3. Анализируются статистические отчеты, в которых содержатся данные о количестве полученных травм, ранений, оказания силового сопротивления, превышения пределов необходимой самообороны, причин гибели сотрудников и т. п.

4. Проводится хронометрирование профессиональной деятельности изучаемой категории сотрудников. Например, фиксируется время выполнения профессиональных действий в различных положениях – сидя, стоя, фиксирует метраж и темп передвижения, время и дистанция управления транспортным средством, нервно-эмоциональное состояние во время беседы с правонарушителем, во время проверки его документов.

5. Фиксируются психические процессы сотрудника – нервно-эмоциональное возбуждение или заторможенность, уверенные или суетливые действия, эффективность выбранных средств и другие признаки профессиональной подготовленности.

6. Таким образом, в процессе наблюдения за выполнением профессиональных двигательных действий сотрудника экспериментатор определяет уровень его профессиональной, психологической, физической подготовленности.

7. На основании выполненных наблюдений и анализа результатов профессиональной деятельности определяются средства повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников, т.е. содержание экспериментальной программы. Ее содержание должно быть направленным на формирование и совершенствование наиболее важных психологических и физических качеств.

8. Для проведения эксперимента должно быть сформированы две равноценные группы, как по количественному составу, полу, так и по уровню профессиональной подготовленности, психофизиологическим и физическим качествам, а также по опыту работы и профессиональной компетентности.

9. Контрольная группа продолжает заниматься по традиционной программе, а экспериментальная группа занимается по экспериментальной программе.

10. Количество учебных часов в обеих группах должно быть одинаковым.

11. Контрольные результаты каждого занятия личного состава обеих групп тщательно фиксируются и анализируются.

12. По окончании проведения эксперимента результаты обрабатываются математическими методами и сравниваются.

13. На основании анализа полученных результатов определяется закономерность.

14. Результаты проведенного анализа результатов эксперимента дает возможность сформулировать объективные выводы о целесообразности внедрения в практику профессиональной подготовки сотрудников разработанную программу.

В выводах своего исследования целесообразно отметить, что эксперимент можно неоднократно повторить.

1. Калашников А. Ф. Проблемы физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России. Орел: ОрЮИ МВД России, 1997. 147 с.

2. Баркалов С. Н., Ткаченко А. И. Специфика служебной деятельности как фактор интенсификации физической подготовки сотрудников дорожно-патрульной службы // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 84-88.

3. 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) // Науч-

ный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

4. Баркалов С. Н. Служебная деятельность и психофизиологическое состояние сотрудников Госавтоинспекции // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 56-59.

5. 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) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 23-27.

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. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 110-112.

8. Алдошин А. В. Специфика служебной деятельности сотрудников Госавтоинспекции // 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. 8-14.

9. 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.

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

11. Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Педагогические и медико-психологические рекомендации по оптимизации служебной деятельности оператора // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 183-188.

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

Диссертационное исследование, программа эксперимента, профессиональная подготовленность, контрольная и экспериментальная группа.

Кандабар А. Н., Колтунова В. И.

Влияние занятий боксом на формирование нравственных качеств личности

В настоящее время бокс является одним из самых известных видов единоборств. Он очень популярен во многих странах, но наиболее распространен в Америке, Англии, Германии, России и Кубе.

Бокс – контактный вид спорта, в котором два участника, близкие по весу, наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в течение нескольких периодов, называемых раундами. Как правило, бой ведется в течение 3-12 раундов и контролируется рефери. Победа присваивается тому, кто смог сбить соперника с ног и тот не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или в случае если соперник получил травму, которая не позволяет ему продолжать ведение боя (технический нокаут). Если после определенного количества раундов поединок не был завершен, то победитель определяется судьями, точнее их оценками.

Бокс – это вид спорта, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенность принятия решений, точность действий и знание техники ведения боя. Он учит преодолевать физическую и психическую усталость, неуверенность в себе, страх, боль, напряжение, воспитывает множество полезных физических и психических качеств, в том числе необходимых в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов [1; 2].

В настоящее время заниматься боксом может каждый желающий, независимо от пола, физического и психического развития, роста, веса, возраста и пропорций тела. Однако наиболее оптимальным возрастом для начала занятий боксом является подростковый возраст (12-13 лет) [3].

Для того чтобы стать боксером, в первую очередь, необходимо понять смысл данного единоборства, изучить технику и тактику борьбы на ринге. Главным атрибутом боксера являются перчатки, боевые и снарядные. Они значительно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают эффективность защитных действий. Оптимальный вес боксерских перчаток для любительских соревнований – 10 унций (около 300 г). Профессиональные боксеры используют перчатки от 6 до 12 унций, в зависимости от ранга боя и массы боксера. При спаррингах используются шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Начинающему боксеру стоит изучить специальные технические приемы ведения боя – атакующие, защитные, обманные действия и передвижения. Основными атакующими действиями являются удары. Они бывают прямые, снизу, боковые, в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия включают в себя подставки и отбивания руками, передвижения боксерским шагом в различных направлениях (назад, влево, вправо), амплитудные движения туловищем (отклоны, уклоны). Передвижения по рингу, как правило, осуществляются боксерским шагом, одиночным или челночным шагом. Обманные движения называются финтами. Они обычно выполняются руками или туловищем посредством провоцирующих передвижений [4].

Различные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, которые выполняются разнообразными способами, с учетом параметров силы, скорости, реакции спортсмена. Каждый боксер самостоятельно формирует манеру ведения боя в соответствии со своими физическими и психическими данными, а также техническим арсеналом [5].

Манера выполнения технических приемов во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня общего физического развития, психологической подготовленности [6].

Однако вместе с тактико-техническими навыками у боксера в процессе занятий формируются важные черты личности, такие как целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, психическая выносливость, способность к обдуманному риску в опасных ситуациях поединка, уверенность в своих силах. Бокс воспитывает инициативность в достижении целей, волю к результативному заверше-

нию каждого боя, стойкость в преодолении физической усталости, эмоционального перенапряжения и болевого шока после нокаута или травмы [7; 8].

Многие спортсмены и тренеры считают, что тренировки занимают центральное место в нравственно-воспитательном процессе, поэтому в них важно все: содержание, форма, методы, приемы организации деятельности боксера. Тренировка – это не просто приобретение конкретных спортивных навыков, но также это жизненный урок и приобретение нравственного опыта. Благодаря тому, что во время тренировок спортсмена окружают товарищи, а во время соревнований – соперники, он приобретает навыки общения, развивает умение понимать других. Во время соревнований боксер учится преодолевать свои неудачи и радоваться успехам товарищей. У него появляется воля к победе, благодаря которой он не останавливается на своем пути и стремительно идет к поставленной цели [4; 9; 10].

В боксе важно уметь извлекать уроки из поражений, ведь осознание создает предпосылки для самосовершенствования спортсмена, заставляет его стремиться к улучшению своих результатов.

Формирование нравственных качеств во многом зависит от тренера и его методов, подходов, технологий. Некоторые тренеры выбирают систему нравственного воспитания, исходя из содержания и продолжительности обучения [3; 11].

В настоящее время ряд боксерских школ практикует беседы начинающих спортсменов с известными чемпионами. Беседуя с опытными спортсменами и тренерами, молодые боксеры приобретают значительную уверенность в себе и своих силах, у них появляется пример для подражания и цели, к которым стоит стремиться. Но, к сожалению, не все боксерские школы уделяют должное внимание нравственному воспитанию спортсменов, ставя на первое место развитие тактико-технических навыков [3; 6].

Боксер, овладевший богатым техническим арсеналом, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности. В первую очередь, он должен всегда оставаться честным, справедливым, рассудительным, добрым, скромным и дисциплинированным. Боксеру стоит быть критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Настоящий боксер должен уметь контролировать желание применить свои боевые навыки в повседневной деятельности. Ведь противник не на ринге, а в жизни, как правило, будет не так хорошо подготовлен и даже один удар может стать для него смертельным.

1. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

2. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

3. Кабанов С. В. Развитие нравственно-волевой сферы юных боксеров на начальном этапе подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Ростов н/Д., 2005.

4. Славко А. Л., Клименко Б. А., Лопатин И. И. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 38-41.

5. Моськин С. А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 246-249.

6. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. М.: АсТ, 2013.

7. 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.

8. 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.

9. Бакин А. В., Герасимов И. В. Управление системой подготовки спортсменов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 39-43.

10. 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.

11. Славко А. Л., Клименко Б. А., Войнов П. Н. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. С. 19-21.

Сведения об авторах

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

Колтунова Валерия Игоревна, курсант 1 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Спорт, бокс, личность, нравственные качества, технико-тактическая подготовка.

Кельдасов Т. Д., Ошурков Д. В., Лопатин Д. А.

Влияние физической подготовки на процесс морально-психологического воспитания сотрудника правоохранительных органов

Совершая морально-волевые поступки как сотрудник правоохранительных органов, человек имеет возможность удовлетворить, наивысшие из своих жизненных и профессиональных потребностей: потребность в общественном признании и выполнении служебного долга [1; 2].

Общеизвестно, что человек может проявлять свои волевые качества не только для достижения собственных целей, но и для блага общества, в котором он живет.

В этом случае его волевые поступки оцениваются еще и с точки зрения общепринятых норм морали и становятся в таком случае морально волевыми поступками. Это всегда было актуально в процессах воспитания и обучения сотрудников органов внутренних дел.

В целях воспитания у сотрудников морально-волевых качеств непрерывно работает вся система обучения в органах внутренних дел. Это, прежде всего, предусмотрено методологией преподавания дисциплины «Физическая подготовка», направленной не только на физическое совершенствование сотрудников, но и на развитие у них правильной идейности, трудолюбия и организованности, духовного богатства и высокой нравственности [1; 3].

Многолетний опыт физической подготовки сотрудников ОВД убедительно свидетельствует о том, что занятия физическими упражнениями и спортом при соответствующей их организации могут служить одним из важных средств воспитания морально-волевых качеств, таких, как преданность службе и любовь к Родине, высокое осознание общественного долга, коллективизм и товарищеская взаимопомощь, гуманное отношение и взаимное уважение между людьми, честность и правдивость, неприимчивость к несправедливости, нечестности и предвзятости [4; 5].

Правильно организованная физическая подготовка личного состава немыслима без воспитания у сотрудников преданности и любви к своей Родине. Для этого личному составу должно систематически разъясняться, что физическое воспитание в стране является важным средством формирования нового человека [6].

Развитие физических, специальных, волевых качеств и совершенствование двигательных навыков возможно лишь при многократном использовании различных физических упражнений, приемов и действий, выполнение которых связано со значительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Поэтому правильно организованный процесс обучения физическим упражнениям способствует воспитанию у сотрудников трудолюбия, в основе которого заложено чувство общественного, патриотического долга. Большие возможности создаются в процессе физической подготовки для воспитания у сотрудников чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи. При обучении физическим упражнениям на спортивных занятиях, в процессе массовых спортивных состязаний сотрудники выступают как единый коллектив, в котором интересы каждого сотрудника подчинены интересам всего подразделения [7; 8].

Успех каждого сотрудника способствует выполнению задачи всем подразделением, и, наоборот, неудача или недобросовестность одного могут нанести ущерб интересам всего коллектива. Это особенно наглядно проявляется при участии сотрудника в лично-командных и командных состязаниях, а также при выполнении физических упражнений, приемов и действий в сложных условиях: при групповом преодолении естественных препятствий; при совершении марш-бросков или маршей на лыжах в составе подразделений; при переправах вплавь и т. д. В этих условиях коллективные действия и товарищеская взаимопомощь позволяют сотрудникам успешнее переносить высокие нагрузки и напряжения, быстрее решать поставленные задачи. Систематическое обучение в таких условиях под направляющим влиянием руководителя занятий, преподавателя, тренера эффективно способствует воспитанию у сотрудников физической культуры личности, чувства толерантности, долга, дружбы и товарищества [9; 10].

В процессе физической подготовки создаются благоприятные условия для воспитания у всех сотрудников гуманного отношения и взаимного уважения между людьми. Это особенно характерно для процесса спортивной тренировки, спортивных состязаний. В основе спорта лежит борьба за достижение максимально высоких результатов в выполнении избранных видов физических упражнений. Эта борьба носит исключи-

тельно упорный характер и требует максимального напряжения физических и духовных сил человека, она по своему существу является отражением здорового соперничества между соревнующимися [3; 8].

Общеизвестно, что в спорте побеждает сильнейший. Следовательно, спортивный поединок является не способом разрешения каких-то противоречий между людьми, а способом их совместных действий, направленных на решение поставленных задач в достижении высоких спортивных результатов. Поэтому и взаимоотношение соперников в процессе этого поединка, независимо от состава участников и его исхода, должно характеризоваться, прежде всего, гуманностью и взаимным уважением.

Воспитание у сотрудников дисциплинированности, честности и правдивости можно эффективно внедрять в процессы физической подготовки. При выполнении физических упражнений сотрудники действуют в строго определенных условиях, регламентируемых уставами, наставлениями, приказами и распоряжениями командиров, правилами состязаний. Выполнение всех физических упражнений, приемов и действий в точном соответствии с их описанием, по командам или распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем, строгое соблюдение установленной формы одежды все это способствует воспитанию дисциплинированности сотрудников. Однако во многих случаях при выполнении физических упражнений сотрудники действуют по заданию или в соответствии с установленными правилами без непосредственного контроля со стороны руководителя или преподавателя. Систематическая деятельность сотрудников в таких условиях является важным элементом самодисциплины, приучает их соизмерять свои действия и поступки с правилами и этикой, способствует формированию целостной готовности к служебно-боевой деятельности [2].

Достижению высоких результатов в физической подготовке и спорте помогают главным образом моральные стимулы. Высокая оценка по физической подготовке, присвоение спортивного разряда или звания, победа в напряженной спортивной борьбе приносят человеку моральное удовлетворение только в том случае, если это добыто добросовестным трудом и в честной спортивной борьбе. Спорт – это, прежде всего, честное соперничество. Поэтому в физической подготовке и спорте особенно нетерпимы любые проявления нечестности, высокомерия и эгоизма [11; 12].

Органы внутренних дел являются по своему составу многонациональными. Это позволяет в ходе занятий физическими упражнениями и спортом воспитывать сотрудников в духе дружбы и братства между всеми народами России. Совместное обучение в процессе физической подготовки сотрудников различных национальностей неизбежно связано с товарищеской взаимопомощью и способствует укреплению дружбы и братства между народами нашей страны [10].

Руководители подразделений, специалисты физической подготовки и спорта призваны организовать физическую подготовку таким образом, чтобы процесс обучения физическим упражнениям органически сочетался с воспитанием морально-волевых качеств сотрудников. Только в этом случае физическая подготовка и спорт, как этого требуют Президент и Правительство Российской Федерации, станут в органах внутренних дел активным средством воздействия общества на моральный и духовный облик сотрудников.

1. Степанов Г. И. К вопросу о профессионализме сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2010. С. 187-191.

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. 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.

4. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

5. Моськин С. А. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 67-70.

6. Материалы заседания Совета по развитию физической культуры и спорта. Владимирская область, г. Ковров, 11.10.2016 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru>.

7. Овчинников В. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4. С. 138-142.

8. Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

9. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

10. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

11. Губанов Э. В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 61-63.

12. Подрезов И. Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 139-141.

Сведения об авторах

Кельдасов Темир-Хан Джумагулович, старший преподаватель кафедры специальной подготовки, б/с, б/з.

Ошурков Денис Владимирович, старший преподаватель кафедры специальной подготовки, б/с, б/з.

Лопатин Дмитрий Александрович, адъюнкт, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, спорт, морально-психологическая подготовка, морально-волевое воспитание, физические упражнения, спортивная тренировка.

Клименко Б. А., Зубова Ю. С.

Физическая подготовка сотрудников полиции иностранных государств

Для любого государства нейтрализация внутренних и внешних угроз невероятно важна. Обеспечение безопасности человека, общества и государства от внешних угроз осуществляет армия, а от внутренних угроз – правоохранительные органы. Сотрудникам правоохранительных органов необходимо быть в постоянной готовности действовать в различных экстремальных ситуациях по противостоянию преступному миру и преступных посягательств, знать и уметь пользоваться современным вооружением, средствами связи. Высокий уровень физической подготовки является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов.

Для того чтобы поступить на службу правоохранительных органов в США следует пройти два курса подготовки. Первый курс считается начальным и заключается в прохождении полосы препятствий. Второй курс называется усложненным и называется «Курс уверенности». «Курс препятствий» применяется для физического развития сотрудника и получение опыта в преодолении несложных препятствий полевого типа, траншей, рвов, туннелей, барьеров, заборов, стен и т. д. Общая протяженность таких препятствий – 275-400 м. «Курс уверенности» состоит из полосы, состоящей из 25 препятствий высокой сложности, большинство из которых являются достаточно высокими. Основной задачей таких полос препятствий является воспитание морально-волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах. Полоса препятствий также включает в себя такие действия, как преодоление высоких препятствий, прыжки в высоту и глубину, передвижение по узкой и неустойчивой опоре, переползание, упражнения в равновесии [1; 2; 3].

В процессе подготовки сотрудников полиции в США значительное время отводится отработке действий по освобождению заложников, охране военнопленных, преодолению специализированных препятствий, организации и совершению действий, если сотрудник оказался в плену. Приобретенные военнослужащими умения и навыки могут использоваться как в военной практике, так и при последующей работе в полиции, жандармерии и пенитенциарной системе.

Следует обратить внимание на то, что американские полицейские не уделяют значительного внимания обучения приемам и действиям рукопашного боя, ведь основой специальной и физической подготовки является формирование навыков при охране заключенных, действий при неповиновении и физическом сопротивлении. Если обратить внимание на то, с чем приходится сталкиваться сотрудникам полиции, можно смело сказать, что навыки физического задержания с использованием приемов боевых единоборств необходимы в служебной деятельности.

Чтобы деятельность полицейских США была еще более эффективной, полицейским была предложена программа изучения и применения в различных ситуациях ударов руками, ногами и головой, виды защиты руками, ногами, примеры удушающих приемов, группы бросков, варианты болевых приемов и способов сопровождения задержанных в положении стоя и лежа, примеры ситуаций с использованием специальных и подручных средств при задержании преступников и правонарушителей [1; 2; 3].

Большое внимание уделяется при физической подготовки полиции США составам команд специального назначения. Так, в штате Кентукки действует 7 команд специального назначения, которые при необходимости могут быть использованы при

освобождении заложников, взятии забаррикадировавшихся преступников. Действия этих подразделений весьма эффективны. В год ими было проведено порядка 20 операций против вооруженных преступников, огонь со стороны служащих полиции был открыт однажды и ранен всего один преступник [3].

Ничем не уступает подготовкой и обучением служащих полиции, жандармерии и пенитенциарной системы Франция. Из анализа ежемесячных статистических данных о проведенной работе, можно смело сказать, что у полиции Франции достаточно высокий уровень специальной физической подготовки. Программа подготовки длится 8 месяцев и включает в себя ежедневные занятия каратэ, дзюдо, альпинизмом, ежедневные кроссы, затем они проходят практику в диверсионных войсках. Эти служащие также проходят парашютно-десантную подготовку, занимаются подводным плаванием. Особое внимание уделяется стрельбе из различных видов оружия, состоящего на вооружении как в армии, так и в полиции [3].

На военную полицию Великобритании возложены функции задержания, сопровождения и охраны военнослужащих, совершивших различные преступления. Подготовка полицейских в Великобритании уделено особое внимание, там созданы специальные школы ВВС, в которых и проходит подготовка будущих защитников безопасности государства и общества в целом. Обучающие проходят начальный курс военной подготовки, приобретают знания и навыки по ориентированию на местности, обращению со специальной техникой, обучаются вождению автомашин. Как и в других странах, особое внимание уделяется специальной физической и огневой подготовке, по содержанию и методике обучения незначительно отличающейся от аналогичной в других странах НАТО [3].

В Японии подготовка и переподготовка полицейских, также как и в Великобритании, осуществляется в специальных школах: срок обучения – от 15 до 21 месяца, с учетом образовательного уровня поступающих. Курсанты, в процессе обучения получают теоретические и практические профессиональные знания. Национальным видом спорта в этой стране является дзюдо, именно оно и составляет основу специальной физической подготовки сотрудника полиции. Много внимания уделяется задержанию и сопровождению задержанных, а также применению специальных средств [3].

При подготовке работников пенитенциарной системы в зарубежных странах большое внимание уделяется специальным подразделениям, которые осуществляют работу в экстремальных условиях и при чрезвычайных обстоятельствах.

Особый интерес при подготовке защитников общественной безопасности и порядка представляет система подготовки полиции и служащих в Германии. Там отсутствует единая система подготовки служащих полиции среднего и командного состава. Продолжительность обучения личного состава полиции составляет от 1,5 до 3,5 лет. Для окончивших среднее училище срок подготовки составляет 2,5 года. В программу обучения будущих сотрудников входят:

- основной курс – сюда следует отнести все основные знания, которых необходимы для полицейского, в том числе строевая и огневая подготовка. Этот этап подготовки длится 12 месяцев;
- курс обучения по специальности – на этом этапе будущий сотрудник получает более «глубокие» знания в той области, в которой он будет работать – этап длится 12 месяцев;
- общая и специальная физическая подготовка – 6 месяцев [3].

Анализируя все вышесказанное можно сделать вывод, что во многих странах мира, таких как США, Великобритания, Франция, Германия, Япония и других, в системе профессионального обучения боевой и физической подготовке уделяется большое внимание. В среднем на нее уделяется до 40 % учебного времени. Особое внимание от-

водится эффективному владению табельным оружием, владению приемами рукопашного боя и задержания правонарушителя, преодолению различных препятствий и общей физической подготовке.

Специальная физическая подготовка всесторонне изучалась специалистами. Были выработаны теории и методики физического воспитания в нашей стране, разработаны программы для подготовки сотрудника полиции, целевые программы, методические рекомендации и многое другое. Но положительный опыт боевой и физической подготовки работников пенитенциарной системы США, Франции, Германии, Японии может использоваться при подготовке аналогичных служб в России.

1. Свон Р. Д. Эффективность правоохранительной деятельности и ее кадровое обеспечение в США и России / под общ. ред. В. П. Сальникова. СПб., 2009. 179 с.

2. Сухоцкий В. И. Физическая подготовка и спорт в Вооруженных силах США // Зарубежное военное обозрение. 2008. № 5. С. 13-19.

3. Черпаков А. И. Зарубежный опыт организации физической подготовки сотрудников полиции и пенитенциарной системы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sovremennoepravo.ru/m/articles/view>.

Сведения об авторах

Клименко Борис Александрович, начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Зубова Юлия Сергеевна, курсант 1 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсант, сотрудник правоохранительных органов, служащий полиции, боевые приемы борьбы.

Кузнецов М. Б.

Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Профессионально-прикладная физическая подготовка – система специализированных физических упражнений различного характера, направленная на гармоничное развитие и совершенствование профессиональных физических навыков человека в соответствии с определенным родом его деятельности [1].

Совершенствование системы подготовки, направленной на улучшение профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, на сегодняшний день обусловлена сложной политической, социальной и экономической ситуацией, сложившейся в настоящее время в нашем обществе, в том числе и недостаточным уровнем профессионализма сотрудников различных служб и подразделений МВД России [2].

Физическая подготовка является неотъемлемой частью, разделом служебно-боевой подготовки курсантов и слушателей, выступает компонентом, отражающим профессиональное мастерство сотрудника органов внутренних дел. Также она предусматривает формирование двигательных навыков, физических, психических и морально-волевых качеств, освоение боевых приемов борьбы в условиях преодоления различного рода препятствий естественного и искусственного характера [3].

Все эти факторы в совокупности диктуют необходимость разработки и внедрения такой модели физической подготовки, которая наряду с формированием профессиональных знаний, умений и навыков обеспечивала бы их психофизиологическую и специальную физическую подготовленность к профессиональной деятельности. В этой связи проблеме повышения эффективности учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России в настоящее время уделяется пристальное внимание [4; 5].

И скорее всего, решение этой проблемы будет способствовать усовершенствованию всей системы профессиональной подготовки кадров в системе МВД России. Связано это с тем, что практическая деятельность с каждым годом требует от выпускников более высокого уровня профессиональной физической подготовленности. Так как любая деятельность предусматривает, какой-либо конечный результат, можно выделить цели физической подготовки, а именно: развитие и поддержание физических свойств и качеств курсанта; формирование двигательных умений и навыков; освоение начальных знаний научно-практического характера; поддержание, укрепление, сохранение здоровья; формирование, совершенствование телосложения; многолетнее сохранение общей работоспособности.

На первоначальных этапах обучения (на первых курсах) в процессе начального формирования, становления, развития и реализации у курсантов физических возможностей, формирования у них основ профессионально-прикладной деятельности важно учесть, что профессионально-прикладная физическая подготовка должна соответствовать определенным установленным требованиям: необходимо развивать основополагающие физические способности, такие как сила, координация, гибкость, выносливость, ловкость, скорость, а также должны формироваться основные двигательные навыки; надо закладывать основы техники и тактики применения боевых приемов борьбы и преодоления препятствий, в том числе и психологической готовности применить эти приемы в реальной ситуации; следует обеспечить социальную и профессиональную адаптацию курсантов к обучению [6].

Важен тот факт, что хоть в нормативно-правовых актах, устанавливающих стандарты высшего образования, физическая подготовка и занимает одно из основополагающих и базовых мест, однако отсутствует такой момент, что при занятии такой деятельностью следует учитывать индивидуальные способности и особенности обучающегося. Этот фактор, несомненно, нельзя оставлять в стороне. Знания об индивидуальных особенностях развития физических способностей отдельных курсантов и слушателей могут стать определяющим фактором при подборе средств и методов физической подготовки в образовательных организациях МВД России [7].

Сам процесс организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей основан на использовании факторной структуры двигательных возможностей, установленных стандартизированных показателей физической и технической подготовленности, выявлении взаимосвязи между тренировочным процессом и тем, как он влияет на динамику развития и совершенствования показателей психофизической готовности курсанта к предстоящему решению оперативно-служебных задач, связанных с силовым пресечением правонарушений и задержанием лиц, их совершивших [8; 9].

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России должна строиться на условиях моделирования реальной служебно-боевой обстановки с учетом появления возможных сбивающих факторов и их влияния на реализацию двигательных возможностей курсантов и их психофизического состояния [10].

Так как в этом вопросе непосредственно затронута педагогическая сторона, то преподаватель, выполняя функциональные обязанности, должен предусматривать овладение специфическим набором ценностей физической культуры профилированного характера и способствовать формированию тех двигательных и личных способностей, которые в наибольшей степени смогут обеспечить необходимый уровень профессиональной подготовленности обучающихся [11].

Можно заметить, что в постоянно проводимых учебных и факультативных занятиях, утренней физической зарядке, общеразвивающих упражнениях, спортивно-массовой работе и самостоятельном физическом развитии повышается уровень физической подготовленности курсантов, в лучшую сторону изменяется их отношение к овладению теоретическими знаниями и профессиональными спортивными навыками. Отсюда следует, что учитывая перспективу развития и совершенствования физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России с учетом современных условий практической деятельности можно выделить следующую идею: внедрение в образовательный процесс систематического подхода к процессу физического воспитания с учетом физического состояния и индивидуального подхода в соответствии с возможностями обучающихся (здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности) и их будущей служебной деятельности. При таком условии преподавательская работа по физической подготовке должна иметь направленность на выявление оптимальных путей реализации требований программы физической подготовки с учетом ее индивидуализации, которая заключается в выделении личностных особенностей обучающихся в процессе их физического воспитания [12; 13].

Само по себе понятие «физическое воспитание», как уже заметно по самому термину, является одним из составляющих воспитания в более широком смысле. Физическое воспитание является процессом решения определенных воспитательно-образовательных задач, который, в свою очередь, характеризуется такими общими признаками педагогического процесса, как направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и установками т.д., либо может осуществляться также в процессе самовоспитания. Что же касается отличий, то они заключаются в том, что физическое воспитание определяется, прежде всего, тем, что этот процесс направлен на формирование двигательных и моторных навыков и развитие так называемых физических качеств и способностей человека, которые в совокупности, в решающей мере определяют его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические особенности или, можно сказать, части: обучение движениям (двигательной моторике) и воспитание физических качеств (способностей). Сущностью обучения движениям является физическое образование, т. е. системное осваивание человеком в процессе специализированного обучения рациональным способам руководства своими телодвижениями и приобретения необходимого в жизни набора двигательных навыков и умений, в том числе находящихся с ними в неразрывной связи знаний. Касательно образовательной части физического воспитания, то она имеет первостепенное значение для рационального использования человеком своих двигательных возможностей, как в повседневной жизни, так и при занятии каким-либо видом деятельности [14].

Другая, не менее существенная сторона физического воспитания – целенаправленное воздействие на совокупность естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального

режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды. Эту сторону физического воспитания называют воспитанием физических качеств (или физическим воспитанием в узком смысле), т. е. можно сказать, что сущность воспитания физических качеств заключается в управлении их развитием [15; 16].

Непосредственным объектом, и в то же время фактором управления является процесс двигательной деятельности. При помощи двигательной деятельности, проделанной определенным, специально-организованным способом (физических упражнений), и иных форм и средств физического воспитания возможно в широком диапазоне изменять функциональное положение организма. Необходимо направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). В совокупности эти действия приводят не только к количественным изменениям, но и к качественному скачку изменений функциональных способностей организма в целом. Если таким способом развивать физические качества, при соблюдении определенных правил, непременно можно достичь положительного изменения степени и направленности их развития. Это может выразиться в развитии и прогрессировании определенных двигательных способностей (силовых, скоростных), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья, физического состояния и других показателей совершенствования естественных свойств и качеств организма, в том числе и совершенствования свойств телосложения и мускулатуры (конечно же в той мере, в какой позволяет генетически заложенные особенности человека). Таким образом, при воспитании физических способностей появляется определенный направленный характер, что позволяет говорить об управлении их поступательным развитием [14].

На практике же обучение движениям и воспитание физических качеств и свойств настолько сильно взаимосвязаны, что постоянно переходят друг в друга. Можно сказать, что одно является продолжением другого. Однако следует проводить грань между ними, поскольку они никогда не сводятся друг к другу и по-разному соотносятся на различных этапах воспитания. В целостной рационально организованной практике физического воспитания эти стороны практически всегда тем или иным образом соотносятся с другими компонентами воспитания в широком смысле этого понятия. При этом следует выделить, что физическое воспитание является одним из основополагающих свойств всестороннего развития личности с учетом и остальных направлений (нравственного, интеллектуального, эстетического), что и соответствует воспитанию в гражданском обществе.

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют понятие «физическая подготовка». Можно сказать, что они имеют аналогичный смысл, однако второй термин чаще всего используют тогда, когда хотят подчеркнуть профессионально-прикладную часть физического воспитания личности по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Последняя (физическая подготовленность) есть результат физической подготовки, воплощенный определенным образом, в достигнутой работоспособности и уровне сформированности двигательных навыков и качеств, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению [1].

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого направлено на то, чтобы создать широкие общие возможности достижения успеха в самых разнообразных видах деятельности (либо в некоторых из них). Тогда как специальная физическая подготовка (СФП) – это уже разновидность физического воспитания, спе-

специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности, например в нашем случае, это специализированная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России, выбранной как объект углубленной специализации. Соответственно, конечный результат общей физической подготовки обозначают термином «общая физическая подготовленность», тогда как результат специальной физической подготовки – «специальная физическая подготовленность». Вся эта совокупность терминов подчеркивает конкретную прикладную роль физического воспитания – его практическое значение в подготовке человека к выполнению определенных двигательных задач, предусмотренных конкретным видом деятельности [1; 2].

Таким образом, физическое воспитание – такой вид воспитания, специфической особенностью которого является обучение движениям (двигательным моторике) и воспитание (управление развитием) физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание является процессом, который направлен на формирование и развитие физических качеств человека применительно к какой-либо определенной деятельности (трудовой, военной и т. д.). В сочетании с иными видами воспитания и при достаточном обеспечении социальных условий физическое воспитание становится одним из основных факторов во всестороннем воспитании личности [7].

Отсюда следует вывод, что систему физического воспитания характеризуют не столько отдельные явления практики физического воспитания, сколько ее общая упорядоченность, следовательно, и то, на каких исходных системообразующих основах обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации. В зависимости от условий своего развития система физического воспитания может быть относительно элементарной или высокоразвитой, иметь ограниченную либо широкую сферу распространения, причем организационная мощь системы зависит, прежде всего, от степени участия государства и ведущих общественных сил в ее становлении и функционировании. Официальная система физического воспитания в обществе, разделенном на антагонистические классы, по существу не может удовлетворять потребности всех членов общества; она охватывает главным образом ту часть социальной практики физического воспитания, которая находится под непосредственным контролем государственных и общественных организаций. В этой связи представляется уместным утверждение, что теоретические основы физического воспитания необходимо использовать при организации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, при определении задач, целей, которых необходимо достичь. Нельзя упускать и такой факт, как уровень индивидуального развития каждого конкретного курсанта и слушателя.

1. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.

2. Моськин С. А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 165-169.

3. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных ор-

ганов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.

4. 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.

5. 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.

6. Кузнецов М. Б. Некоторые особенности организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 192-195.

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проектирование физической подготовки в вузах МВД России с учетом особенностей психофизической организации личности слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 57-62.

8. Баркалов С. Н. Организация рубежного контроля физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 115-118.

9. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

10. 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.

11. Подрезов И. Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134-137.

12. Алдошин А. В. Проблемы и пути реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе высшего образования МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 109-111.

13. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 141-145.

14. Алдошин А. В. Средства физического воспитания используемые при оптимизации физического состояния курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств:

сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 17-22.

15. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции: В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

16. Губанов Э. В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 87-90.

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 подготовка, физическое воспитание, курсанты, образовательные организации МВД России.

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В.

Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо

Физическая подготовка является одной из важнейших составляющих частей профессионально-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Профессионалам в сфере физической культуры хорошо известно, что систематические и регулярные занятия физической подготовкой и спортом, и в особенности спортивными единоборствами, способствуют формированию не только двигательных навыков и развитию физических способностей занимающихся, но и активно влияют на воспитание личностных качеств [1; 2; 3].

Необходимо особо отметить, что морально-волевая подготовка, наряду с физической, в формировании профессионализма сотрудников полиции, играет значительную роль [4].

Восточные единоборства, по мнению Президента России В. В. Путина, формируют такие знания, умения и навыки, которые человеку просто необходимы. Президент РФ считает, что дзюдо – это занятие не только для тела, но и для ума. Дзюдо развивает силу, быстроту реакции, выносливость, учит человека держать себя в руках и ощущать остроту момента, предвидеть сильные и слабые стороны соперника. В стремлении повышения результатов, постоянно работать над собой.

В. В. Путин занимался дзюдо с детства. В сентябре 2006 года он стал почётным президентом Европейского союза дзюдо, а в 2010 году он получил почётный диплом «Доктор в области дзюдо» южнокорейского университета Ёнин [5].

Занятия дзюдо входят в программу подготовки представителей органов безопасности и правопорядка многих европейских стран и играют ключевую роль в професси-

ональной подготовке сотрудников силовых структур России. Во время тренировок развиваются сила, выносливость, координация, быстрая реакция, тактическое мышление.

Тренировочный процесс в МВД России проходит на всех уровнях: от начальной подготовки курсантов до соревнований опытных сотрудников МВД России. Достижения сборных команд Министерства внутренних дел говорят сами за себя. Такие результаты достигаются не только количеством тренировок, проведенных на татами, а умением выдавать высокие результаты на соревнованиях, выкладываться по полной в условиях схватки с правонарушителем. В этом моменте основную роль играет не только физическая форма, но и командный дух, моральная готовность каждого члена команды к победе. В этом плане россиянам нет равных в Европе. Сама идея проведения командных состязаний по дзюдо среди полиции и армии принадлежит именно нашей стране.

Потенциал дзюдо в воспитании личностных компетенций состоит в том, что это вид спорта имеет собственный кодекс морально-этических норм. Это именно тот вид спорта, который основывается на уважении к окружающим: тренеру, сопернику, зрителям. Каждая схватка начинается с поклона. Все это делает дзюдо особым, «глубоким» видом спорта, который помогает лучше понять себя, открыть что-то новое. Многогранность дзюдо позволяет каждому найти в нём то, что нужно только ему.

Дзюдо, зародившись в Японии, приобрело известность во всём мире, но сохранило вековые традиции, оставшись наследником самурайского кодекса чести, воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство, поэтому считается искусством самосовершенствования.

Из дошедших до нас источников, отчётливо прослеживается то, что ещё основоположник дзюдо Дзигоро Кано, был твёрдо уверен в своём убеждении, что физическое образование имеет значение не только для физической культуры, но и для сбалансированного воспитания личности молодых людей на основе интеллектуального, духовного и физического развития. Кано придавал фундаментальное значение именно целостности единства этих трёх элементов и не признавал никаких форм образования, где не существовало такой гармонии. В тоже время основатель дзюдо не отрицал других форм воспитания личности.

Особый кодекс чести дзюдоистов декларирует такие личностные качества, как вежливость, смелость, честность, скромность, самоконтроль, уважение к окружающим. Кодекс изначально настраивает занимающихся дзюдо на постоянное совершенствование души и физического тела. Это именно те качества, которыми должен обладать сотрудник полиции.

Нужно отметить, что сама форма проведения приемов дзюдо изначально выражает определённую внутреннюю сущность всей системы единоборства. Сами приемы дзюдо характеризуются переходом податливости и мягкости во всеокрушающую мощь. Настоящий боец обучается не столько приемам, сколько пониманию их внутренней сущности; а из этого следует, что и его характер будет трансформироваться под воздействием того стиля боевых искусств, которому он отдает предпочтение. Обучаемый может стать прямолинейным, напористым и агрессивным, может научиться мягко дипломатично уходить от любого столкновения, побеждая противника за счет его же агрессии, а может приобрести хитрость и уступчивость, из которой возникает скрытая атака.

Дзюдо называют «школой воли» и «школой эмоций», что очень точно подчёркивает саму сущность этого вида боевых искусств. В обычной жизни довольно редко приходится сталкиваться со столь высокими запросами к проявлению волевых качеств, какие предъявляются к спортсменам на соревнованиях. Здесь также можно проследить формирующее влияние физической подготовки и спорта на личность, а отсюда и их значение в формировании профессиональной готовности сотрудников ОВД к эффек-

тивному решению оперативно-служебных задач, в том числе в экстремальных условиях и ситуациях [6; 7; 8].

Спортивная деятельность вводит спортсмена в сферу широких социальных отношений, что в огромной степени увеличивает ее роль, как фактора социального формирования личности. В сложных обстоятельствах спортивной жизни раскрываются, на практике проходя проверку, такие личностные качества, как благородство, честность, уважение к сопернику, способность подняться в спортивных конфликтах выше элементарных эмоций, подчинить свое поведение нормам спортивной и нравственной этики [9].

Естественно, возможности предоставляемые дзюдо для решения воспитательных задач, не реализуются сами собой. Можно отметить, что те же самые особенности, благодаря которым спорт имеет воспитательную ценность, при других условиях могут способствовать формированию совершенно противоположных черт личности. Особое воспитательное значение спорта зависит от того, кто и как его использует, а более всего от определяющей социальной направленности спортивного движения в том или ином обществе [10].

Исходя из требований профессиональной деятельности сотрудников ОВД, занятия физической подготовкой носят комплексный характер, направленный на развитие профессиональных компетенций. В современных условиях сотрудникам полиции необходимо решать вопросы выбора мер и средств реагирования на каждую конкретную ситуацию. Применение силовых мер пресечения противоправных действий требует от сотрудника высокой профессиональной подготовки и знаний не только законодательных норм, но и различных технических и тактических приемов, которые являются гарантией защиты своей жизни и безопасности граждан [11].

Поэтому, в связи с реалиями современной правоохранительной деятельности и запросами государства, требуется постоянное совершенствование методик профессионально-прикладной подготовки сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Способы дальнейшего повышения эффективности обучения следует искать не только в прямом увеличении объема и интенсивности нагрузок, но также в оптимизации учебно-воспитательного процесса за счет качественно новой организации занятий, разработке средств и методов их проведения [12].

Современный этап реформирования правоохранительных органов Российской Федерации предъявляет новые требования к офицерским кадрам, организации, содержанию и методике их профессиональной подготовки. Повседневная деятельность сотрудников ОВД должна отличаться целеустремленностью, организованностью, высоким мастерством, способностью творчески решать поставленные задачи.

Таким образом, дзюдо является составной частью физической культуры, воспитывает в сотрудниках правоохранительных органов стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизует физические, психические и нравственные качества личности. Эти качества способствуют формированию личностных компетенций сотрудников органов внутренних дел, обеспечивая их подготовленность к эффективному выполнению поставленных задач во время служебной деятельности.

1. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

2. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профес-

сиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

3. Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119-121.

4. 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.

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. Баркалов С. Н. Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 95-99.

7. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

8. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.

9. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.

10. Подрезов И. Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 139-141.

11. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Физические особенности профессиональной компетентности сотрудников дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 88-93.

12. 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.

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 подготовка, спорт, дзюдо, профессиональная готовность, курсанты, сотрудники полиции.

Кузнецов С. В., Галкина О. И.

Физическая подготовка как средство воспитания морально-волевых и психологических качеств курсантов образовательных организаций МВД России

Известно, что сохранение здоровья и работоспособности является важнейшей проблемой современности. По данным различных исследований, лица, систематически занимающиеся физической подготовкой, по сравнению с иными (при прочих равных условиях) показывают более высокую работоспособность, меньше болеют. Действительно, исключение физических упражнений из повседневной жизнедеятельности сотрудника органов внутренних дел не проходит бесследно. Это отражается, прежде всего, на здоровье человека, а также его работоспособности и психике. Важным в этом отношении является систематическая физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России [1].

В современных условиях труда от курсанта требуются значительное напряжение умственных, психических, физических сил, а также на занятиях по специальной подготовке востребована повышенная координация движений. Профессионально-прикладная физическая подготовка в образовательных организациях МВД России – разновидность специальной подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку курсанта к профессиональной деятельности. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД – это избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки курсантов к работе по определенной специальности [2].

Цель физической подготовки в образовательных организациях МВД России заключается в психофизической готовности к успешной и эффективной деятельности сотрудника на вверенном ему участке работы. Чтобы достичь этой цели необходимо сформировать у курсантов готовность к пониманию сущности профессионального обучения, предупреждения преступлений, для чего необходимо формировать именно прикладные знания о физическом воспитании, направленные на правильное применение специальных средств.

Задачами физической подготовки являются, во-первых, освоение прикладных умений и навыков; во-вторых, воспитание прикладных психофизических качеств; в-третьих, воспитание специфических качеств, востребованных в практической деятельности.

Содержание физической подготовки включает в себя ряд важных аспектов. Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе учебных занятий, а также путем дополнительного изучения литературы. Знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу со знаниями о достижении и поддержании высокой работоспособности курсантов при освоении приемов и методов физической подготовки. Практические умения и навыки обеспечивают безопасность при выполнении определенных профессиональных задач и при обращении со специальными средствами, которые сегодня имеются на вооружении органов внутрен-

них дел. Универсальные умения и навыки способствуют быстрому и рациональному передвижению при решении задач.

В профессиях, которым обучаются курсанты образовательных организаций МВД России, очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, вследствие чего может развиваться утомление нервной системы. Для разгрузки и поддержания нервной системы в рабочем состоянии и нужно заниматься систематически физическими упражнениями. Воспитание морально-психологических качеств заключается в формировании у каждого курсанта представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих ценностям общечеловеческой морали. Здоровый образ жизни развивает чувство патриотизма, преданности отечеству [3].

Важнейшими задачами формирования волевых качеств личности являются способности: научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха, научиться управлять своим эмоциональным состоянием и воспитывать в себе такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Морально-волевая подготовленность курсантов ярче выражается, если процесс физического воспитания органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции. В процессе воспитания у курсантов моральных и волевых качеств профессорско-преподавательским составом образовательных организаций применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревнование. Умелое их использование приучает курсантов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, формирует чувство коллективизма, волю к победе, способности к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Говоря о значении физических упражнений для совершенствования психологической подготовки курсантов на этапах их профессионального становления, следует четко определить их место во всей системе профессионального обучения. Задачи, решаемые с помощью физических упражнений на занятиях по физической подготовке, должны быть тесно увязаны с задачами психологической подготовки средствами и методами других дисциплин учебного плана. Эти задачи, как и их объем и взаимообусловленность, должны меняться в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств курсантов, от особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки [4; 5; 6].

В интересах психологической подготовки может использоваться практически весь набор физических упражнений, которые предписаны учебными пособиями преподавателей образовательных организаций МВД России. Для этого каждому обучающемуся необходимо соблюдать следующие требования при занятиях физической подготовкой. Надо стремиться к постепенному усложнению учебных задач, которые должен решать занимающийся при выполнении уже разученных упражнений. В состоянии нервно-психического напряжения необходимо наращивать опыт работы с элементами оправданного риска [7]. Нужно стремиться одинаково успешно выполнять физические упражнения как в ситуациях воздействия факторов, характерных для учебно-воспитательной деятельности, так и для экстремальных ситуаций. Выполнение этих

требований поможет овладеть широким кругом навыков действий в экстремальных ситуациях и в условиях повседневной деятельности.

Итак, важную роль в воспитании волевых качеств и в подготовке курсанта в целом играют самовоспитание и самостоятельность в проведении занятий. Самостоятельная работа по выполнению дополнительных заданий во многом будет способствовать воспитанию уверенности в своих силах, позволит познать себя, выявить (в результате анализа) недочеты для того, чтобы научиться их активно преодолевать. Так высокое самосознание курсантов, их убежденность, твердый характер оказывают решающее влияние на достижение высоких результатов в дальнейшей службе.

1. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

2. Дружинин А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2014.

3. Пенионжек Е. В. Педагогические основы воспитательной работы в органах внутренних дел: учебное пособие. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2016. 196 с.

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. 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. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

7. Семикин Д. С., Муханов Ю. В., Сысоева Т. И. Формирование морально-психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 66-68.

Сведения об авторах

Кузнецов Сергей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Галкина Ольга Игоревна, курсант 4 курса подготовки следователей.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина д. 66.

Ключевые слова

Физическая подготовка, морально-волевые качества, психологические качества, физические упражнения, двигательные умения и навыки.

Кузнецов С. В., Пенионжек Е. В., Иванов Е. О.

Проблемы применения сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России физической силы

В современной России наблюдается рост качества жизни, улучшение показателей экономической жизни граждан, уровня их образованности. В различных сферах демонстрируется технологический прогресс, направленный на контроль за противозаконной деятельностью. Однако наблюдается и неизменный рост преступных посягательств, предотвращение и снижение чего является важной задачей органов внутренних дел, частью чего выступает современная полиция. Сотрудники полиции при ежедневной, ежечасной профессиональной деятельности часто вынуждены сталкиваться с проявлением агрессии со стороны граждан, и речь, как правило, идет о гражданах, которые совершают какие-либо преступления или правонарушения.

В ходе реформирования органов внутренних дел в 2011 году был издан Федеральный закон «О полиции», которым были установлены права, обязанности сотрудников полиции для реализации правоохранительной и правоприменительной деятельности и борьбы с преступностью. Статья 1 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» определяет назначение полиции, которая предназначена «для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности. Полиция незамедлительно приходит на помощь каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств» [1]. Для достижения указанных целей сотрудники полиции наделяются правом применять меры государственного принуждения. Самым жестким из них является право на применение физической силы. Если сравнивать современный нормативный правовой акт с Законом РФ «О милиции», то можно увидеть то, что федеральный закон «О полиции» направлен на демократизацию общественных отношений, а значит, на минимизацию вреда гражданам при применении физической силы.

В системе МВД России существуют подразделения, которые часто сталкиваются с необходимостью применения физической силы: подразделения патрульно-постовой службы и подразделения дорожно-патрульной службы. Применение физической силы сотрудниками данных подразделений обусловлено спецификой служебной деятельности. ДПС – это структурное подразделение Государственной инспекции безопасности дорожного движения МВД России. Деятельности сотрудников ДПС направлена на обеспечение безопасности участников дорожного движения и контроль за их безопасностью. Существует ряд нормативных актов, которые регулируют деятельность данной службы, на основании чего сотрудники ДПС выявляют и пресекают административные правонарушения в области дорожного движения, а также иные незаконные действия граждан.

Если говорить о применении физической силы сотрудниками полиции, в частности ДПС, то сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. То есть можно сказать о том, что для выполнения функций и задач, возложенных на сотрудника ГИБДД, необходимо подготовить сотрудника физически [2; 3].

Уровень физической подготовленности, а также навыки применения специальных средств, являются немаловажным фактором при несении службы на посту ДПС либо же при патрулировании. Для этого в подразделениях проводятся регулярные занятия физической подготовкой, а именно отрабатываются навыки применения боевых приёмов борьбы, занятия общефизической подготовкой. Ведь зачастую сотрудникам

ДПС, выходящим на дежурство, практически каждую смену, по несколько раз, приходится в отношении водителей и пассажиров транспортных средств, которые не выполняют законные требования сотрудников полиции либо же оказывают активное сопротивление, применять физическую силу [4; 5]. Бывает так, что сотрудники применяют физическую силу в нарушение требований закона «О полиции»: превышая полномочия. Превышение должностных полномочий (согласно статье 286 УК РФ) – это совершение сотрудником полиции активных действий, которые явно выходят за пределы полномочий полицейского и при этом существенно нарушают права граждан либо законные интересы общества или государства. Это преступление может наказываться максимально в виде лишения свободы на срок до 4 лет, а в случае наличия факта незаконного применения оружия или насилия, срок назначаемого лишения свободы может достигать до 10 лет.

Причинами противоправного поведения сотрудников являются низкий уровень правовой подготовки в области применения физической силы, либо же личная недисциплинированность и несдержанность. Так, не всегда сотрудники ДПС применяют физическую силу правомерно. Это происходит вследствие того, что порой они не уделяют достаточного внимания не только отработке приемов, но и даже посещению занятий по физической подготовке. Иногда невнимательность на занятии по отработке приемов может и привести к ситуации, где неподготовленный сотрудник может причинить вред здоровью человека и (или) травмировать себя. Следует акцентировать внимание сотрудников на личной мотивации к плановым и дополнительным занятиям [6; 7; 8].

Посещение занятий должно быть, прежде всего, регулярным. Сотрудники ГИБДД должны понимать, что обучение боевым приемам борьбы включает в себя и воспитание личного состава, направленное на совершенствование их как личности. Физическое воспитание способствует развитию волевых качеств, внимания и психологической устойчивости [9; 10]. Сотрудники должны принимать участие в следующих формах такой работы: выполнение силовых упражнений, скоростных упражнений, скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, на координацию и комплексных упражнений. Все это (или большую часть) сотрудник должен отработать на занятии, что будет говорить о полноценной работе над собой [11] и позволит избежать ошибок в реализации имеющихся у сотрудника полномочий и строго следовать букве предписанного нормативными правовыми актами.

Кроме того, помимо непосредственно осуществления приемов задержания, сопровождения и т.п. в рамках применения физической силы следует знать о масштабе реализации предоставленных прав:

1. Необходимо предупредить о намерении применения. Закон прямо не говорит, какие действия сотрудников полиции являются предупредительными. Так, на практике предупреждение о применении физической силы подается голосом.

2. Необходимо предоставить возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции, за исключением тех случаев, когда: промедление в применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия создает непосредственную угрозу жизни и здоровью граждан и сотрудников полиции; может повлечь иные тяжкие последствия.

3. Необходимо, применяя физическую силу, действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления, стремясь к минимизации любого ущерба.

4. Необходимо оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения физической силы, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок.

5. Необходимо в течение 24 часов уведомить прокурора о всех случаях ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции физической силы, а также предоставить рапорт непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции.

6. Необходимо сохранить без изменения место совершения преступления, административного правонарушения, место происшествия, если в результате применения им физической силы гражданину причинено ранение либо наступила его смерть.

Придерживаясь этих границ применения, сотрудник полиции сможет обезопасить себя от уголовной ответственности и доказать, что его действия по применению физической силы были правомерны. Противодействие преступности является важнейшей задачей силовых ведомств, исполнение которой должно быть обусловлено неукоснительным соблюдением предписанного для сотрудника: начиная от профессиональной подготовки и заканчивая соблюдением требований нормативных актов.

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Подрезов И. Н. Физическая подготовка в профессиональной подготовке сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 295-297.

3. 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.

4. Еремин Р. В. Основные направления совершенствования физической подготовки сотрудников ДПС ГИБДД в территориальных органах МВД России на региональном уровне // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 115-118.

5. Губанов Э. В. Планирование специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 110-113.

6. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-50.

7. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Физические особенности профессиональной компетентности сотрудников дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 88-93.

8. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 171-175.

9. Пенионжек Е. В. Педагогические основы воспитательной работы в органах внутренних дел: учебное пособие. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2016. 196 с.

10. 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.

11. Семикин Д. С., Муханов Ю. В., Сысоева Т. И. Формирование морально-психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 66-68.

Сведения об авторах

Кузнецов Сергей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Пенионжек Евгения Владимировна, начальник кафедры общей психологии, гуманитарных и социальных дисциплин, кандидат философских наук, доцент.

Иванов Евгений Олегович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.
620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина д. 66.

Ключевые слова

Применение физической силы, физическая подготовка, психологическая подготовка, противодействие преступности.

Лазаревич М. В.

Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции при несении службы по охране общественного порядка

В современном мире на сотрудников полиции возложено ряд важных задач, связанных с обеспечением общественной безопасности граждан, лиц без гражданства, охрана общественного порядка, собственности, защита жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействие преступности. Для выполнения поставленных задач нужны грамотные, высококвалифицированные профессионалы своего дела. Все это диктует совершенствование средств и методов обучения в образовательных организациях МВД России, а также высокой самоотдачи на занятиях самих обучающихся [1; 2; 3; 4].

Одна из задач, которая возложена на сотрудника полиции, связана с силовым задержанием лиц совершивших преступление или административное правонарушение, а также лиц, оказывающих сопротивление или нападение на сотрудника полиции и (или) граждан. Для успешного силового задержания сотрудники полиции обязаны иметь отличную физическую подготовку, в том числе в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы.

Боевые приемы борьбы (БПБ) как понятие – это специально организованные движения, представляющие собой единый двигательный акт, выработанный в практике единоборств, самозащиты, силового задержания противника с учетом анатомии человека и биомеханики его движений [5].

В целях установления практического применения боевых приемов борьбы, нами были опрошены 150 сотрудников полиции, которые проходят службу в таких подразделениях как патрульно-постовая служба, участковые уполномоченные, инспектора ДПС ГИБДД. Опрос проходил на базе факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России в 2016 году с сотрудниками полиции, прибывшими на дополнительные занятия, повышения квалификации. Были опрошены сотрудники поли-

ции, прослужившие от 5 до 20 лет в органах внутренних дел Российской Федерации, то есть имеющие практический опыт при силовом задержании преступников или правонарушителей.

Опрос состоял в виде анкетирования, в которой были заданы вопросы о применении тех или иных боевых приемов борьбы.

Цель анкетирования: выявить, какие именно боевые приемы борьбы приходилось применять на практике сотрудникам полиции (несущим наружную службу) по охране общественного порядка, какие менее применялись, а какие вообще не применялись. В анкете было два варианта ответа: прием применялся; прием не применялся.

На вопрос, какие способы задержания Вы применяли, были получены следующие ответы:

- загиб руки за спину толчком: применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %);
- загиб руки за спину нырком: применяли 30 (20 %), не применяли 120 (80 %);
- загиб руки за спину рывком: применяли 122 (81,3 %), не применяли 28 (18,7 %);
- загиб руки за спину замком: применяли 102 (68 %), не применяли 48 (32 %);
- рычаг руки через предплечье: применяли 47 (31,3 %), не применяли 103 (68,7 %);
- рычаг руки через плечи: применяли 8 (5,3 %), не применяли 142 (94,7 %);
- рычаг руки внутрь: применяли 87 (58 %), не применяли 63 (42 %);
- рычаг руки наружу: применяли 99 (66 %), не применяли 51 (34 %);
- дожим кисти («под ручку»): применяли 22 (14,7 %), не применяли 128 (85,3 %).

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы: достаточно широко в своей практической деятельности сотрудники полиции используют способы задержания такие как: загиб руки за спину толчком (100 %), загиб руки за спину рывком (81,3 %), загиб руки за спину замком (68 %), рычаг руки наружу (66 %), рычаг руки внутрь (58 %). Меньше всего сотрудники полиции используют способы задержания: загиб руки за спину нырком (20 %), дожим кисти («под ручку») (14,7 %), рычаг руки через плечи (5,3 %). Это связано с тем, что каждый сотрудник полиции при задержании обычно использует свой «коронный прием» или тот прием, который у него лучше всех получается.

На вопрос, какие броски Вы применяли, были получены следующие ответы:

- задняя подножка: применяли 127 (84,7 %), не применяли 23 (15,3 %);
- задняя подножка с захватом ноги: применяли 123 (82 %), не применяли 27 (18 %);
- передняя подножка: применяли 74 (49,3 %), не применяли 76 (50,7 %);
- бросок через бедро: применяли 72 (48 %), не применяли 78 (52 %);
- бросок через спину: применяли 64 (42,7 %), не применяли 86 (57,3 %);
- бросок захватом ног сзади: применяли 27 (18 %), не применяли 123 (94,7 %);
- бросок захватом ног спереди: применяли 42 (28 %), не применяли 108 (82 %).

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы: достаточно широко сотрудники полиции применяют броски: задняя подножка (84,7 %), задняя подножка с захватом ноги (82 %). Меньше всего сотрудники полиции применяют броски: бросок захватом ног сзади (18 %), бросок захватом ног спереди (28 %). Это связано с минимизацией ущерба, так как при броске задняя подножка, сотрудник полиции может придержать задерживаемого, тем самым, смягчив его падение, а при броске с захватом ног спереди или сзади задерживаемый может сильно удариться головой при падении.

На вопрос, какие освобождения от захватов и обхватов Вы применяли, были получены следующие ответы:

- от захватов за руки: применяли 141 (94 %), не применяли 9 (6 %);

- от захватов за волосы: применяли 4 (2,7 %), не применяли 146 (97,3 %);
- от захватов за одежду: применяли 122 (81,3 %), не применяли 28 (18,7 %);
- от захватов за горло: применяли 2 (1,3 %), не применяли 148 (98,7 %);
- от захватов за ногу: применяли 22 (14,7 %), не применяли 128 (85,3 %);
- от обхватов за туловище: применяли 18 (12 %), не применяли 132 (88 %);

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы, что чаще всего сотрудникам полиции приходилось освобождаться от следующих захватов: за руки (94 %), за одежду (81,3 %). Меньше всего сотрудники полиции освобождались от: захватов за волосы (2,7 %), захватов за горло (1,3 %). Это связано с тем, что сотрудники полиции находятся в форменном обмундировании на службе и поэтому преступникам трудно схватить их за волосы, так как на голове у сотрудника полиции головной убор. При захвате за горло, как правило, сотрудники полиции не допускают подобной ситуации.

На вопрос, какие удары Вы применяли, были получены следующие ответы:

- руками (прямые, боковые, снизу): применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %);
- ногами (прямые, боковые, коленом): применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %).

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы, что сотрудники полиции при силовом задержании используют удары руками и ногами.

Мы не стали разграничивать в таблице на удары: прямые, боковые, снизу и т.д., в отличие от бросков, так как из данных анкет все опрашиваемые сотрудники полиции (150 человек) применяли их в своей служебной деятельности.

На вопрос, какую защиту от ударов Вы применяли, были получены следующие ответы:

- подставки конечностей (блоки): применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %);
- отбивы: применяли 126 (84 %), не применяли 24 (16 %);
- уклоны: применяли 92 (61,3 %), не применяли 58 (38,7 %);
- уходы: применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %).

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы, что чаще всего сотрудникам полиции приходилось использовать защиту: подставки конечностей (блоки) (100 %), уходы (100 %), отбивы (84 %). Меньше всего сотрудники полиции использовали уклоны (61,3 %), это связано с тем, что уклоны относятся к сложным действиям защиты и, как правило, их успешно выполняют те сотрудники полиции, которые в свое время занимались боксом или другим видом восточных единоборств, где есть ударная техника.

На вопрос, применяли ли Вы защиту (физическую) при угрозе огнестрельным оружием, были получены следующие ответы: не применяли 150 (100 %).

На вопрос, применяли ли Вы защиту (физическую) при нападении с холодным оружием, были получены следующие ответы: не применяли 150 (100 %).

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы, что из опрошенных 150 сотрудников полиции не приходилось защищаться (используя боевые приемы борьбы) против вооруженных холодным или огнестрельным оружием преступников.

Против вооруженных преступников сотрудники полиции, как правило, то же используют оружие или специальные средства, что в принципе благоразумно и ФЗ «О полиции» предоставляет право сотрудникам полиции применять специальные средства и огнестрельное оружие против вооруженных лиц, оказывающих сопротивление или нападение.

На вопрос, приходилось ли Вам применять средства ограничения подвижности (наручники) и средства связывания (веревка или брючный ремень), были получены следующие ответы: применяли 150 (100 %).

На вопрос, какой личный досмотр Вы проводили, были получены следующие ответы:

- в положении стоя у стены: применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %);
- под воздействием загиба руки за спину в положении лежа: применяли 22 (14,7 %), не применяли 128 (85,3 %);
- под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены: применяли 92 (61,3 %), не применяли 58 (38,7 %);
- с использованием наручников в положении стоя у стены: применяли 150 (100 %), не применяли 0 (0 %);
- под угрозой применения огнестрельного оружия стоя у стены: применяли 22 (14,7 %), не применяли 128 (85,3 %);
- под угрозой применения огнестрельного оружия лежа на животе: применяли 8 (5,3 %), не применяли 142 (94,7 %).

Из полученных ответов можно сделать следующие выводы, что сотрудники полиции реже используют личный досмотр под воздействием огнестрельного оружия, предпочитая сначала надеть на задержанного средства ограничения подвижности (наручники), так как в соответствии с ФЗ «О полиции», сотрудники полиции могут применять специальные средства во всех случаях, когда настоящим законом разрешено применение огнестрельного оружия.

Резюмируя данные анкетирования, необходимо отметить, что каждому из опрошенных (150 человек) сотруднику полиции приходилось задерживать и применять боевые приемы борьбы на практике. Каждый сотрудник полиции при задержании, в большей, равной или меньшей степени применял тот или иной прием, который гарантировал ему успех в задержании. Конечно, любой успех в задержании зависит от высокого профессионализма и мастерства сотрудника полиции, его тактики, инициативы, умения и навыков владения боевыми приемами борьбы, а также отличной физической подготовленности, что достигается регулярными занятиями по физической подготовке в подразделениях, где сотрудник полиции проходит службу, организации и контроля таких занятий. Помимо поддержания своих физических качеств и навыков применения боевых приемов борьбы на должном уровне, сотрудникам полиции необходимо совершенствоваться в этом направлении. Ведь, как правило, сотрудники полиции применяют тот прием, который у них очень хорошо получается. Другими приемами они владеют слабо или вовсе ими не владеют, поэтому и не применяют их на практике. Но могут возникнуть ситуации, когда задерживаемый то же хорошо владеет единоборствами, и для его задержания сотруднику полиции необходимо не только уметь применять свой «коронный прием», но и в той же равной степени владеть и другими видами боевых приемов борьбы. В идеале, сотруднику полиции необходимо на высоком уровне владеть всей ударной и защитной техникой, бросками, способами задержания, а это достигается упорными, регулярными занятиями по физической подготовке, а если возможно, посещением дополнительных занятий (тренировок) в спортивных секциях, в спортивных залах.

1. Герасимов И. В. Проблемы и перспективы формирования готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 75-79.

2. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 171-175.

3. Подрезов И. Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 189-192.

4. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34.

5. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2009. 96 с.

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

Боевые приемы борьбы, физическая подготовка, двигательные умения и навыки, профессионализм, сотрудник полиции.

Латков С. Б.

Формирование у слушателей вузов МВД России тактических умений применения ударной или бросковой техники при изучении боевых приемов борьбы

Одной из важнейших сторон процесса совершенствования тактики единоборства в процессе физической подготовки слушателей вузов МВД России при изучении боевых приемов борьбы является специализирование психомоторных реакций в структуре боевых взаимодействий спортсменов в поединке, особенно в ситуациях выбора между альтернативными действиями и при переключении от одних действий к другим [1].

Эффективность поведения спортсменов различного уровня мастерства при применении приёмов борьбы в смешанных единоборствах в соревновательных ситуациях поединка подчинено тем же закономерностям развития соревновательного конфликта, что и поведение сотрудников полиции в ситуациях задержания правонарушителей. На эффективность тактических умений единоборцев влияют индивидуальные особенности проявления психомоторных реакций и особенно реакции выбора и переключения [2; 3].

В процессе физической подготовки слушателей вузов МВД России возникли противоречия между тем, что, с одной стороны при формировании тактических умений ведения поединка им необходимо овладеть как ударной, так и бросковой техникой, а с другой стороны, необходимо владеть навыками переключения между ними в условиях жесткого лимита времени. Если обучение ударам и броскам имеет устоявшиеся традиции, то вопрос освоения и тренировки переключения от выполнения ударов к броскам в конфликтных ситуациях имеет собственную проблему обучения, связанную с различным характером психомоторных реакций и специальных способностей [4].

Поэтому существует научная проблема выявления тактических умений применения ударов и бросков в ситуациях выбора между альтернативными действиями и своевременным переключением от ударов к броскам. Для ее решения необходимо исследовать, как ведут себя высококвалифицированные спортсмены при применении

приёмов борьбы в смешанных единоборствах в вариативных конфликтных ситуациях, и выявить тактические умения, обеспечивающие эффективное применение ударов и бросков в поединке [5; 6; 7].

Для решения этой проблемы нами был проведен тактический анализ указанных выше поединков, который показал, что эффективность применения ударов и бросков обеспечивает тактические умения ведения боя наступательно и оборонительно.

К тактическим умениям действовать наступательно относятся:

- разведывать намерения противника применять действия нападения и защиты;
- преднамеренно атаковать противника, совершающего определенные перемещения и подготовки;
- преднамеренно атаковать, выполняя совмещение приемов маневрирования и предатаковые подготовки;
- преднамеренно опережать встречными атаками и упреждающими защитами;
- маскировать вхождение в предударную и ударную дистанции и предсигналы выполнения атакующих и защитных движений;
- вызывать неадекватные защитные реагирования;
- переключаться от применения ударов к выполнению бросков;
- предвосхищать пространственные и моментные характеристики выполнения атакующих и защитных действий противника;
- произвольное чередование разновидностей приемов маневрирования и комбинаций приемов, включающих удары и броски;
- противодействовать контратакам, вызовам и провокациям противника;
- применять последовательности боевых действий с переходом от нападения к защите и наоборот;
- затруднять противнику выбор подготавливающих и ответных действий;
- создавать помехи противнику, демонстрация угрозы и провоцирование приближением и раскрытием поражаемых поверхностей;
- варьировать манеры ведения поединка.

К тактическим умениям действовать оборонительно относятся:

- преднамеренно защищаться, изменяя ситуации и боевые взаимодействия;
- преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя направления атаки и переходы от ударов к броскам и наоборот;
- преднамеренно применять раскрытие или приближение поражаемой поверхности или проваливание;
- противодействовать атакам демонстрацией преждевременных защитных и ложных действий;
- разведывать намерения противника применить разновидности ударов в голову или туловище;
- вызывать атаки противника раскрытием или приближением поражаемой поверхности, выполнением атакующего захвата или принятием уязвимого положения;
- маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами проваливанием и уходом с линии атаки;
- предвосхищать момент начала атаки противника;
- произвольно чередовать в контратаках удары, броски и их комбинации;
- создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой;
- разрушать замыслы противника произвольным чередованием действий нападения и обороны;
- применять не предсказуемую для противника манеру ведения поединка;
- произвольное чередование защит: блокировкой и уклонением; отступлением и уходом с линии атаки; плотным сближением и отступлением;

- переключаться: от защиты к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке, от применения ударов к броскам в одиночных, комбинационных или серийных контратаках и ответных атаках;
- преднамеренное чередование последовательности боевых действий;
- создавать помехи противнику демонстрируя подготовки к защита и контратакам.

В заключении следует отметить, что усложнение реагирований происходит не постепенно, а ступенчато, переход от обусловленного реагирования к альтернативному связано с раздвоением объекта внимания. Если учесть, что необходимо постоянно учитывать поведение противника, следует сохранять установку на переключение как продолжение альтернативного выбора и реакции переключения на неожиданное действие противника. Трудность переключения от проведения ударов к броскам еще имеет сложность в том, что ориентировка при выполнении ударов связана со зрительным анализатором, а проведение бросков – с тактильным. Это влияет на скорость обучения. Спортсмены, которые имеют навыки борьбы, быстрее осваивают ударную технику. В то же время спортсмены, владеющие навыками ударной техники, медленнее осваивают приемы борьбы. Поэтому для последних необходимо выполнять дополнительные упражнения или увеличивать количество повторов.

-
1. Гожин В. В., Малков О. Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. М.: Физкультура и спорт, 2008.
 2. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».
 3. О противодействии терроризму [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 06 марта 2006 г. № 35-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».
 4. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации: утв. Президентом Российской Федерации 5 мая 2009 г. // Рос. газ. 2009. 20 окт.
 5. Буданов А. В. Профессиональное воспитание в учебном процессе образовательных учреждений МВД России: учебное пособие М.: Академия управления МВД России, 1997. 61 с.
 6. Колухов В. Г. Основные направления совершенствования специальной физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД РФ, 2003. С. 8-10.
 7. Крыжановский Ю. С. Организация проведения занятий с сотрудниками органов внутренних дел с использованием элементов физической и психологической нагрузки: учебно-методическое пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2014. 60 с.

Сведения об авторе

Латков Сергей Борисович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2А.

Ключевые слова

Физическая подготовка, тактические умения, ударная техника, бросковая техника, боевые приемы борьбы.

Лисогор И. А.

О ходе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Орловской области

Для повышения эффективности физического воспитания населения Российской Федерации, Указом Президента В. В. Путина от 24 марта 2014 года № 172, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В связи с этим, были разработаны и приняты нормативно-правовые акты, направленные на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению на местном, региональном и федеральном уровнях [1].

Утвержденное Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 Положение о комплексе ГТО определяет цель, задачи, структуру, содержание и этапы работы по внедрению и реализации комплекса ГТО [2].

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» заключается в эффективном использовании возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья и профилактики болезней, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании чувств патриотизма и обеспечении преемственности в процессе физического воспитания населения.

Основными задачами программы являются:

- увеличение количества граждан Российской Федерации, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование осознанных потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями с соблюдением правил здорового образа жизни;
- повышение осведомленности населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе и с применением современных информационных технологий;
- усовершенствование системы физического воспитания и развитие массового, детского, юношеского и студенческого спорта в образовательных организациях.

Несомненным достоинством возрожденного комплекса ГТО считается его общедоступность для всех категорий населения [3].

Являясь системой непрерывного физического воспитания граждан (от 6 до 70 лет и старше), современный комплекс ГТО включает в себя XI ступеней:

- I ступень – учащиеся 1-2 класса (возраст детей от 6 до 8 лет);
- II ступень – учащиеся 3-4 класса (возраст детей от 9 до 10 лет);
- III ступень – учащиеся 5-6 класса (возраст детей от 11 до 12 лет);
- IV ступень – учащиеся 7-9 класса (возраст детей от 13 до 15 лет);
- V ступень – учащиеся 10-11 класса (возраст детей от 16 до 17 лет);
- VI ступень – граждане в возрасте от 18 до 29 лет;
- VII ступень – граждане в возрасте от 30 до 39 лет;
- VIII ступень – граждане в возрасте от 40 до 49 лет;
- IX ступень – граждане в возрасте от 50 до 59 лет;
- X ступень – граждане в возрасте от 60 до 69 лет;
- XI ступень – граждане старше 70 лет.

Для каждой возрастной группы устанавливаются нормативы по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия, даются рекомендации по ведению здорового образа жизни.

5 октября 2015 года Президентом Российской Федерации был подписан Федеральный закон № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закрепляется понятие комплекса ГТО как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения. Законом вводится понятие физкультурно-спортивных клубов, создаваемых по месту жительства, учебы и работы, определяется государственная поддержка, что в свою очередь, позволит создать необходимые условия для вовлечения населения в массовый спорт.

Также законом определено, что финансовое обеспечение мероприятий комплекса ГТО осуществляется за счет бюджетов всех уровней, в том числе через включение мероприятий в единые календарные планы регионального и муниципального уровня, поддержку некоммерческих организаций, наделенных полномочиями центров тестирования, закреплена охрана официальной символики. На внедрение комплекса ГТО из федерального бюджета были выделены средства в следующих объемах: 2014 год – 99,1 млн рублей; 2015 год – 233,3 млн рублей; 2016 год – 264,4 млн рублей.

Согласно утвержденного Правительством Российской Федерации плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО, были проведены организационные мероприятия на федеральном и региональном уровнях, создана нормативно-правовая база, введена система функционирования центров тестирования.

В 2016 году комплекс ГТО был введен для обучающихся образовательных организаций в 21 субъекте Российской Федерации. Орловская область не стала исключением. В настоящее время в регионах действуют около 2 500 центров тестирования. В 2017 году комплекс планируется внедрить среди всех категорий населения во всех регионах страны.

В апреле 2015 года начал функционировать Общероссийский Интернет-портал комплекса ГТО с электронной базой данных. На сайте ГТО проходит регистрация участников, поиск центров тестирования, а также запись на выполнение нормативов испытаний комплекса. Общее число зарегистрированных пользователей в системе в четвертом квартале 2016 года превысило 3,5 млн человек.

По итогам 2015-2016 года (за период с 1 сентября 2015 года по 1 июля 2016 года) к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО приступило более 600 тысяч граждан и более 250 тысяч (43 %) из них успешно выполнили нормативы на тот или иной знак отличия.

Правовая база комплекса ГТО Орловской области опирается на федеральные законы, указы Президента Российской Федерации, нормативно-правовые акты и приказы органов исполнительной власти.

Региональный оператор (РЦТ) создан на базе бюджетного профессионального образовательного учреждения Орловской области «Училище олимпийского резерва», в штатное расписание внесены должности руководителя и пяти специалистов по внедрению комплекса ГТО. К проводимым мероприятиям по оценке выполнения тестов (упражнений) привлекаются специалисты общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования и физкультурно-спортивных учреждений.

В 2016 году РЦТ были проведены 106 мероприятий по оценке выполнения нормативов комплекса ГТО (101 мероприятие муниципального уровня, 5 на уровне субъекта Российской Федерации). Необходимо отметить, что 50 % от их общего числа, пришлось на мероприятия, проведенные в сельской местности. Численность населения, принявшая участие в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО, представлена в таблице 1.

В начале 2017 года стартовал второй этап внедрения ГТО в Орловской области, на котором к участию в тестировании добавились все категории населения. Все данные

о ходе тестирования и проводимых мероприятиях поступят в РЦТ и будут проанализированы.

Для популяризации занятий физической культурой и спортом, в городе Орле проводится фестиваль ГТО. В рамках торжества, награждаются лучшие участники комплекса среди учащихся. Они отмечаются золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО. Участниками фестиваля уже стали порядка 200 школьников из Орла и области.

Таблица 1

Численность населения города Орла и Орловской области, принявшая участие в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО в 2016 году

Ступени	Всего приняли участие в выполнении нормативов комплекса ГТО	Всего выполнили нормативы испытаний комплекса ГТО
	1897	778
Золотой знак	х	146
Серебряный знак	х	364
Бронзовый знак	х	268
I ступень - всего	41	18
из них:	х	2
- золотой знак		
- серебряный знак	х	8
- бронзовый знак	х	8
II ступень - всего	194	67
из них:	х	5
- золотой знак		
- серебряный знак	х	25
- бронзовый знак	х	37
III ступень - всего	259	122
из них:	х	3
- золотой знак		
- серебряный знак	х	51
- бронзовый знак	х	68
IV ступень - всего	593	259
из них:	х	48
- золотой знак		
- серебряный знак	х	140
- бронзовый знак	х	71
V ступень - всего	435	282
из них:	х	83
- золотой знак		
- серебряный знак	х	127
- бронзовый знак	х	72
VI ступень - всего	375	30
из них:	х	5
- золотой знак		
- серебряный знак	х	13
- бронзовый знак	х	12
VII-XI ступень	х	х

Помимо фестиваля ГТО, специалистами центра тестирования Орловской области, организуются акции в поддержку движения ГТО на массовых соревнованиях, выступления по телевидению, встречи со специалистами в области физической культуры и спорта.

В 2016 году на базе бюджетного образовательного учреждения Орловской области среднего профессионального образования «Орловский спортивный техникум» проводились курсы повышения квалификации по программе «Организация и проведение тестирования в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» (для подготовки судей комплекса ГТО)». В данных курсах приняли участие представители муниципальных образований области.

По нашему мнению, только планомерная работа нормативно-правового, ресурсного, управленческо-организационного и информационно-пропагандистского характера позволит жителям Орловской области ежегодно принимать участие в выполнении видов испытаний комплекса ГТО.

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» [Электронный ресурс]: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]: Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Русинова М. П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 87-89.

Сведения об авторе

Лисогор Илья Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Академия ФСО России.

302034, г. Орел, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», Орловская область, физическое воспитание граждан, центр тестирования ГТО, нормы испытаний комплекса ГТО.

Лунин А. А., Новиков А. Н.

Адаптированная методика преподавания боевых приёмов борьбы, актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса

Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел носит комплексный характер и включает в себя правовую, тактическую, психологическую, огневую и физическую подготовку, которая является составной частью профессиональной подготовки сотрудников. Она формирует физическую и психологическую готовность сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы при пресечении противоправных действий, обеспечивает высокую работоспособность в процессе служебной деятельности.

В современных условиях при решении оперативно-служебных задач возросла ответственность сотрудников внутренних дел за компетентное и эффективное приме-

нение физической силы при выполнении служебных задач. Как следствие, повысилась социальная значимость как правомерных, так и ошибочных действий сотрудника, вырабатываются принципиально новые требования к личному составу органов внутренних дел, системе обучения и уровню профессиональной подготовленности.

Практическая деятельность сотрудников органов внутренних дел, в особенности сотрудников оперативных служб, показывает, что главным образом она связана с пресечением правонарушений и задержанием лиц, их совершивших. Нередко сами правонарушители являются достаточно подготовленными в физическом отношении. Некоторые из них прошли школу подготовки в различных секциях единоборств и достигли неплохих результатов в спортивном отношении. Что касается психологического аспекта, то в самоуверенности правонарушители могут дать фору некоторым сотрудникам, которым порой не хватает психологической устойчивости и, элементарно, житейского опыта.

Подобные ситуации противостояния сотрудника с правонарушителем характеризуются дефицитом времени и информации при принятии самостоятельных и ответственных решений сотрудниками, неожиданностью и опасностью, а также другими сопутствующими стрессовыми факторами.

Эффективные профессиональные действия в таких условиях зависят не только от профессионального владения арсеналом боевых приёмов борьбы, но и от физических, морально-волевых, психологических качеств сотрудника (стрессоустойчивость), а также тактической подготовленности.

Именно поэтому физическую подготовку следует воспринимать как средство достижения одной из основных целей подготовки сотрудников органов внутренних дел – их всестороннее развитие: формирование физической, психологической и тактической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

В связи с этим основной задачей на современном этапе является, на наш взгляд, обучение сотрудника действиям в условиях, максимально приближённых к реальным, с учетом постоянно меняющейся оперативно-служебной обстановки. То есть перейти от условной парадигмы обучения, определенной нормативными документами МВД России, к парадигме обучения путем моделирования действий (адаптации приемов к практической деятельности) [1].

Обучение и совершенствование техники боевых приёмов борьбы должно быть построено на научно обоснованной методике, а не на основании эмпирического опыта, полученного в результате применения приема в конкретной ситуации и предлагаемого обучаемым к изучению по принципу подражания и копирования.

Ни одна деятельность не может быть успешной, если выполняющий ее не понимает и не знает, что, как и почему надо осуществлять, в какой последовательности, с чего начать и какой результат получить. Даже самая простая работа обязательно требует предварительных знаний и умений [2].

Навыки и умения, сформированные в процессе ознакомительных, подводящих и базовых упражнений, продолжают совершенствоваться в практической служебной деятельности. В учебных организациях при повышении квалификации и в процессе служебной деятельности умения должны становиться профессиональным мастерством.

Эффективная профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел во многом зависит от уровня их физической подготовки, одной из основных задач которой является обучение сотрудников приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в экстремальных условиях служебной деятельности и в чрезвычайных обстоятельствах.

В органах внутренних дел, на этапе профессионального обучения предлагается изучать боевые приемы борьбы без сопротивления, т.е. отрабатывается базовая техника, закладываются основы техники и последовательность двигательных действий (алгоритм действий) без учета возможной ответной реакции правонарушителя, его физических и антропометрических особенностей.

Далее, на этапе профессиональной служебной подготовки и при повышении квалификации, боевые приемы борьбы, как правило, всё также отрабатываются на несопротивляющемся партнере. Исключение могут представлять лишь специальные практические занятия, семинары по соответствующей тематике, при условии высокого уровня профессиональной подготовки, как преподавателя, так и слушателя [3].

Здесь также крайне важно отметить, что при повышении квалификации учебные группы формируются не по уровню мастерства, а по принципу профессиональной принадлежности. И члены учебной группы при наличии разницы в уровне профессионального мастерства отличаются также возрастом, полом, состоянием здоровья, ростом, весом, физическими возможностями и т. д. Вследствие этого методика организации учебного процесса должна основываться, прежде всего, на построении и строгом соблюдении алгоритма определённых технических действий при входе в тот или иной прием. Акцентирование внимания слушателей именно на отработке этих учебных вопросов позволит, на наш взгляд, не только повысить уровень профессиональной компетенции сотрудников, но и сделать учебный процесс максимально эффективным.

Кроме этого, при обучении необходимо обращать пристальное внимание на то, что защитно-атакующие действия имеют сложную биомеханическую структуру и характеризуются широким спектром физических параметров. Игнорирование и непонимание этого постулата приводит к появлению ошибок и к нежелательным последствиям при проведении задержания в реальной служебной деятельности.

Как уже отмечалось выше, на этапе ознакомления с базовой техникой боевые приемы борьбы изучаются и отрабатываются без сопротивления со стороны оппонента. Но даже на этом этапе обучения необходимо детально показывать и разъяснять возможные действия правонарушителя, инстинктивные реагирования правонарушителя после нанесения ему расслабляющих ударов, рефлекторные реакции человека во время выполнения толчков, рывков и других физических воздействий. Если этого не делать, то техника задержания будет трудновыполнима и малоэффективна в реальной оперативной обстановке.

Возможно, при отработке способов задержания имеет смысл формировать учебные пары, когда один из партнеров является более подготовленным с точки зрения применения техники. Этот методический прием позволит, на наш взгляд, акцентировать внимание выполняющего прием сотрудника на совершаемых им ошибках.

Это поможет сотруднику понять, что технические действия выполняются успешно только тогда, когда в ходе задержания правонарушителя создается ситуация, связанная с благоприятными условиями для проведения того или иного приема, т. е. в таких ситуациях чрезвычайно важно подготовить сотрудника к грамотным действиям для обеспечения грамотного входа в прием.

Задержание правонарушителя следует осуществлять внезапно, маскируя свои действия. Начав применять прием, следует, вплоть до его завершения, действовать жестко и решительно, не давая ни одного шанса правонарушителю, не ослаблять и не распускать захват до логического завершения задержания.

На самом деле нельзя предусмотреть все возможные ситуации, складывающиеся в реальной служебной практике, и ответные действия правонарушителя. Вследствие этого в каждом конкретном случае необходимо проявлять находчивость и смекалку, используя при этом знания и умения быстро применять изученные приемы и способ-

ность перехода с одного приёма на другой, четко контролируя действия противника, используя принципы болевого воздействия и возможные реакции правонарушителя на физическое воздействие того или иного направления.

Далее следует обратить внимание на тактику задержания, которая имеет индивидуальные особенности, обусловленные ситуацией, в которой оно осуществляется. Анализ практики применения сотрудниками физической силы позволяет выделить ряд общих правил проведения задержания: предварительное наблюдение за объектом, подлежащим задержанию; правильный выбор места, условий и времени задержания; внезапность проведения задержания; максимальное обеспечение безопасности участников задержания и граждан, находящихся рядом; разумное использование средств принудительного воздействия на правонарушителя [1].

Таким образом, тактическая подготовленность сотрудника играет одну из ключевых ролей. Она представляет собой наиболее целесообразное использование физических, волевых, психических и технических возможностей в конкретно-сложившихся условиях для достижения наилучшего результата при задержании. Ведь от способности сотрудника самостоятельно принимать правильные решения, планировать свои действия сообразно складывающейся ситуации зависит в конечном итоге результат.

Однако чтобы успешно составлять план действий, сотруднику необходимы знания и опыт. Он должен уметь быстро оценивать как свои возможности, так и возможности правонарушителя, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее. Задача сотрудника состоит в том, чтобы тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью. Однако решение тактической задачи – это не только подготовка благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий. Крайне важно отметить, что существуют три основных направления тактических действий сотрудника.

К первому направлению относится тактика использования действий противника при выжидании благоприятной ситуации или действий. Второе направление является противоположным и направлено на разрушение плана действий противника и их подавление. Третье направление связано с обеспечением максимальной эффективности демонстрации своих возможностей и противоположное ему направление – управление поведением правонарушителя с помощью его обыгрывания в действиях и намерениях, управление его сенсомоторными реакциями.

В этой ситуации важно вовремя и правильно «увидеть» намерения правонарушителя, предусмотреть направление и характер готовящихся действий и вовремя среагировать на них (предсигналы движения).

Если условно разложить тактику действий на основные компоненты, то ими окажутся защитно-атакующие действия и различного рода подготовительные действия, которые в основном сводятся к приёмам маневрирования.

При рассмотрении общих основ тактики проведения задержания, она определяется как умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учётом особенностей правонарушителя и конкретной сложившейся ситуации. В учебном процессе это, на наш взгляд, должно достигаться непосредственно отработкой условно-ситуационных заданий.

Руководство МВД России большое внимание уделяет выработке у сотрудников навыков умелого применения приёмов задержания. Основной акцент уделяется максимальному приближению занятий к реальной практической служебной деятельности.

В нормативном акте МВД России [4] предлагается применять такие методики, которые способны приблизить систему обучения к реалиям служебной деятельности

сотрудников органов внутренних дел именно с помощью условно-ситуационных заданий.

Условно-ситуационные задания включают в себя комплексную отработку действий в различных напряженных и в усложненных ситуациях, моделирующих реальные условия и характер профессиональной деятельности. Решение различных учебных задач в сложных условиях поможет подготовить сотрудника органов внутренних дел к преодолению трудностей, с которыми он столкнется в своей служебной деятельности.

Однако никаких конкретных примеров отработки техники приёмов борьбы в усложненных условиях, приближенных к реальной оперативной обстановке, в материалах не приведено. Это ставит перед преподавателями физической подготовки в образовательных организациях МВД творческую задачу разрабатывать и моделировать такие ситуации на основе своего личного опыта, опыта общения с сотрудниками органов внутренних дел, анализа практической деятельности сотрудников, изучения отчетов о проведении оперативных мероприятий в территориальных, региональных и специальных подразделениях.

Необходимость разработки и внедрения в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке, как в образовательных организациях МВД России, так и в практических органах внутренних дел, технологии, которая предусматривала бы защитно-атакующие и тактические действия сотрудников органов внутренних дел в типичных ситуациях, характерных для каждой должностной категории, возникающих в служебной деятельности сотрудников, очевидна. На наш взгляд, это делает крайне важным подготовку учебно-методических материалов условно-ситуационного характера, а также создание учебно-методических видеофильмов с подробными пояснениями, всевозможными способами выполнения боевых приёмов борьбы в различных ситуациях.

В настоящее время в образовательных организациях МВД России в процессе обучения боевым приёмам борьбы заметна положительная тенденция. Преподаватели используют на занятиях такие методики обучения, которые подготавливают курсантов и слушателей к их непосредственной практической служебной деятельности.

Иначе дело обстоит в практических органах внутренних дел (кроме специальных подразделений), где занятия в системе профессиональной служебной и физической подготовки проводятся не на должном уровне, боевые приёмы борьбы отрабатываются только для того, чтобы сдать зачет на контрольном занятии, без должного внимания к тактическим, физиологическим и психологическим аспектам подготовки.

Здесь важно отметить, что на занятиях подразумевается физический контакт обучающихся, и в руках преподавателя, инструктора оказывается очень важный инструмент обучения. Так, при отработке приёма обезоруживания обучающийся не просто должен выполнить приём в определенной последовательности, но, что очень важно, понять, прочувствовать, какой эффект посредством данного приема достигается [1].

Атакующий должен понять, каким образом неподготовленный человек будет реагировать на приём (действие) и проводить сопротивление, а оппонент – каким образом приём действует на него самого и как наилучшим образом проводить приём исходя из личного опыта, рассчитывая в этом случае на знание техники, а не на грубую силу.

Для того чтобы научить сотрудников решать определенные задачи, преподаватель меняет партнёров и дает им разные задания. Для этого он вначале знакомит слушателей с основами тактики проведения приемов с различными типами противников. При таком методическом подходе слушатели учатся правильно выбирать и проводить то или иное техническое действие с различными по своим антропометрическим особенностям (рост, вес и т. п.) оппонентами. Таким образом, преподаватель постепенно приучает сотрудников самостоятельно мыслить и принимать решения.

На следующем этапе обучения необходимо использовать комбинирование базовой техники. Это даст сотруднику возможность выбора того или иного приёма в зависимости от ситуации и условий. Творческий подход к решению задачи, самостоятельная импровизация, несомненно, способствуют росту в технической составляющей и мастерстве владения боевыми приёмами борьбы.

На занятиях по боевым приёмам борьбы сотруднику необходимо тесное взаимодействие с партнером. Оно не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера. Полученные знания, при многократном повторении и выполнении приема в усложняющихся условиях, даже при небольшом сопротивлении оппонента, дополняются соответствующими умениями, комбинациями (переключениями от одного действия на другое).

Кроме этого, крайне важно, на наш взгляд, отметить, что в любом техническом действии, описанном в нормативном акте МВД России [4], содержится значительное количество технических нюансов. Их грамотное, с технической и тактической точки зрения, использование позволит повысить эффективность приемов, а знание и умелое применение принципов болевого воздействия помогут сотруднику выполнить задачу, не выходя при этом за рамки правового поля.

Разумеется, все возможные ситуации, которые могут сложиться в практической деятельности сотрудника органов внутренних дел, предусмотреть невозможно. Однако использование в учебном процессе методики, стимулирующей творческий подход курсантов и слушателей к выполнению того или иного технического действия, в зависимости от складывающейся ситуации, расширит арсенал знаний и уровень подготовленности. Методика обучения должна строиться на основе знаний физиологии и анатомии человека, понимания биомеханических процессов, психомоторной и тактической подготовки. На наш взгляд, эти знания способны значительно повысить эффективность действий сотрудника при выполнении оперативно-служебных задач и обеспечить при этом высокий уровень личной профессиональной безопасности [1].

Здесь одним из важнейших аспектов эффективности является также должный уровень психологической подготовки сотрудников.

Психологическая подготовка всегда начинается с работы на сознательном уровне (обыденный режим работы психики). Основная её задача – «борьба со страхом». Решается она двумя путями: воспитанием и обучением.

Главным инструментом воспитания является окружающая человека среда. Важнейшим условием для развития волевых качеств является преодоление трудностей. Человек боится того, чего не знает, к чему не готов. Поэтому обучение является важным элементом психологической подготовки сотрудника органов внутренних дел.

При нападении на сотрудника у него может возникнуть состояние аффекта, так как он не готов адекватно действовать в экстремальной ситуации. Следовательно, одной из причин развития состояния аффекта является неподготовленность к действиям в стрессовых ситуациях. Поэтому сотрудника, курсанта необходимо готовить, опираясь на принцип обучения и воспитания, в условиях, максимально приближённым к реальным, позволяющих моделировать различные экстремальные ситуации и формировать способность к адекватным действиям.

Решая основную задачу психологической подготовки – преодоление страха, следует учитывать тот факт, что полностью преодолеть это чувство человеку невозможно. Ничего не бояться может только человек неадекватный, не осознающий опасность, которой он подвергается. Такой сотрудник не сможет в стрессовой ситуации грамотно и объективно оценить все возможные риски, связанные с выполнением оперативно-

боевой задачи, защитой жизни, здоровья и безопасности как своей собственной, так и граждан, которые по тем или иным причинам попали в зону проведения операции.

Следовательно, примем за аксиому, что сотрудник испытывает страх, и важнейшей задачей в этом случае становится подготовка к умению его преодолеть.

Одним из таких способов является выработка привычки действовать нужным образом, независимо от того, что творится в душе. Другой известный способ состоит в том, что все внимание сотрудника во время противоборства с правонарушителем сосредотачивается на процессе действия. Его оценочная функция как бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия правонарушителя и управления движениями. Правонарушитель для сотрудника, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому он абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно.

Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию, при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных занятиях и тренировках.

Следовательно, моделирование различных ситуаций во время практических занятий по физической подготовке, на наш взгляд, должны быть плотно увязаны с психологическими тренингами в различных экстремальных и усложненных ситуациях. Нам представляется целесообразным разработку и проведение практических занятий, учений по физической подготовке с использованием элементов психологического воздействия на курсантов и слушателей [5].

Знание базовой техники является основой для совершенствования и профессионального роста сотрудника в аспекте личной безопасности. Базовая техника – это стержень боевых приёмов борьбы. Уверенное владение ее основами даёт возможность сотруднику органов внутренних дел профессионально действовать в любых, в том числе и нестандартных ситуациях, не выходя при этом за рамки правового поля.

На основе знаний базовой техники при отработке условно-ситуационных заданий накапливается необходимый практический опыт, уверенность в своих действиях в любых условиях и ситуациях.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что повышение уровня обученности сотрудников, а также качества проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке возможно на основе оптимального подбора средств, методов и форм обучения, высокого уровня практической и методической подготовленности преподавателей и инструкторов, а также наличие хорошей материальной базы.

Выполнение на занятиях различных заданий, моделирующих ситуации и условия, максимально приближенные к служебной деятельности, решение различных вводных по тактике применения боевых приемов борьбы, способствуют повышению уровня подготовленности сотрудника органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей.

Совершенствование уровня физической подготовки путем использования во время обучения элементов тактики и психологии и учетом опыта применения нюансов техники значительно повышает вероятность эффективно справляться с любой, в том числе и экстремальной ситуацией, быстро принимать грамотное решение, контролировать свое психоэмоциональное состояние и уверенно управлять своим телом.

Внедрение в учебный процесс изложенных в данной работе элементов позволит, на наш взгляд, сотруднику органов внутренних дел эффективно выполнять поставленные перед ним задачи.

1. Новиков А. Н., Лунин А. А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы: методические рекомендации. Домодедово: ВИПК МВД России, 2016.

2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2008.

3. Материалы анализа входного-выходного контроля слушателей ВИПК МВД России, исследование, опрос и тестирование сотрудников органов внутренних за период с 2014 по 2016 год. Домодедово: ВИПК МВД России, 2017.

4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп.

5. Кан Л. В., Лунин А. А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России: методические рекомендации. Домодедово: ВИПК МВД России, 2014.

Сведения об авторах

Лунин Александр Анатольевич, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Новиков Алексей Николаевич, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России. 142007, г. Домодедово, микрорайон Авиационный, ул. Пихтовая, д. 3.

Ключевые слова

Двигательное действие, двигательное умение, алгоритм действий, базовая техника, тактическая подготовка, методика обучения, адаптация приемов к практической деятельности, защитно-атакующие действия, условно-ситуационные задания.

Макеева В. С., Тиньков И. В.

Проектная деятельность в реализации активных форм туризма как смысложизненные ориентиры формирования здоровья обучающихся

Для современной образовательной системы главное заключается в том, что человек должен повернуться лицом к себе, раскрыть самого себя в сторону формирования профессиональной и личностной идентификации, достижения высокого уровня профессионального мастерства, профессионального самосознания. Усилия педагогов не смогут привести к профессиональному развитию, если у обучающихся: нет интереса к занятиям, они не стремятся стать «больше, чем они есть», и оказываются всего лишь объектом чьих-то воздействий [1; 6].

Развитие студента, курсанта, слушателя в образовательном пространстве вуза как особая форма деятельности является результатом формирования когнитивного развития (психическое Я); формирования навыков социального взаимодействия (социальное Я); образа тела, способов и характера реагирования в соответствии с конституциональными особенностями организма (физическое Я). Источником образования смыслов и развития является противоречия между наличными способностями студента и требованиями общества и среды, в которой он находится [2; 3; 4; 7].

Проектная деятельность в туризме и ее реализация в пространстве вуза выступает как индивидуальная и групповая стратегия жизнедеятельности субъектов, направленная на достижение их благополучия и представляет собой творчески-преобразующий уровень готовности изменять его с целью уточнения цели своего существования

и выбора позитивной стратегии поведения. Стратегия реализуется на основе ценностных социально-культурных представлений и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

В современных условиях системных социальных преобразований сложившаяся система образования стоит перед проблемой резкого ухудшения психосоматического здоровья обучающихся всех уровней образования. Поэтому целевым ориентиром наших исследований является поиск подходов и выявление психолого-педагогических условий, при которых здоровье молодого поколения приобретает смысложизненное значение как для него самого, так и для общества.

В студенческом возрасте в наибольшей степени появляется возможность продуктивного самопознания и самоизменения. В работах, затрагивающих личностные аспекты обучающихся, задачи развития строятся на учете интересов, выработки мотивации и сознательного отношения к образовательному процессу, реализации их в туристской деятельности [3]. Положительные результаты погружения обучающегося в туристскую деятельность способствуют частичному или полному достижению поставленных целей, а также появлению чувства удовлетворённости. Продуктивным условием успешности выступает индивидуализация и дифференциация психофизической нагрузки, способствующая адаптации к изменяющимся условиям внешней среды, так как связь между психофизическим состоянием и выполняемой нагрузкой – важный момент проектирования [7]. В ряде исследований установлено, что при разных личностных смыслах, направленных на удовлетворение потребностей быть здоровым у лиц с разной степенью проявления здоровья могут присутствовать разные типы адаптации [4; 5].

Выполнение различных видов деятельности в условиях активного туризма со сложностью, превышающей возможности студента, способствует осознанию студентом своих достоинств и недостатков, а степень развития психофизических качеств толкает к совершенствованию личности, самоопределению, саморегуляции. Результатом этого выступает компетенция «быть здоровым – значит жить, как тебе хочется, не волнуясь о здоровье», которая на наш взгляд является базовой составляющей смысложизненной ориентации.

Психологические результаты деятельности в условиях похода, экспедиции и пр. выражаются в изменениях, произошедших в самом человеке (в приобретении новых умений, знаний, способностей, в повышении самооценки и др.). Это позволяет соединять свои индивидуальные особенности, свои статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих.

Мы полагаем, что знание сильных и слабых сторон дает возможность личности построить отношения с собственным организмом таким образом, чтобы не допустить расстройств и поломок в месте наименьшего сопротивления и стать эффективным средством в профилактике заболеваний. При этом результаты наших исследований подтверждают необходимость дальнейшей разработки проблемы, связанной с накоплением знаний, умений, навыков и их реализации в различных формах психофизической активности, позволяющих обеспечить повышение и сохранение психофизической работоспособности. К ним относятся:

- регулирование характера применяемых средств и методов педагогического воздействия на основе учета индивидуальных особенностей психофизической организации личности;
- включение в процесс занятий методов самооценки психофизических состояний как значимого фактора управления психофизической работоспособностью;
- поиск оптимальных вариантов психофизической активности на основе ее дифференцирования по принципу соотношения соматических и психологических типов.

В современной педагогической практике дифференцирование психофизических нагрузок применяется преимущественно с учетом наличия определенного уровня знаний, неравномерности развития психофизических качеств и уровня работоспособности студентов. Знать свою принадлежность – это знать и место наименьшего сопротивления в своем организме, которое при определенных условиях может стать наиболее уязвимым. Изучение теоретических и методических основ организации активных форм туризма по данным собственных экспериментов, педагогических наблюдений, анкетирования и тестирования позволили на основе учета морфофункциональных признаков (тип телосложения, гемодинамики и темперамента) выделить три группы студентов, условно названных «сильные», «быстрые» и «выносливые». С учетом этих особенностей нами созданы модели организации занятий по активным формам туризма, которые в той или иной мере связаны с понятием «здоровье».

В организационном плане выделенные гомогенные группы дифференцированы по комбинированной системе адаптации к психофизическим нагрузкам, которая имеет следующие отличительные стороны: а) внутригрупповая дифференциация; б) по уровням и развивающим циклам в соответствии с выбором формы двигательных действий в туризме.

Организация уровневой дифференциации на всех этапах подготовки осуществлялась: при предъявлении нового материала, закреплении, повторении и его контроле в соответствии с общепринятой методикой. Были выделены три типа дифференцированных программ: «базовая», «основная», «продвинутая».

Общая схема *базового уровня* подготовки для всех трех моногрупп предполагает следующие задачи: адаптацию кардиореспираторной системы к мышечной работе циклического характера; изучение теоретических и методических основ организации здорового образа жизни.

Общая схема *основного уровня* организации подготовки для всех трех моногрупп предполагает следующие задачи: поддержание высокой работоспособности, укрепление здоровья и совершенствование физических качеств.

Общая схема *продвинутого уровня* организации подготовки для всех трех моногрупп предполагает следующие задачи: совершенствование двигательных навыков и умений в избранном виде активных форм туризма, накопление функциональных резервов в соответствии с типом гемодинамики. Изучение теоретических и методических основ избранного вида активных форм туризма.

Каждый цикл и отдельные занятия следуют друг за другом в следующей последовательности: общий разбор темы (лекции); занятия практикумы; проработка учебного материала в процессе самостоятельной работы студентов (таких занятий по каждой теме несколько); занятия по обобщению и систематизации знаний, умений и навыков (тематические зачеты); занятия по обобщению материала (защита тематических заданий).

Между этапами подготовки соблюдалась строгая преемственность. По каждой теме предоставлен обязательный минимум, позволяющий обеспечить неразрывную логику изложения и создать цельную картину основных представлений о необходимой деятельности.

Задания «базовой» программы зафиксированы как базовый стандарт и результат практической деятельности, который должен быть не нижеуказанных нормативов. После проведения инструктажа о том, как выполнять задание, на чем акцентировать внимание, какой из этого следует вывод, студент, многократно его, выполняя, должен научиться выделять смысловые группы выполняемых действий, вычленять главное, знать приемы техники безопасности, необходимое количество двигательных действий и приемов. Однако он овладевает конкретным материалом на уровне его воспроизведе-

ния. Задания этой программы должен уметь выполнить каждый студент, прежде чем он может приступить к работе по более сложной программе.

Основной уровень организации занятий позволяет достигнуть общий для всех базовый минимум знаний, умений и навыков, уровень физической подготовленности, организовать индивидуальный учет достижений, что открывает простор для развития индивидуальности каждой личности. Для этого применяются следующие формы занятий: работа по гомогенным группам, работа в режиме диалога (постоянные пары, динамические пары), зачетная система, дополнительные индивидуальные занятия, индивидуализированное консультирование и помощь на занятиях, учет достижений по системе «зачет – незачет».

На творчески-преобразующем уровне участие в активных формах туризма выступает как ресурс, который необходим индивиду, чтобы приспособиться к внешним социальным и природным условиям для достижения состояния успешности, направленности на обучение навыкам «быть счастливым». Предусматривалось обеспечение определенного уровня овладения знаниями, умениями и навыками по принципу: от репродуктивного до творческого, но при определенной степени самостоятельности студентов в учении. Осуществлялся переход от помощи со стороны педагога и работе по образцу к полной самостоятельности.

При этом важным условием эффективности предложенной программы является то, что активность студента на каждом её уровне (этапе) барьер (трудность) учебной деятельности соответствует верхней границе наличных возможностей субъекта.

Построение подготовки на основе дифференциации педагогического процесса способствовало изменению самосознания студента в сторону «не убегать» от проблемы, а решать ее, опираясь на свои силы и возможности. Такой подход выступает важным психолого-педагогическим условием, способствующим развитию ценностного отношения к здоровью как ресурсу развития, как отдельного студента, так и всех участников активных форм туризма.

-
1. Зеленин Л. А. Гуманизация физического воспитания студентов // European Social Science Journal / Европейский журнал социальных наук. 2013. № 2. С. 106-112.
 2. Куприянов Р. В. Влияние глобальных тенденций в области развития высшего образования на процесс подготовки социальных работников в России // Вестник Казанского технологического университета. 2014. Т. 17. № 9. С. 349-355.
 3. Макеева В. С., Поляков Д. О., Пушкина В. Н. Туризм в формировании профессионально значимых личностных качеств студентов сферы физической культуры // Российский психологический журнал. Т. 12. № 4. С. 46-54.
 4. Макеева В. С. Дифференцированный подход в формировании физической культуры обучающихся // Педагогическое образование и наука. 2013. № 4. С. 41-43.
 5. Оплетин А. А. Формирование компетенции саморазвития личности на основе саморазвивающей активности в процессе занятий физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 3 (36). С. 134-141.
 6. Оплетин А. А., Кузнецова З. М. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза // Мир психологии. 2014. № 4 (80). С. 264-272.
 7. Тиньков И. В. Проектная деятельность в рекреации и туризме // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2016. №2. С. 52-58.

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.

Тиньков Иван Валерьевич, аспирант.

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева.

302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 28.

Ключевые слова

Профессия, личность, развитие, здоровье, самооценка, дифференциация, физическая подготовка, уровни подготовки.

Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е.

К вопросу о физической подготовке студенток разных курсов обучения

В настоящее время конкуренция на рынке труда предъявляет достаточно жесткие требования к физическому состоянию потенциальных работников. А поскольку физическое состояние человека отражает комплекс показателей физического развития, функционального состояния, уровня развития двигательных качеств и является важной составляющей в формировании, сохранении и укреплении здоровья, повышении работоспособности и всестороннем развитии личности, то и проблема физической подготовленности студентов и на сегодняшний день остается весьма актуальной. С целью совершенствования процесса физического воспитания студентов, обучающихся в Среднерусском институте управления, нами проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие студентки 1-4 курсов, в количестве 80 человек, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе.

В ходе эксперимента изучались данные, характеризующие физическое развитие (возраст, длина и масса тела), функциональное состояние (систолическое и диастолическое артериальное давление, ЧСС в покое и после нагрузки), уровень развития физических качеств (тест на гибкость, быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, общую выносливость). На основании полученных результатов по методике С. А. Душанина [1] определялось как физическое состояние обучающихся в целом, так и отдельные его компоненты.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, по комплексной оценке физического состояния свидетельствуют о том, что каждая вторая девушка (54,2 %) имеет слабую физическую и функциональную подготовку; каждая третья (31,6 %) – ниже среднего; примерно каждая десятая (9,8 %) – среднюю; и только каждая пятидесятая (2,2 %) – выше среднего. Высокий уровень физической и функциональной подготовки не был выявлен в исследуемых группах.

Анализ показателей физического состояния девушек по курсам, показал, что большинство первокурсниц имеют пониженный уровень физического состояния, (у 70,4 % участниц эксперимента зарегистрирован в целом низкий уровень физического состояния, у четверти (25,5 %) – ниже среднего, среднее физическое состояние было зарегистрировано лишь примерно у каждой двадцатой (5,1 %) девушки. Более благоприятная картина наблюдается на втором курсе. В этой группе было зарегистрировано наименьшее количество студенток с низкими показателями функциональных систем и результатов тестов (45,5 %), в сравнении с другими курсами, а именно: на 24,97 % меньше, чем на 1 курсе; на 6,8 % меньше, чем на 3 и на 12,4 % меньше, чем на 4 курсе. Также выявлено большее количество испытуемых (19,2 %), со средним физическим состоянием. Такая же тенденция и с показателями, указывающими на физическое состояние выше среднего. На втором курсе он составил 4,6 %.

В результате анализа данных по отдельным показателям (табл. 1) установлено, что в среднем масса тела у девушек составила 58,3 кг, длина тела – 167,0 см, величина систолического артериального давления крови – 117,4 мм рт. ст., диастолического – 70,5 мм рт. ст. Пульс в покое в среднем – 75,0 уд/мин.

Исследуя показатели развития физических качеств, было установлено, что величина показателя проявления гибкости у девушек составила 8,4 см; быстроты – 20,7 см/с. Данные динамической силы составили 28,0 см. При выполнении теста скоростной выносливости девушки за 20 секунд поднимали ноги до угла 90 градусов из положения лежа только 11 раз. Результат скоростно-силовой выносливости в среднем составил у девушек 17 раз.

Таблица 1

Показатели физического состояния студенток 1-4 курсов

Показатели	X	$\pm m$	$\pm \delta$	V %
Вес (кг)	58,3	0,5	7,7	15,2
Рост (см)	167,0	0,4	6,5	3,3
Артериальное давление систолическое (мм рт. ст.)	117,4	0,8	11,1	9,7
Артериальное давление диастолическое (мм рт. ст.)	69,5	0,5	7,3	10,6
Пульс в покое (уд/мин)	75,0	0,8	11,9	16,1
Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (тест гибкость) (см)	8,4	0,3	5,1	49,1
Быстрота двигательной реакции (тест с «падающей линейкой» (см))	20,7	0,4	5,8	23,0
Прыжок по Абалакову (см)	28,0	0,4	6,1	18,9
Подъем прямых ног до 90 градусов из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 сек)	11,5	0,2	2,8	19,6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа скоростно-силовая выносливость (кол-во раз за 30 сек)	17,3	0,3	3,8	19,8
Пульс до приседаний (уд/мин)	78,9	0,9	12,6	16,0
Пульс после приседаний (уд/мин)	90,8	0,9	13,0	15,3
Оценка физического состояния (в баллах)	47,4	1,9	26,0	56,9

Изучение данных, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы показало, что частота сердечных сокращений после 5-минутного отдыха по завершению всего комплекса тестовых упражнений в среднем равнялась 78,9 уд/мин. Это почти на четыре (3,9 уд/мин) выше, чем при первоначальном измерении пульса в состоянии покоя, соответственно 75,0 и 78,9 уд/мин. После выполнения стандартной тестовой нагрузки и 2-минутного отдыха в положении сидя, ЧСС не соответствовала первым результатам. В среднем разница равнялась 12 уд/мин, соответственно 78,9 и 90,8 уд/мин.

В результате исследований выяснилось, что между величинами, отражающими комплексную оценку физического состояния в целом, у девушек разных курсов достоверно значимые различия установлены между третьим и первым курсом.

Значимые различия наблюдались и при изучении отдельных исследуемых показателей среди разных курсов у девушек. Так у девушек 2 курса в сравнении с первокурсницами достоверно выше показатели быстроты ($t_{2-1}=3,93$; $P<0,01$); динамической силы ($t_{2-1}=2,09$; $P<0,05$); скоростной ($t_{2-1}=3,92$; $P<0,01$) и скоростно-силовой ($t_{2-1}=4,72$; $P<0,01$) выносливости.

Было установлено, что ЧСС в покое у девушек всех исследуемых групп не имела достоверных различий ($P>0,05$). После выполнения тестовой физической нагрузки у студенток 2 курса средняя величина пульса оказалась меньше, чем у студенток 1 курса ($t_{2-1}=3,09$; $P<0,01$).

В результате математических расчетов исследуемых показателей и величин комплексной оценки физического состояния у студенток всех исследуемых курсов были выявлены высокие значения коэффициентов вариации ($V\%$). Так, коэффициент вариации уровня физического состояния у студенток 1 курса составил 49,65 %; 2 курса – 34,59 %; 3 курса – 68,29 %; 4 курса – 69,68 %. При этом по отдельным показателям к 4 курсу наблюдается увеличение значений коэффициента вариации, что свидетельствует об отсутствии плотности и однородности исследуемых групп по данным признакам, и соответственно, указывает на значительную их индивидуальную вариативность.

Полученные данные исследования, отражающие физическую и функциональную подготовленность студенток, в основном не соответствуют требуемому уровню и указывают на необходимость обеспечения их дальнейшего роста (табл. 2). Из приведённой таблицы видно, что фактические показатели массы тела у девушек 17-18 лет и 19-21 года в среднем выше нормативных примерно на 1 кг, а у девушек 17-18 лет ниже нормативных в среднем на 2,1 кг.

Показатели артериального давления крови у юношей в целом соответствуют величинам, рекомендуемым специалистами. Несколько другая картина у девушек. Фактические показатели артериального давления у них несколько ниже рекомендуемых. Вместе с тем выяснилось, что средние величины фактического проявления гибкости у студентов данных групп ниже нормативных значений. Заметно отстают от нормативных величин и фактические данные быстроты и динамической силы и скоростной выносливости. Фактические данные скоростно-силовой выносливости у юношей оказались несколько выше нормативных (на 2 раза), а у девушек ниже (на 5 раз).

Таблица 2

Фактические и нормативные данные физического состояния студенток

Показатели	17 – 18 лет		19 – 21 год	
	факт.	норм.	факт.	норм.
Вес (кг)	55,8	58,3	59,8	58,9
Артериальное давление систолическое (мм рт. ст.)	116,6	122,6	114,3	124,8
Артериальное давление диастолическое (мм рт. ст.)	69,5	86,8	69,6	87,3
Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (тест гибкость) (см)	7,6	11,0	7,2	10
Быстрота двигательной реакции (тест с «падающей линейкой» (см))	22,5	14,0	21,3	15,5
Прыжок по Абалакову (см)	28,6	42,0	29,8	40,0
Подъем прямых ног до 90 градусов из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 сек)	11,3	16	11,8	14,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (скоростно-силовая выносливость (кол-во раз за 30 сек))	16,9	22	15,6	20,5

Таким образом, проведенный констатирующий эксперимент показал, что физическое состояние обучающихся в целом и значения, отражающие его отдельные пока-

затели, свидетельствуют о недостаточной функциональной и физической подготовленности большинства студентов. Это указывает на необходимость поиска путей повышения различных составляющих физической подготовки студентов.

1. Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль физического состояния. Киев: Здоровье, 1984. 26 с.

Сведения об авторах

Максимова Елена Николаевна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Алексеевков Андрей Евгеньевич, доцент кафедры физического воспитания, кандидат технических наук, доцент.

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС.
302028, г. Орел, б-р Победы, д. 5А.

Ключевые слова

Физическая культура, студентки, физическое развитие, физическая подготовка, функциональная подготовленность.

Маркин Э. В.

Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов

Быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость – основные физические, так же их называют двигательными, качества человека. У всех они развиты в различной степени. Каждый человек имеет определенные, заложенные природой, физические качества. Он может их развивать, ведь для каждой деятельности необходим определенный уровень способностей.

Как же понимать эти физические качества? Быстрота – это способность человека однократно выполнить действие за минимальный промежуток времени. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление при помощи напряжения мышц. Ловкость – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях. Выносливость – способность организма выполнять работу долгое время без снижения эффективности. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Увеличение силы определяется приростом мышечной массы, быстроты – улучшением проведения нервных импульсов, выносливости – совершенствованием координации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением сердечной мышцы.

Развитие физических качеств необходимо каждому человеку, независимо от рода его профессиональной деятельности. Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, правильное питание позволяют обеспечить оптимальные условия для развития физических качеств. Кроме того, здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и насыщенную жизнь. Особое место в развитии физических качеств занимает распорядок дня. Режим должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Также необходимы систематические физические нагрузки [1; 2; 3; 4; 5].

Немаловажно начинать развивать физические качества с раннего возраста и продолжать их совершенствовать на протяжении всей жизни. Рассмотрим развитие двигательных качеств студентов с учетом их интересов. Они имеют разные предпочтения и разные возможности. Согласно опросам респондентов:

- 37 % предпочитают активные командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т. д.). У них значительно развиты быстрота и ловкость;
- 23 % увлекаются бегом и другими упражнениями циклического характера. У них преимущественно развита выносливость;
- 18 % занимаются силовыми нагрузками, такими как: тяжелая атлетика, упражнения со штангами, гантелями. У них в большей степени развиты сила и выносливость;
- 17 % интересуют фитнес, спортивная гимнастика, акробатика, йога. У них хорошо развита гибкость;
- 5 % не занимаются спортом, и желания начинать не имеют.

Говоря о том, что в определенных видах спорта наиболее сильно развиты одни свойства, не подразумевается, что другие в данном случае не развиты вовсе. Они развиты, но в меньшей степени, чем наиболее явные. В процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере совершенствуются и другие, т. к. физическим качествам присуща общность некоторых механизмов их развития.

Все физические качества воспитываются по-разному. Сила развивается достаточно долго, но и результат сохраняется на длительное время. Выносливость наоборот, быстро тренируется и быстро исчезает. Так происходит из-за того, что за силу отвечают белые (быстрые) мышечные волокна, а за выносливость – красные (медленные). Основные упражнения для развития силы – упражнения с собственным весом тела и упражнения с дополнительными отягощениями. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля). В основе быстроты лежит особая координация процессов в нервно-мышечной системе, обеспечивающая быстрое нарастание процессов возбуждения в нервных центрах и мобилизацию в минимальные отрезки времени функций мышечного сокращения. Быстрота также зависит от точной координации движений. Для развития быстроты подходят упражнения в высоком и переменном темпе, ускорения на коротких отрезках. Ловкость зависит от развития силы, быстроты и выносливости. Физиологической основой ловкости являются координационные условно-рефлекторные механизмы, сформированные в условиях постоянных коррекций в связи с влиянием условий выполнения тех или иных упражнений. Это качество расстраивается в связи с утомлением, и поэтому его сохранение требует развития выносливости. Для развития ловкости необходима смена деятельности, не цикличность упражнений. Развитие гибкости связано с развитием суставов, сухожилий. Для развития гибкости подходят упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые, и т. п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера. Развитие физических качеств является обязанностью каждого человека. Очень важно систематически посещать тренажерные залы. Развитие основных групп мышц способствует повышению тонуса, благотворно влияет на общее состояние организма.

1. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2016. С. 7-11.

2. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

3. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

4. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

5. Еремин Р. В. О роли физической подготовки, спорта и туризма в формировании и укреплении здоровья учащейся молодежи // Наука-2020. 2017. № 3 (14). С. 80-83.

Сведения об авторе

Маркин Эдуард Васильевич, заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Физическая качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Мартынов А. П.

Профессиональная служебная и физическая подготовка слушателей факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации: проблемы и перспективы

В ежедневной работе, связанной с охраной общественного порядка и обеспечением общественной безопасности, сотрудники часто сталкиваются с агрессивным неповиновением со стороны нарушителей закона, что приводит к применению силового задержания.

В современном обществе, где преступность каждодневно растет, необходимо воспитать сотрудников, обладающих высоким уровнем общей и специальной физической подготовки, умением хладнокровно и адекватно мыслить в экстремальных ситуациях, грамотно применять огнестрельное оружие, подручные средства и предметы, оперативно взаимодействовать с составом оперативного наряда, четко формулируя проблемы и задачи. В совокупности вышесказанное формулирует важнейшие критерии общей профессиональной подготовленности сотрудников [1].

По данным МВД России за последние десятилетия наблюдаются изменения качественного состава сотрудников ОВД. Это обусловлено тем, что аппарат состоит в большинстве своем из кадров, окончивших различные образовательные организации и не имеющих соответственно должного уровня специальной, включая профессионально-прикладной подготовки. Отсюда следует вывод о том, что нет необходимых навыков и опыта работы [2].

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что необходимо пересмотреть содержание учебных программ и методике их обучения, содержащих в себе наставления по физической подготовке сотрудников, а также действия сотрудников, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Следует отметить то, что действующая система оценки по боевым приемам борьбы позволяет оценить лишь навыки сотрудников, то есть двигательные действия, доведенные до автоматизма, при этом на не оказывающем сопротивление партнере.

Данная система оценки не может позволить судить нам о готовности сотрудника действовать в условиях самообороны и силового задержания. Отсюда следует необходимость в повышении умения обеспечить свою личную безопасность в экстремальных и сиюминутных условиях служебной деятельности.

Стоит повысить частоту моделирования типовых ситуаций, обеспечить правовую и психологическую подготовки. Считаем немаловажным введение спортивных игр для развития коллективизма, повышения эмоционального настроения, развития скорости, ловкости, силы, выносливости [3].

Таким образом, необходимо:

- закладывать в слушателей, проходящих первоначальную подготовку, не только практическую, но и теоретическую подготовку. Важно понять какова специфика региона, в котором будет в дальнейшем работать сотрудник, его должностные обязанности, характер служебной деятельности;

- совершенствовать методы использования информационно-тренинговой модели обучения;

- повысить мотивацию сотрудников к постоянному физическому совершенствованию, привить любовь к спорту, с помощью рычагов морального и материального стимулирования;

- использовать как отечественный, так и зарубежный опыт в использовании инноваций в методике обучения (например: пейнтбол, страйкбол, лазергет) для повышения не только физической и огневой подготовки сотрудника, но и для развития чувства партнерства;

- необходимо ввести разнообразие в учебных программах, путем чередования приемов борьбы с подвижными играми, кроссом и другими видами физической подготовки;

- необходим мониторинг деятельности, в котором будут отражены пробелы и недостатки в усвоении учебной программы.

Данные нововведения, безусловно, приведут к положительному результату. Немаловажно помнить о грамотном распределении и чередовании нагрузки. Учитывая необходимость в обеспечении подвижного образа жизни сотрудника, было бы наиболее грамотно использовать следующие методы тренировки:

1. Метод круговой тренировки, который подразумевает последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые слушатели проходят от 1 до 3 раз. В данные станции логично было бы ввести и выполнение нормативов по огневой подготовке, полосу препятствий, выполнение боевых приемов борьбы. При этом постепенно увеличивая и повышая разнообразие выполняемых упражнений.

2. Соревновательный метод тренировки. Применяется для повышения уровня подготовленности обучающихся, способствует увеличению эмоционального настроения, нарастанию интереса к занятиям, стремительно развивает чувство коллективизма и уверенности в себе.

3. Переменный метод тренировки. Данный метод обязателен, так как повышает выдержку слушателей, способствует развитию силы воли и выносливости. Данные результаты достигаются за счет внедрения непрерывной двигательной нагрузки, наиболее часто выражающейся в форме бега среднего темпа, в сочетании с ускорениями, при этом, обучающийся не имеет время на отдых до окончания тренировочного испытания.

4. Игровой метод тренировки. Применяется для комплексного совершенствования двигательных умений и навыков в наиболее сложных условиях, а также для обучения им. Развивает такие способности и качества как быстрота ориентировки, находчивость, ловкость, самостоятельность, инициативность, точность, товарищество и дисциплинированность. Использование данного метода позволит предоставить курсантам и слушателям факультета первоначальной подготовки не только активный и оздоравливающий отдых, но и позволит поддержать достигнутые спортивные показатели на вы-

соком уровне. Воплощение свое получает метод в различных подвижных и спортивных играх. Важно отметить, что при применении данных методов необходимо учитывать поставленные задачи и требования занятия, а также возрастные и половые особенности курсантов и слушателей факультета первоначальной подготовки.

Среди вышеизложенных методов тренировки следует выделить две группы. Первая – интервальной направленности, и вторая – непрерывной направленности. Интервальная характеризуется выполнением упражнений с использованием произвольных и произвольных пауз. В то время как непрерывная включает однообразную работу в течение всего тренировочного процесса. Данные группы могут быть реализованы как в равномерном, так и в переменном режиме. При первом режиме интенсивность работы будет постоянной, а во втором случае – меняющейся. Следует учитывать то, что интенсивность может быть двух типов: возрастающей (постепенно увеличивающейся) и варьирующей (непрерывно изменяющейся). Непрерывная направленность нацелена на повышения аэробных возможностей, приучения к специальной выносливости при средней и большой по длительности нагрузки на слушателей. В качестве примера можно привести бег на дистанциях как 500, так и 1000 метров, выполняющийся как с постоянной, так и с переменной интенсивностью.

При выполнении упражнений с использованием методов из непрерывной группы тренировок, в зависимости от длительности частей упражнений, выполняемых с большей либо меньшей интенсивностью, их сочетанием друг с другом, можно, безусловно, добиться преимущественного воздействия на организм обучающихся, путем повышения его скоростных возможностей, а также развития различных составляющих выносливости и совершенствования индивидуальных способностей.

В случае применения переменного варианта могут чередоваться элементы упражнения, исполненные с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Данная тренировочная работа даст результаты по воспитанию специальной выносливости. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий – с ее снижением. Так, проплывание дистанции 500 метров (первый стометровый отрезок проплывается за 64 с, а каждый последующий – на 2 секунды быстрее, т. е. за 62, 60, 58 и 56) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 километров (4 круга по 5 километров) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 минуты.

Довольно распространенными и действенными считаются интервальные методы тренировки. Здесь происходит выполнение работы с одной либо различной длительностью и с постоянной либо переменной интенсивностью, также с условием регламентированных пауз отдыха. Примерами данных методов служат бег на дистанциях: 10x400, 10x1000 метров.

При использовании варьирующего варианта можно совершенствовать спринтерские качества: 3x60 метров с максимальной скоростью, отдых – 3-5 минут, 30 метров с ходом с максимальной скоростью, медленный бег – 200 метров. При нисходящем варианте используются упражнения уменьшающейся длительности и одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности. Следует также при тренировках совмещать прогрессирующий и нисходящий варианты.

Таким образом, усвоение слушателями факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специальных умений и навыков в ходе занятий по физической культуре и спорту, способствует дальнейшей успешной профессиональной деятельности. Те значимые результаты, ценности, знания и профессионально значимые качества, приобретенные в стенах образовательной организации МВД

России, способствуют оперативному решению ряда нестандартных задач, стоящих перед выпускниками.

1. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/dopolnitelnoe-obrazovanie-v-sferefizicheskoy-kultury-i-sporta-problemy-i-perspektivy>.

Сведения об авторе

Мартынов Александр Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, ул. Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональное обучение, первоначальная подготовка, методы тренировки.

Мартынов А. П., Масимов З. П.

Физическое совершенствование как неотъемлемая часть подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Качественная подготовка специалистов, которые обладают прочными знаниями и навыками в области профессиональной деятельности, является одним из главных направлений в системе образования МВД Российской Федерации. Кроме вышеупомянутого, необходимо, чтобы специалист умел согласно Федеральному закону «О полиции» правомерно применять на практике боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие для защиты законных интересов и свобод граждан [1]. В данном нормативно-правовом акте предъявляются повышенные требования к работоспособности сотрудников полиции, в основе которой лежит крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Исходя из этого, основной задачей профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России является всесторонняя, качественная подготовка курсантов.

Физическая подготовка является одним из способов разносторонней подготовки курсантов. Главной целью физической подготовки курсантов в вузах МВД России является подготовка здоровых и физически развитых специалистов, которые осознают и понимают роль физической подготовки в развитии человека, знают основы физической культуры и здорового образа жизни, владеют необходимым объемом специальных знаний, профессиональных умений и навыков, физических и психических качеств, позволяющих им выполнять служебные задачи [2].

Общая тенденция развития физической подготовки в вузах МВД России заключается в следующем: требования к физической подготовленности курсантов – будущих специалистов ОВД являются достаточно высокими, а время на обучение физическим упражнениям и возможности уменьшаются, что не может негативно не сказываться на физической подготовленности курсантов.

С первых этапов обучения в вузе с курсанта требуется хорошая физическая подготовка. На первом курсе обучения физическая подготовленность курсантов на низком уровне и при продолжительных физических нагрузках они склонны к быстрому утом-

лению [3]. На начальном этапе курсанты не умеют работать самостоятельно и поэтому необходимо, чтобы преподаватель указывал направление занимающимся, прививал интерес к физическому совершенствованию курсантов. Необходимо осознать курсантам, что условиями которые оказывают влияние на повышение эффективности самостоятельной деятельности, являются выполнение физических упражнений, освоение техники выполнения боевых приемов, стремление курсантов к каждодневному физическому самообучению и в последствии к физическому самосовершенствованию, что, несомненно, окажет влияние на профессиональную деятельность курсантов. Роль преподавателя заключается в том, чтобы побудить курсанта и направить их на процесс самообучения и самосовершенствования [4].

Необходимо решить ряд задач, способствующих качественной подготовке курсантов вузов МВД России: сформировать познавательный интерес у курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом; развить у курсантов физические умения и навыки; воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности, к саморазвитию и физическому самосовершенствованию, что напрямую связано с выработкой привычки (потребности) в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Занятия по физической подготовке у курсантов проводятся на протяжении всего периода обучения и осуществляются в таких формах, как: физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка); учебные занятия (лекции, семинары, практические); учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования (ГСС); самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; массовые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Активная деятельность курсанта, его работа на практических занятиях, участие в спортивно-массовых мероприятиях напрямую связана с его интересами, а самое главное с мотивами. Ведь мотив является побуждением к действию, что называется мотивацией. Человеку необходима мотивация для учебы, занятий спортом, определенной деятельностью. Мотивация активизирует деятельность курсанта. Лишь мотивация доведет до сознания курсанта необходимость, значимость занятий физическими упражнениями и тем самым вызовет у обучающихся интерес к предмету [5].

Для того чтобы привить курсантам потребность в физическом самосовершенствовании необходимо: изучить профессиональную направленность, интересы и потребности курсантов; провести морально-психологическую подготовку курсантов; обучить приемам, методам самосовершенствования курсантов; помочь в выработке и совершенствовании волевых качеств личности курсантов.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующий вывод: физическая подготовка занимает одно из главных мест в жизни каждого курсанта вузов МВД России. Она является определенным элементом обучения и воспитания курсанта. Основным ее направлением является успешное освоение образовательной программы, также успешное овладение выбранной профессией. Физическая подготовка непременно взаимосвязана и с другими дисциплинами (педагогикой, психологией), что помогает рассматривать формирование потребности у курсантов в физическом самосовершенствовании с различных точек зрения.

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Иваницкий А. Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2010.

3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.

4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 2015.

5. 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.

Сведения об авторах

Мартынов Александр Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Масимов Зелимхан Паталиевич, преподаватель-специалист кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, ул. Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическое совершенствование, физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки.

Моськин С. А.

Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей

В ходе проведения учебных занятий в образовательных организациях системы МВД России у курсантов и слушателей происходит формирование и совершенствование не только двигательных навыков, но и физических, психических, а также специальных качеств.

Двигательным навыком является действие, которое в процессе обучения доводится до автоматизма. При частом повторении однотипных движений в мозге человека создаются прочные рефлекторные связи, называемые динамическим стереотипом. Движения доводятся до автоматизма и становятся более координированными, выполняются легче и увереннее, так как находятся под контролем центральной нервной системы [1; 2].

При формировании и совершенствовании двигательного навыка должна соблюдаться строго определенная последовательность, при которой происходит слияние всех отдельных элементов и движений в целостное действие, устраняются излишние движения, повышается роль двигательного анализатора. Специфичная способность ощущать исполнение упражнений через вестибулярный аппарат, двигательный, а также другие анализаторы позволяет обучающимся находить свои ошибки, увидеть и почувствовать то, что не замечают другие, находящиеся рядом и не владеющие таким навыком [1; 2].

Двигательный навык создается в течение определенного периода времени. У одних это происходит довольно быстро, у других – гораздо медленнее. Временные задержки свидетельствуют о разном уровне физической подготовленности, переутомлении, нелогичной методике обучения, неправильной организации проведения занятий. Навык считается наиболее сформированным, если обучающийся овладел техникой выполнения упражнений в целом. Однако такой навык может быть утрачен, если его периодически не совершенствовать [1; 2].

Другим важным направлением физической подготовки является воспитание основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), учет отличительных особенностей формирования которых позволяет подбирать обучающимся наиболее эффективные средства и методы их воспитания, в том числе данный процесс составляет ведущее звено в структуре специальной подготовки как курсантов образовательных организаций МВД России, так и сотрудников ОВД [3].

Главная роль в формировании физических качеств принадлежит совокупности рефлекторных связей, а также морфологическим изменениям, происходящим в организме обучающихся под воздействием тренировок в мышцах, внутренних органах и крови. Системность обучения, последовательность повышения нагрузок, правильное чередование тренировки и отдыха обеспечивают прочность физических качеств, для совершенствования которых используются: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный, а также соревновательный методы. Каждый из этих методов применяется на отдельном этапе обучения курсантов и слушателей, в том числе с учетом специализации предстоящей служебной деятельности выпускников. Для воспитания каждого отдельного физического качества используются и специфичные методы [4; 5; 6].

Сила, означающая способность человека выполнять работу связана с преодолением сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий, характеризует себя степенью напряжения, которое развивают мышцы при их сокращении, и проявляется в статических усилиях или динамических движениях силового и скоростно-силового характера. Для совершенствования силы применяются специфичные методы так называемых «больших и максимальных усилий» и «до отказа». Силу можно развивать и с помощью специально подобранных упражнений с укороченными интервалами отдыха между подходами [7; 8].

Изометрический метод развития силы заключается в повторяющихся проявлениях максимальных усилий при статических напряжениях. В сочетании с различными методами он может способствовать увеличению мышечной силы, но при этом, предъявляет значительные требования к центральной нервной системе [9].

Важное значение для формирования силы имеют величина применяемого отягощения, скорость выполнения упражнений, количество повторений, а также длительность перерывов между занятиями. Развивают и совершенствуют силу упражнениями с отягощениями и упражнениями по преодолению нагрузки с собственным весом и сопротивлением. Например, сила мышц ног возрастает при ходьбе, беге, прыжках, лыжных гонках и беге на коньках. Сила мышц рук и туловища хорошо развивается на гимнастических занятиях или на тренажерах. Комплексному воспитанию силовых способностей и других физических и специальных качеств, в том числе необходимых и курсантам образовательных организаций МВД России как будущим защитникам правопорядка, способствует системное применение метода круговой тренировки [10; 11].

Быстрота – способность человека выполнять упражнения и действия в минимальный для определенных условий временной отрезок. Различают быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений. Быстрота проявляется при выполнении циклических и ациклических движений в минимальный отрезок времени. Как правило, она характеризуется несколькими показателями одновременно. Эффективно развивают быстроту бег на короткие дистанции, спортивные и подвижные игры. Основные методы выполнения упражнений в целях достижения быстроты, это повторные выполнения упражнений с максимальной скоростью, с соблюдением наиболее оптимального времени для перерыва на отдых. В ходе занятий преподавателям необходимо развивать у слушателей и курсантов «чувство быстроты». На это направлены специфичные задания по преодолению определенных расстояний в максимально короткие сроки. Для формирования быстроты можно использовать различные отягощения с выполнением упражнений в быстром темпе. Постоянные скоростные упражнения улучшают взаимодействие между нервными центрами, что проявляется в быстром чередовании процессов возбуждения и торможения. Это способствует улучшению сердечной работы, работы других внутренних органов, биомеханических процессов в мышцах в условиях недостатка кислорода [8].

Выносливость – способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на максимально высоком уровне. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость, это способность человека длительное время выполнять разнообразную работу (например, продолжительная ходьба, бег на длинные дистанции, плавание и передвижение на лыжах). Специальная выносливость, это возможность переносить длительные нагрузки, связанные, например, с бегом на короткие дистанции, многократным поднятием или переносом различных тяжестей, продолжительным сохранением неподвижного положения тела или долговременным удерживанием груза. Формирование выносливости осуществляется всеми возможными методами тренировки с определением необходимого времени на восстановление работоспособности. При этом выносливость является «фундаментом» для развития всех физических и специальных качеств и, как правило, имеет решающее значение для эффективного выполнения функциональных обязанностей практической в любой профессиональной деятельности [11; 12].

Ловкость, как способность сотрудника выполнять целесообразные движения в сложных или неожиданно меняющихся условиях – это наиболее сложное физическое качество, которое требует координированности и точности движений, быстрой реакции, умения быстро переключиться с одного вида действий на другой. Она обуславливается наличием созданного в процессе продолжительной тренировки многообразия форм движений, развитых физических качеств и высокой пластичности нервных процессов. Формирование и совершенствование ловкости обеспечивается постоянным усложнением применяемых упражнений и выполнением их в новых, постоянно меняющихся условиях в сочетании с новыми действиями, чему способствуют гимнастические упражнения, различные спортивные игры, рукопашный бой и другие виды спорта [13].

Специальные качества вырабатываются в процессе исполнения различных действий, воздействующих на организм курсантов и слушателей и обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным условиям профессионально-служебной деятельности.

Физическое совершенствование – это процесс улучшения общего физического состояния курсантов и слушателей, а также формирования связанных с этим убеждений, потребностей, знаний и умений в ходе системного выполнения действий и воздействия соответствующих благоприятных условий. В наибольшей степени он зависит от специфичных деловых качеств педагога, от его знаний и опыта, добросовестного отношения к исполнению своих служебных обязанностей, умения грамотно проводить учебные занятия и тренировки по различным видам спорта, подводить итоги проведенных занятий и соревнований.

1. Еремин Р. В. Методы совершенствования двигательных навыков // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 4 (61). С. 132-135.

2. 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.

3. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 155-157.

4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 136-139.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97-102.

6. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции: В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

7. Герасимов И. В. Методические аспекты развития силовых способностей сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 136-139.

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. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования – образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127-130.

10. Губанов Э. В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 87-90.

11. Осипов Д. В. Методика самостоятельной тренировки функциональной выносливости и взрывной силы ног у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 261-265.

12. 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.

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

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, двигательный навык, физические качества, функциональные возможности, физическая нагрузка.

Мякинин Е. В., Тютин С. С.

Роль физической подготовки в развитии профессиональных навыков сотрудников ОВД

В настоящее время высшее образование в России находится на этапе совершенствования, задачей которого является подготовка компетентных, мобильных, конкурентоспособных специалистов, свободно владеющих своей профессией, готовых к постоянному профессиональному росту, способных самостоятельно и творчески решать профессиональные задачи в различных условиях. Безусловно, постоянные преобразования затрагивают все сферы жизни, в том числе и систему МВД России [1; 2; 3].

В последние годы, начиная с 2011 года, обсуждаются вопросы «нового облика» полиции, в том числе повысились нормативные требования к уровню профессиональной подготовки офицеров. Цель реформ в МВД России заключается в формировании адекватной системы профессиональной подготовки офицерских кадров, отвечающую новой структуре и современным задачам полиции, обеспечивающую радикальное повышение профессионализма сотрудников, способных компетентно выполнять служебные задачи. Одним из базовых направлений профессиональной подготовки кадров является физическая подготовка. Она развивает способность быстро и качественно выполнять служебные задачи, поставленные перед сотрудником, также развивает психологические качества, необходимые для высокой работоспособности, проявления устойчивости и быстрой адаптации организма к неблагоприятным воздействиям условий профессиональной деятельности [4; 5; 6].

При выполнении физических упражнений происходит взаимодействие движений тела и сознания, а именно постоянно сверяется программа действий с ее фактическим выполнением. В результате закрепляется в сознании связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее осуществления. На занятиях воспитываются восприятие пространства и времени, определение расстояния и интервалов времени, зрительная и двигательная память, совершенствуются активность, устойчивость к утомлению в результате воздействующих внешних помех, способность к быстрому его переключению. В развитии физической подготовки заложена определенная программа, выполнение которой является обязательным для каждого сотрудника ОВД. Упражнения с элементами новизны, неожиданности, риска, опасности, с изменением условий их выполнения развивают смелость, решительность, которые, конечно же, необходимы для каждого человека, тем более для сотрудника ОВД. К таким упражнениям относятся: передвижения на опоре с ограниченной поверхностью на разной высоте, прыжки в глубину и через препятствия, опорные прыжки, прыжки в воду, акробатические упражнения, упражнения на специальных снарядах, различные виды единоборств и другие.

Такие виды спорта, как спортивные игры, единоборства, бег с ориентированием на местности и другие оказывают эффективное психологическое воздействие на развитие инициативы и находчивости, так как они требуют принятия самостоятельного решения и его реализации.

Кроссы, марш-броски, бег на лыжах, бег на средние дистанции, стайерский бег, плавание, поднимание тяжестей и другие физические упражнения подобного рода способствуют воспитанию, главным образом, выносливости, силы и настойчивости.

Преодоление сложных препятствий, действия на воде и под водой, метания гранаты в цель, стрельба из стрелкового оружия и другие подобные упражнения форми-

руют профессиональные качества, необходимые для пресечения противоправных действий, преодоления различного рода препятствий, для осуществления необходимой обороны, крайней необходимости, а также для выработки самообладания и выдержки [7].

Если посмотреть со стороны психологии, то успешное преодоление различных трудностей в достижении определенного результата порождает положительные эмоции. Вообще спортивная деятельность любого человека образует спектр эмоций от восторга до отчаяния. Так, например, колоссальной силы эмоциональные реакции проявляются у участников командных соревнований (волейбол, футбол, хоккей, баскетбол и др.). В ходе спортивной практики, неоднократно бывая в самых различных эмоциональных состояниях, занимающийся овладевает навыками самоконтроля, саморегулирования, самоуправления своими эмоциями. Это умение необходимо в экстремальных условиях деятельности, когда нужно заставить себя перенести чрезвычайно большие не только физические, но и психические напряжения, а у сотрудников ОВД такие напряжения практически каждый день, особенно у тех, которые пребывают на территории повышенной опасности, где каждый день как «последний». Именно постоянное выполнение физических упражнений в различных искусственно созданных условиях, вызывающих трудности, вырабатывают эмоциональную адаптацию к повышенному риску.

Стоит отметить, что физическая подготовка женщин сотрудников ОВД выделяется в отдельную программу, которая формируется определенным типом личности, имеющим определенные черты и ценностные ориентации, специфическую структуру психических и физических качеств [8]. Из многих исследований ученых видна положительная роль влияния регулярных занятий физическими упражнениями на организм женщин различного возраста. При проведении занятий по физической подготовке с лицами женского пола необходимо учитывать возрастное снижение физической работоспособности, происходит замедление процесса редукции, существенно повышаются функциональные возможности организма. При определенном разнообразии факторов профессиональной подготовки важно развитие быстроты, общей выносливости и координационных способностей, т.к. они выступают как базовые физические качества специалистов любой категории в обеспечении неспецифического компонента адаптационных возможностей.

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. Егоров К. И. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя: учебное пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2007. 104 с.

3. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты: учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2009. 24 с.

4. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 89-92.

5. Герасимов И. В. Пути совершенствования физической подготовки слушателей профессионального обучения [Электронный ресурс] // Научное сетевое издание «Наука-2020». 2017. № 2 (13). С. 248-254. URL: <http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020.html>.

6. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные

технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2007. 429 с.

8. Кузнецов С. В., Волков А. Н. Физическая подготовка женщин – сотрудников органов внутренних дел: методическое пособие, Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2009. 39 с.

Сведения об авторах

Мякинин Евгений Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394063, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическая подготовка, экстремальные условия, спортивная деятельность, возможности организма.

Насонов А. Е., Тютин С. С.

Профессионально-прикладная подготовка в ОВД (опыт и мотивация)

Отношение к профессионально-прикладной подготовке у сотрудников отличается в зависимости от срока и места службы в ОВД. Старослужащим, вне зависимости от рода службы, в этом отношении, всё уже известно. В основном они уверенно выходят из нештатных ситуаций за счет большого оперативного опыта, психологической подготовленности и тактических навыков. В основном это, касается тех, кто в своё время уделял большое внимание физической подготовке. Те же сотрудники, которые недостаточно времени уделяли физической подготовке и по роду своей службы, никогда не имели необходимости в высоком уровне профессионально-прикладной подготовки, попадая в нестандартную ситуацию, выглядят неумело и, к сожалению это нередко приводит к риску для жизни и здоровья.

Сотрудники, приходящие на службу в ОВД, имеющие профессиональную спортивную подготовку (бокс, самбо, дзюдо, рукопашный бой, различные виды восточных единоборств), зачастую имеют завышенную самооценку. Такие сотрудники не уделяют должного внимания совершенствованию профессионально-прикладной, психологической, тактической подготовке и, как следствие, могут оказаться беспомощными в реальной ситуации пред вооруженным преступником. Известны случаи, когда сотрудник, имевший хорошие спортивные результаты, впадал в ступор в случаях, когда от его быстрых и решительных действий зависела его жизнь, а также жизнь и здоровье окружающих.

Существует ещё одна категория сотрудников, которые надеются компенсировать недостаточную физическую подготовку использованием табельного оружия. Однако неподготовленный сотрудник, при нападении на него, не только не может остановить правонарушителя, но даже и не успевает извлечь оружие из кобуры, так как данное двигательное действие тоже надо отрабатывать на занятиях [1].

В итоге только весь комплекс совершенствования в профессионально-прикладной подготовке, вне зависимости от возраста и опыта сотрудника направлен не

только на обеспечение выполнения служебного долга, но и на сохранение жизни и здоровья.

Мотивация к необходимости занятия профессионально-прикладной подготовкой зависит от рода основной служебной деятельности. Боец СОБРа или ОМОНа практически каждый день на службе находится в прямом противостоянии с вооруженными преступниками и от того, насколько он хорошо подготовлен, зависит его жизнь и жизнь его товарищей. Поэтому профессионально-прикладная подготовка в этих подразделениях находится на высоком уровне. В подразделениях с меньшим напряжением в этом отношении, мотивация к совершенствованию сразу снижается. Как следствие, у этих категорий работников ОВД просматривается некоторое пренебрежение к данной подготовке. И именно из-за этого не редки случаи гибели и ранений таких сотрудников [2].

У категории сотрудников, которые редко или вообще никогда не выходят из кабинета в большинстве случаев крайне негативное отношение к профессионально-прикладной подготовке, которое переносится и на тех людей, пытающихся приобщить их к этой дисциплине. С одной стороны, они, конечно, в чём-то правы, ведь каждый должен быть специалистом в своём деле. Но от них не требуется такого же уровня подготовки, как от бойца ОМОНа или СОБРа, но минимум необходимых умений и навыков, чтобы хотя бы уметь защитить себя, у них должен быть. Однако это не всегда находит понимание в среде таких сотрудников.

Тем не менее, каждый сотрудник ОВД, обязан выполнять требования приказов МВД России от 13 ноября 2012 г. №1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3] и от 13 ноября 2012 г. № 1030 дсп «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [4]. Но сотрудники не мотивированные к необходимости занятия профессионально-прикладной подготовкой стараются любыми способами уклониться от выполнения требований этих нормативных документов. И такая тенденция намечается во многих подразделениях ОВД.

Профессионально-прикладная подготовка всегда считалась и считается крайне необходимой и важной составляющей в обеспечении эффективного функционирования тех структур, которые призваны защищать жизнь, здоровье, экономическое и финансовое благополучие людей [5].

Квалифицированный сотрудник таких структур просто не имеет права не владеть приемами самозащиты, огневой подготовки и специальной тактики, должен быть морально и психологически подготовлен. Так как в современных условиях преступный мир, великолепно оснащён и организован, победу в борьбе с ним может одержать человек не просто обладающий профессиональными знаниями, но и подготовленный в физическом и тактическом отношении, в совершенстве владеющий огнестрельным оружием, знающий приемы и методы работы преступников.

В нашем государстве, до недавнего времени, данная подготовка не являлась приоритетной, и поэтому нередко образовательные организации МВД России выпускали не достаточно подготовленных, в этом отношении, специалистов. В настоящее время появляется тенденция к совершенствованию этого направления подготовки сотрудников ОВД, а это поможет не только эффективно бороться с преступностью, но и, что не менее важно, сохранить жизни. Поэтому совершенствование организации огневой, физической, тактической и психологической подготовки должно выходить на одно из ведущих мест в процессе подготовки специалистов правоохранительных органов.

2. Осинцева А. В. Мотивация сотрудников органов внутренних дел в профессиональных ситуациях, связанных с личностным выбором [Электронный ресурс] // Концепт. 2014. № 15. С. 51-55. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14697.htm>.

3. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп.

4. Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1030 дсп.

5. Концепция совершенствования профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел России. М., 2003.

Сведения об авторах

Насонов Алексей Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Безопасность, сотрудник ОВД, мотивация, профессионально-прикладная подготовка, экстремальные ситуации.

Насонов А. Е., Тютин С. С.

Тактика силового реагирования

В ходе выполнения профессиональных обязанностей, относящихся к сфере охраны правопорядка, предупреждения или раскрытия преступлений, сотрудникам полиции приходится решать вопросы выбора мер и средств реагирования на каждую конкретную ситуацию полицейской службы с учетом многообразных ее особенностей и поставленных задач (патрулирование, пресечение правонарушений, предупреждение преступления, задержание нарушителей или доставление их в отделение, обследование места происшествия, опознание, расследование и т. д.). Вопросы, связанные с критериями выбора тактики реагирования, тесно переплетаются с проблемами обеспечения безопасности сотрудников, правильностью и эффективностью избранных действий, соблюдением законности, последствиями вмешательства и др.

Применение силовых способов задержания требуют от сотрудников полиции высокой профессиональной подготовки и знания не только законодательных актов в области осуществления мер принуждения, но и соответствующего уровня практического владения определенными тактическими приемами, обеспечивающего гарантии безопасности, как для самих сотрудников, так и окружающих их людей. В связи с этим на первый план выходят те предпосылки, которые могут оказывать как положительное, так и негативное воздействие на степень безопасности участников конфликта в ходе силового вмешательства [1; 2; 3; 4].

Выбор оптимальной для конкретного правонарушения тактики поведения сотрудника полиции зависит от многих факторов:

а) места происшествия (улица, жилое помещение, предприятие общественного питания, увеселительное заведение, вокзалы, остановки общественного транспорта и т. п.);

б) времени суток (день, вечер, ночное время);

в) пола и возраста нарушителя (подростки, старики, женщины, мужчины);

г) психофизического развития и состояния здоровья (умственная отсталость, наличие физических недостатков);

д) численности полицейского наряда, опыта работы сотрудников, надежности экипировки и вооружения, наличие средств связи, транспорта, типа обмундирования.

Использование мер принуждения всегда связано с угрозой нападения на сотрудников полиции (даже в обстоятельствах, кажущихся на первый взгляд достаточно безобидными). Поэтому, начав силовое реагирование, сотрудник полиции постоянно должен быть «на чеку» и соблюдать основные правила обеспечения безопасности и подстраховки.

Успех силового реагирования во многом зависит от верно избранной тактики, установления первых контактов с нарушителями и ведения переговоров с ними. Все это оказывает влияние на дальнейшее развитие событий и их конечный результат. Необходимо избегать необдуманных и опрометчивых поступков, сохраняя хладнокровие, последовательно придерживаясь выбранной линии поведения [5; 6].

Часто от сотрудника полиции требуется решительность, однако его обращение с нарушителями никогда не должно быть провокационным или унижающим человеческое достоинство. Особенно следует избегать создания двусмысленных ситуаций, порождающих ощущение необъективности или корыстных намерений (например, вследствие однозначного утверждения правоты одной из конфликтующей сторон). Существенную роль в ходе вмешательства играют выдержка и самообладание.

В значительной степени эффективность и безопасность методов силового воздействия зависит от знания определенных служебных обязанностей, умение применить на практике различные конкретные тактические приемы прямого принуждения, а также постоянного поддержания соответствующей физической формы и состояния здоровья сотрудника полиции. Имеются в виду навыки владения приемами самозащиты без оружия (уклонение от ударов и их блокировка, защита от удушения, захватов, нападения с помощью рук или ног, обезвреживание противника, вооруженным холодным или огнестрельным оружием).

Перечисленные аспекты организации полицейского реагирования не исчерпывают всех имеющихся в этой сфере проблем, т.к. не существует готовых рецептов на любые случаи жизни или универсальных моделей поведения, связанных с задержанием нарушителей и подходящих ко всему многообразию ситуаций служебной деятельности [7]. Не отрицая целесообразности рекомендаций и типовых решений для наиболее распространенных случаев правоприменительной практики, имеющих целью понимание основных принципов полицейской этики, облегчение процесса принятия верных решений и соответствующих им действий, следует помнить, что, благодаря конкретным обстоятельствам, большинство происшествий приобретает чаще всего нетипичный характер. Поэтому даже идеальное предписание не освобождает сотрудников полиции от обязанности думать, не может заменить ему собственной смекалки, так как «типовой случай» задержания был и остается причиной многих неудач, нередко чреватых трагическими последствиями. Однако зная и освоив основной набор навыков силового задержания, сотрудникам намного легче действовать и ориентироваться в сложных ситуациях противодействия правонарушителей.

2. Гришина Н. В. Психологические социальные ситуации // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 121-132.

2. Еремин Р. В. К вопросу о тактической подготовке инспекторов ДПС ГИБДД к применению боевых приемов борьбы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 66-68.

3. 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.

4. Герасимов И. В. Педагогические технологии обучения сотрудников полиции тактике применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 16-20.

5. Гадалов А. В. Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях: учебно-методическое пособие. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. 72 с.

6. Кудрявцев В. Н. Причинность в криминологии. М., 1968.

7. Цвилюк Г. Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: НПО «Образование», 2010. 192 с.

Сведения об авторах

Насонов Алексей Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Эффективность и безопасность, сотрудник ОВД, силовое реагирование, самозащита без оружия, тактика.

Осипов Д. В.

Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена

Большинство спортсменов не выполняют растяжку ни во время разминки, ни между подходами, ни после ее окончания. Давно известно, что растягивающие упражнения не только повышают сократительную функцию мышц, но и ускоряют ее скорейшее восстановление. Также они служат способом увеличения гибкости, подвижности суставов и скоростно-силовой подготовленности, приводят к хорошему расслабляющему эффекту. Растяжка играет очень важную роль в любом виде спорта [1; 2].

На степень гибкости и способность человека к растяжке влияют следующие факторы: возраст, пол, регулярное занятие спортом, насколько разогреты мышцы. Упражнения по растягиванию людям старших возрастных групп не рекомендуется выполнять самостоятельно, так как это грозит получением травм и растяжений [3].

Спортсмены, занимающихся кроссфитом, тяжелой атлетикой, силовым экстримом чаще всего обращают внимание на растяжку, когда правильная техника выполнения упражнения не получается из-за недостаточной подвижности суставов или недостаточной гибкости. Хорошая растяжка в этом случае даёт спортсмену существенное преимущество и повышает силовые показатели. Есть еще те спортсмены, которые переходят на растяжку, потому что мышцы настолько напряжены, что атлет постоянно чувствует боли и не может полноценно заниматься спортом. В этом случае задуматься

о растяжке нужно было раньше. Необходимо запомнить, что растяжка – это не лечение, а профилактика [4].

Растяжка, как другой вид физических нагрузок, должна выполняться по определённым принципам с соблюдением конкретных правил и рекомендаций. Только так можно извлечь из неё максимальную пользу и не навредить своему организму.

Первое правило проведения растяжки – это обязательная разминка. Ни в коем случае нельзя начинать растягивать мышцы, предварительно их не разогрев. Оптимальным вариантом будет выполнение упражнений на растяжку после комплекса интенсивной кардио или силовой тренировки. Если такой возможности нет, то необходимо сделать, хотя бы несколько простых движений, позволяющих мышцам прийти в тонус и немного разогреться. В противном случае существует риск получить растяжение, или хуже того повредить мышцы и связки, которые в неразогретом состоянии весьма жёсткие и малоподвижные [5].

Все упражнения на растяжку необходимо выполнять медленно и плавно, не делая резких, рывковых движений. Растяжка не должна приносить сильные болевые ощущения и дискомфорт в мышцах. Необходимо увеличивать нагрузку постепенно, тогда организм будет в естественном режиме привыкать к упражнениям, и они принесут больше пользы. Нельзя забывать о правильном дыхании, которое тоже существенно влияет на эффективность растяжки. Оно должно быть размеренным и фиксированным. Каждую нагрузку на мышцы необходимо сопровождать выдохом, а их расслабление вдохом [1].

Существует несколько видов растяжки (или по-другому стретчинга):

1. Статическая растяжка – является наиболее распространенной и рекомендуемой. Следует принять положение и удерживать его в течение 30 до 60 секунд. Застыв в позе, следует сфокусировать все внимание на ощущениях в мышцах (должны почувствоваться ощущения мягкого вытягивания, но не боль). Основная нагрузка направлена на мышцы. Мягкое воздействие на сухожилия и суставы. Растяжка своим весом, наклоны вперед. Складочки в вертикальном положении, где самое главное расслабиться и «повиснуть» всей тяжестью своего верха. Шпагат тоже предполагает расслабление, но только в паху, а не в коленях.

2. Пассивная растяжка по принципу выполнения схожа со статической растяжкой. Единственное отличие состоит в том, что при пассивном растяжении не используется собственное усилие, вместо этого помогает партнер.

3. Динамическая растяжка состоит из контролируемых движений ног и рук, которые мягко пружинят вес тела в рамках диапазона возможностей мышц. Это может быть, как медленное (движение с акцентом), так и быстрое движение. Это могут быть всевозможные махи, перекаты из шпагата в шпагат. Пример динамического движения: поставить ладонь как цель и делать мах в ладонь, таким образом, не переходя в баллистическое движение. Или делать свободный мах, но при этом не бросать, а вести ногу. Но это, конечно, сложнее, чем вариант с ладонью.

4. Баллистическая растяжка (баллистика – наука о движении тел, брошенных в пространстве). Это неконтролируемое движение в отличие от динамической растяжки. Пример баллистического растяжения это пружинистые движения с хорошей амплитудой вниз несколько раз, чтобы коснуться пальцами ног в складке. Надо осторожно использовать такой тип растяжки на начальном этапе. Полезна она для опытных спортсменов.

5. Активная изолированная растяжка – это техника растяжек, в которой локализуется, изолируется и растягивается каждая отдельная мышца. Такая техника стретчинга может использоваться для хорошего разогрева мышц как перед, так и после тренировки. Она позволяет снизить нагрузку на суставы, увеличить диапазон подвижности,

растянуть мышцы и избавиться от «жесткости», которая ограничивает диапазон движения суставов и мышц. Эффективно использовать для этой цели бельевую веревку, ремень, веревочную скакалку, длинный пояс или эластичный бинт. При помощи этой веревки можно собственными усилиями тянуть часть тела, которую растягиваете. Активное растяжение – это принятие положения и затем удержание позы без посторонней помощи, исключительно за счет силы мышц. Например, поднять высоко ногу и затем держать ее в этом положении. Напряженность одних мышц при активной растяжке помогает расслаблять протягиваемые мускулы (антагонисты) взаимным уравниванием. Активная растяжка увеличивает активную гибкость и усиливает силу мышц.

6. Изометрическая растяжка – это чередование напряжения с расслаблением. Рассмотрим на примере шпагата: садитесь в правильное положение на шпагат, затем опускаетесь до легкой боли и напрягаете мышцы ног так, как будто хотите подняться вверх силой только ног (максимальное напряжение), держите 20 секунд, затем расслабляете мышцы и садитесь ниже. И так несколько раз.

7. Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка подразумевает максимальное сокращение мышцы (нужна помощь партнера или тренера), а затем немедленное выполнение статического растяжения мышцы. Данную методику лучше всего использовать в паре с помощником. Важно помнить о том, что растягиваемую мышцу необходимо расслабить и дать отдохнуть не менее 20 секунд перед выполнением следующего упражнения.

Вывод: занятия по растяжке эффективны и полезны в любом возрасте, при любом весе и уровне физической подготовленности. Изучать нюансы выполнения упражнений лучше всего в процессе их выполнения. Стоит также помнить о мерах предосторожности и осознавать, что временная несильная боль во время растяжки является закономерной. Растяжка необходима для занятий любым видом спорта, чтобы разогреть мышцы и привести их в тонус.

1. 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.

2. Герасимов И. В., Губанов Э. В. Специфика скоростно-силовой подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 2. С. 29-34.

3. Еремин Р. В. Особенности организации занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 2 (63). С. 141-143.

4. Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.

5. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75-77.

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

Гимнастика, спорт, гибкость, физическая нагрузка, растяжка, стретчинг.

Пастухов Е. В., Корякина С. Н.

Популяризация здорового образа жизни среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Здоровый образ жизни или сокращенно ЗОЖ в настоящее время набирает все большую популярность. Можно сказать, что сегодня здоровый образ жизни это не только стремление конкретного человека изменить свой образ жизни или начать больше времени уделять своему здоровью, правильно питаясь и постоянно занимаясь разными видами спорта, это также «веяния» моды. Сегодня средства массовой информации популяризуют здоровый образ жизни, ну и как результат всего этого формируют «культ» красивого, спортивного телосложения, сильного и успешного человека [1; 2].

Хочется отметить, что данные «веяния» модных тенденций, носят положительный характер, ведь они формируют общественное сознание и положительное отношение к физической культуре и спорту. Среди курсантов вузов МВД России данный вопрос является особенно актуальным, т. к. к ним с самого начала обучения предъявляются повышенные требования к физической подготовленности. По этой причине поддержание себя в хорошей физической форме для них является безусловной необходимостью, ведь это не только способствует улучшению их физических показателей, но и соответственно благоприятно сказывается на обучении в целом, повышая показатели успеваемости [3].

Для оценки «эффективности» здорового образа жизни, сначала нужно разобратся с самим понятием здорового образа жизни, и его составляющих. Здоровый образ жизни – это комплексное понятие, включающее в себя много составляющих, охватывающих разные сферы деятельности человека, начиная от питания и заканчивая его эмоциональным состоянием. Также можно отметить, что ЗОЖ – это концепция человеческого поведения, которая помогает кардинально изменить взгляды на свои привычки в области питания, физических нагрузок, а также отдыха [4]. Таким образом, здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья [5; 6].

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья индивидуума.

Данные взгляды на понятие здорового образа жизни, не существенно отличаются друг от друга, но на их основе можно сформулировать элементы здорового образа жизни, т.е. те предпочтения и привычки человека, которые помогают ему его сформировать. К основным составляющим здорового образа жизни можно отнести: правиль-

ное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек. Разберем каждую составляющую поподробнее.

1. Правильное питание – это один из основных компонентов здорового образа жизни, который обеспечивает нормальное развитие, рост и жизнедеятельность человека, способствует укреплению организма и профилактику различных заболеваний. Иногда, некоторые люди путают понятие правильного питания и диет, при правильном питании нет никаких изнуряющих отказов от еды и голоданий. Основными принципами правильного питания являются: еда должна быть разнообразной, а также за сутки количество приемов пищи должно быть не менее пяти; калорийность рациона не должна превышать суточную норму; ограничение животных жиров, исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдоб, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды; исключение позднего ужина; питание только свежими продуктами; оптимальный питьевой режим; исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Стоит отметить, что это является одной из самых сложных составляющих здорового образа жизни, ведь современный ритм жизни людей порой просто лишает их возможности на полноценное питание, заставляя их перекусывать «на ходу», а также использовать те продукты, которые они в повседневной жизни практически не употребляют. Раньше правильное питание ассоциировалось у людей с диетами, которые выписывали врачи при лечении различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, сегодня же ситуация кардинально изменилась. Если раньше считалось что правильно питаться сложно и невкусно, то сегодня данный стереотип полностью изжил себя [7]. Правильно питаться, в настоящее время не сложно, наоборот сегодня это очень востребовано. Разработано самое разнообразное количество рецептов и рекомендаций, которые размещены в интернете в свободном доступе и каждый желающий может ими воспользоваться, что еще раз свидетельствует о том, что сегодня идет массовая популяризация не только здорового образа жизни человека, но и основных его составляющих.

2. Занятие спортом – это и активный досуг, и хобби, и даже образ жизни. Сегодня с развитиями технологий жизнь человека существенно облегчилась, но вместе с тем и уменьшились его физические нагрузки, а это негативно сказывается на его здоровье, ведь двигательная активность просто необходима человеку. Человек может реализовывать свой двигательный потенциал с помощью занятий в тренажерном зале, спортивной ходьбой или бегом, занятий в бассейне, велосипедных прогулок, домашних занятий йогой и гимнастикой. Стоит отметить, что при занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо уделять внимание функциональному состоянию (гибкость и подвижность) опорно-двигательной отдела – основной показатель молодости тела. Не стоит забывать, что различные физические упражнения подходят далеко не всем и каждому. Чтобы спорт приносил пользу не только физическую, но и моральную, следует выбирать занятия в соответствии со своими предпочтениями и способностями.

3. Отказ или сведение к минимуму вредных привычек. Этот принцип индивидуален для каждого, ведь абсолютно все сегодня понимают, что вредные привычки являются причиной множества заболеваний, и отказ от них будет улучшать общее состояние человека, повышать его работоспособность, увеличит общую продолжительность жизни, а также избавит от психологической и физической зависимости от той или иной вредной привычки [8; 9].

Представленные выше элементы здорового образа жизни не являются исчерпывающими, это только основные и самые популярные составляющие ЗОЖ. Помимо этих элементов, к здоровому образу жизни, также можно отнести: закаливание, личную гигиену, здоровый сон и т. д. Таким образом, стоит отметить, что это не какое-либо определенное действие, постоянное выполняемое человеком, это комплекс различных ме-

роприятий, которые направлены на сохранность нравственного, психического и физического здоровья.

Популяризация здорового образа жизни среди курсантов образовательных организаций МВД России – это не только формирование в их сознании «правильного» отношения к себе и своему здоровью, но и стратегия для развития их физической подготовленности и физического воспитания. Преподаватели должны оказывать благоприятное влияние на формировании у курсантов «правильных» привычек, и пропагандировать здоровый образ жизни, как путь к достижению профессионализма. Примерами такой пропаганды может служить проведение лекций, разъяснительных бесед, личный пример, а также пример других курсантов. Ведь у курсантов, которые придерживаются здорового образа жизни, более высокие показатели успеваемости. Данный факт обусловлен тем, что постоянные занятия спортом, а также отказ от вредных привычек и поддержание «здорового», сбалансированного питания помогает курсантам быть в лучшей физической форме, а это, в свою очередь, помогает выполнять требования учебной программы на более качественном уровне, и как следствие достигать успехов не только в своем физическом совершенствовании, но в повышении уровня успеваемости по всем учебным дисциплинам [10; 11; 12].

В заключение стоит отметить, что пропаганда здорового образа жизни должна идти системно и постоянно, и в скором времени можно будет увидеть результаты этого процесса. Преподаватели, подчеркивая важность выбора курсантами здорового образа жизни, оказывают положительное воздействие не только на их здоровье, но и на уровень их физической подготовленности, что является важным фактором для повышения качества подготовленности курсантов при осуществлении в дальнейшем их профессиональной деятельности. Нельзя не учесть тот факт, что на сегодняшний день поднимается волна молодежного движения за ведение здорового образа жизни и преподаватели должны популяризовать его среди курсантов, моделировать среди них устойчивое мнение о необходимости ведения здорового образа жизни, как важного фактора в повышении уровня их профессиональной подготовленности. Здоровый образ жизни, как один из основополагающих принципов формирования культуры личности, должен рассматриваться преподавателями, как основа для «физического воспитания» курсантов. Методы же, с помощью которых осуществляется данная пропаганда, должны быть по большей мере, направлены не на принуждение, а формирование осознанного выбора каждым курсантом, что, несомненно, может быть достигнуто не только высоким профессионализмом преподавателей, но и личным самосознанием курсантов.

-
1. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник. М.: КНОРУС, 2013. 210 с.
 2. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.
 3. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.
 4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебник. М.: Академия, 2014. 256 с.
 5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2013. 193 с.
 6. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие. М.: Академия, 2014. 320 с.

7. Абросимова М. Ю. Здоровье молодёжи // Медицина. 2014. №5 (26). С.75-83.
8. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. М.: КНОРУС, 2013. 239 с.
9. Семёнов А. Г. Педагогика физической культуры: учебник. М.: КНОРУС, 2012. 242 с.
10. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.
11. Кузнецов М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 107-110.
12. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. № 2. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf>.

Сведения об авторах

Пастухов Евгений Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Корякина Светлана Николаевна, курсант 4 курса факультета подготовки сотрудников полиции.

Уральский юридический институт МВД России.
620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, спорт, физическая подготовленность, физическое воспитание, формирование осознанного выбора.

Петренко С. И., Исаченкова Е. О.

Значимость физической культуры и спорта для курсантов образовательных организаций системы МВД России обучающихся по специализации «Предварительное следствие в органах внутренних дел»

Профессиональная деятельность следователя заключается в выполнении возложенных обязанностей строго в рамках, установленных законодателем. Полиция России призвана защищать жизнь и здоровье, права и свободы граждан, собственность, интересы государства и общества от посягательств на них. Для обеспечения возложенных задач сотрудники наделены правом применения мер принуждения, которые также подробно регламентированы в правовых актах.

Если говорить об общих чертах всех сотрудников полиции, независимо от рода деятельности, то следует сказать о профессиональной этике и оформлении норм юридическим путем, это означает, что каждое действие сотрудника должно быть подкреплено законом, инструкцией или иными положениями [1].

Следственная деятельность предполагает выполнение поставленных перед нею таких задач, как полное и скорейшее расследование и раскрытие преступлений, верное применение норм закона для того, чтобы каждый понес справедливое наказание за свои деяния и ни один невиновный не понес незаслуженного наказания. Отсюда следует, что для следователя очень важно глубоко знать законодательную базу и следить за её изме-

нениями для верной квалификации деяний лиц, которые привлекаются к уголовной ответственности.

Объективной необходимостью выступает воспитание физической культуры личности будущего следователя (или другого специалиста) в образовательных организациях системы МВД России, готовящих основной кадровый резерв для органов внутренних дел [2; 3; 4].

Со времен СССР довольно многое изменилось, в том числе и цели физического воспитания. Тогда они заключались в сохранении крепкого здоровья, всестороннем развитии физических и психических качеств, умений и навыков, которые пригодятся не только при несении службы, но и при каких-либо жизненных обстоятельствах.

Специфика профессии следователя состоит в том, что довольно часто могут встречаться профессиональные заболевания, связанные с предпочтительно сидячим положением (снижение остроты зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др.). Отсюда следует сделать вывод, что следователь должен обладать высокой профессиональной подготовленностью. Ведь в любой момент может возникнуть экстремальная ситуация, что ставит вопрос о физической готовности каждого сотрудника [5].

Для сотрудников ОВД разработаны и закреплены квалификационные требования, которые в том числе определяют необходимость иметь высокий уровень физической подготовленности и психологической устойчивости. При этом наряду с общими (развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков, воспитание смелости, инициативы, самостоятельности, уверенности в своих действиях), выделяют и специальные задачи физической подготовки, связанные с формированием готовности сотрудников к силовому пресечению противоправных деяний [6; 7].

Для следователя важен достаточный уровень скоростных, силовых способностей, выносливости, потому что в своей деятельности он столкнется с необходимостью применения физического воздействия. При этом физическая сила (боевые приемы борьбы) применяться будут лишь в нормативно определенных рамках в условиях высокого эмоционального напряжения, ограничение времени на принятие решения и выполнение действий, которых требует конкретная ситуация.

Специфика подготовки следователя заключается также в том, что развитие физических способностей должно быть смещено в сторону выносливости и силовых способностей отдельных групп мышц. Такой акцент связан со спецификой рабочего положения сотрудника – преимущественно он находится в статическом положении стоя или сидя, что оказывает чрезмерное мышечное напряжение, а также напряжение на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма [8; 9].

Стоит отметить, что у сотрудников ОВД, не только у следователей, подтверждается наличие хронических заболеваний. Из этого следует, что профессиональная деятельность не состоит в ежедневных максимальных физических нагрузках, при этом их служебная деятельность включает возможность экстремальной ситуации любого рода, при которой требуется применение физической силы и боевых приемов борьбы. Поэтому очень важно все время поддерживать высокий уровень физической подготовленности.

Таким образом, следователю требуется высокий уровень развития общей выносливости его организма и, что немаловажно, силовой выносливости для поддержания позы тела без негативных последствий в виде необратимых изменений органов и систем организма.

Сотрудники ОВД довольно часто ощущают недостаток двигательной активности, и данный дефицит должен восполняться занятиями по физической подготовке. Ре-

гулярность занятий позволяет поддерживать профессиональную работоспособность и содействовать успешному выполнению служебных задач [10].

Система вузов МВД России со временем всё более совершенствует учебный процесс, применяются наиболее эффективные методы и формы занятий. Однако открытой остается проблема того, что группы разрозненны по полу и по уровню первоначальной физической подготовки – многие уделяют ей довольно большое внимание, занимаются различными видами спорта, повышают самостоятельно свой уровень, а другим достаточно минимально необходимого результата.

Такой вопрос можно разрешить с помощью самостоятельного развития физических качеств. Будущий следователь может осуществлять такую деятельность в часы самостоятельной подготовки, занимаясь в спортивных секциях, действующих на кафедрах физической подготовки и спорта. Сотрудник также может осуществлять самосовершенствование в часы, предназначенные для профессиональной подготовки, или в свободное время после работы.

Проблема надлежащей физической подготовленности следателя решается с помощью периодической сдачи нормативов на занятиях по физической подготовке, для выявления реальной картины физического состояния будущего специалиста. Это позволяет обучающемуся обратить самому внимание на те моменты, в которых он не успевает. Сдача контрольных нормативов, в свою очередь, обращает внимание преподавателей на неуспевающих. За такими устанавливается контроль и обязанность через определенный период времени заново попытаться сдать норматив вплоть до отстранения от служебной деятельности (отчисление, увольнение). Данные меры мотивируют к поддержанию физической подготовки на должном уровне и постоянному самосовершенствованию.

Позитивное решение задач, возложенных на органы внутренних дел, возможно только при условии дидактически грамотного формирования специальных навыков и качеств в процессе физической подготовки, которая является важной составляющей профессионального образования специалиста ОВД, со своими специфическими принципами, методами и средствами.

1. Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2010. 162 с.

2. Моськин С. А. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 67-70.

3. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34.

4. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

5. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: монография. СПб.: НИИ МО России, 2008. 198 с.

6. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

7. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

8. Степанкин И. А. Физическое воспитание – одно из условий формирования личности сотрудника ОВД // Новое слово в науке: перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 1 (7). С. 318-320.

9. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.

10. Подрезов И. Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134-137.

Сведения об авторах

Петренко Сергей Иванович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Исаченкова Екатерина Олеговна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.
295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Следственная деятельность, физическая подготовленность, выносливость, двигательная активность, физическое состояние, норматив.

Подрезов И. Н.

Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке

Процесс физического воспитания постоянно влияет на овладение человеком теми или иными двигательными действиями, основная часть которых, формируется в качестве умений, другая в виде навыков, третья, многократно изменяясь, приобретает рефлексорные свойства. Физическая подготовленность человека характеризуется также степенью развития основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости. Совершенствуя эти качества в процессе физического воспитания, человек оказывает благотворное влияние не только на свой организм, но и в целом на профессиональную готовность к выполнению трудовых и социальных функций [1].

Рассматривая процесс обучения отдельно по отношению к конкретно взятому действию, которое доводится до сформированного в определенной степени навыка человека, то можно сказать об относительно завершенном цикле обучения этому действию. В данном цикле можно выделить три этапа: этап начального разучивания дей-

ствия; этап углубленного разучивания действия; этап отработки технического действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык [2].

Все вышеуказанные этапы обучения соотносятся со стадиями становления двигательного умения и навыка. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия, принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений – к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку [3].

Первоначальный этап направлен в общем на формирование основ умения выполнять разучиваемое действие. Основные задачи его заключаются в следующем: сформированность первоначального вида действия; разучивание в доступной, упрощенной форме новых элементов технических действий и общий порядок практического выполнения движений, входящих в их состав. Первая из основных задач конкретизируется следующим образом: выработка логического проекта действия на базе соответствующих знаний; формирование зрительных, двигательных и чувственных представлений о разучиваемом действии. Вторая задача включает в себя: использование сформировавшейся ранее двигательной деятельности, как элемента построения нового действия; формирование в облегченных условиях новых элементов и объединяющих звеньев техники движений; предупреждение или устранение временных искажений в технике движения [4].

Все вышеуказанные задачи могут иметь более конкретную конкретизацию в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и их индивидуальных особенностей. Среди факторов обучения на первоначальном этапе разучивания действия, значительное место занимают средства и методы, основанные на использовании наглядно-воспринимаемой информации о параметрах и условиях выполнения действий. По мере того, как становится возможным правильно выполнять входящие в действие двигательные операции, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения. Как только у обучающихся начинают складываться осознанные представления о разучиваемом действии, возрастает роль таких речевых методов и приемов самообучения, как словесные отчеты об ощущениях, взаиморазъяснения. Доминирующую роль среди них на первом этапе играют методы, основанные на использовании внешней речи, как наиболее соответствующие особенностям начальной стадии формирования действия [5].

В составе наглядно-демонстрационных средств и методов в большом объеме представлена натуральная демонстрация действия и его демонстрация в различных наглядных пособиях (циклограммы, кинограммы, видеозаписи). Наряду с этим, важно помнить, что в начале формирования двигательного действия, когда связанные с ним мышечно-двигательные ощущения еще не достаточно определены, ведущую роль в системе информации о его параметрах и условиях выполнения играют зрительные и слуховые восприятия. На их формирование должны быть направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия, применяемые преподавателем [6].

Метод расчленено-конструктивного упражнения применяется преимущественно при разучивании исполнительской части действия, его двигательной части, во многих случаях который характеризуется пооперационным формированием выделенных элементов действия и соединением их в целое [7]. Например, при изучении техники плавания вольным стилем, можно поступить следующим образом: скольжение на небольшой глубине; разучивание движений ног у бортика бассейна; сочетание скольжения и движений ног (плавание с доской); разучивание движений рук стоя на мелком месте; то же в сочетании с дыханием; сочетание всех элементов. Обычно к расчлененному методу обращаются из-за невозможности выполнить с самого начала действие в целом.

Если рассматривать весь процесс изучения и совершенствования действия, являющегося конечным предметом обучения, нетрудно заметить, что расчленение имеет временный характер, а в итоге все элементы должны быть сведены в целостное действие. Вместе с тем, почти на всех этапах освоения действия в целом, как правило, специалисты вычленяют те или иные его детали.

В процессе самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки можно широко использовать «самопроговаривание», самоприказы и другие, основанные на внутренней речи, методы самообучения и самовоспитания. Метод «самопроговаривания» часто заключается в описании с помощью общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных их сторон. Так, готовясь выполнить комбинацию гимнастических или игровых упражнений, преднамеренно воссоздают эту операцию в мыслях, называя ее элементы и выражая словами характер усилий. Связь слова и мышечно-двигательных ощущений и представлений, внутренняя речь, не только воспроизводит идеальную картину предстоящих действий, но и может воссоздать в той или иной мере кинестетический образ движений (идеомоторные явления) [8].

Методы использования слова в целях самообучения и самовоспитания не исчерпываются указанными методами. К ним можно отнести различные формы самостоятельного обдумывания, разбора и анализа. Такого рода методы сейчас разрабатываются в связи с проблемами специальной психологической подготовки спортсмена. Самовоспитание, самообразование и помощь преподавателей должны дополняться различными семинарами, лекциями, курсами по вопросам психологии физического воспитания.

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.

2. 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.

3. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.

4. Губанов Э. В., Гуняев Е. В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.

5. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.

6. Еремин Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 133-136.

7. Еремин Р. В. Методы совершенствования двигательных навыков // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 4 (61). С. 132-135.

8. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

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

Двигательные действия, профессионально-прикладная физическая подготовка, средства и методы физического воспитания.

Попова В. В., Саликова И. Н.

Системы отбора кандидатов для службы в полиции по физической подготовленности в России и зарубежных странах

Отбор кандидатов на службу в полицию является важнейшим этапом формирования кадрового потенциала полиции. От этого будет зависеть эффективность ее функционирования как основного элемента правоохранительной системы государства. Но прежде чем проводить анализ между системами отбора кандидатов на службу в разных странах необходимо определить перечень стран, системы отбора в которых мы и будем сравнивать. Итак, сравнительный анализ будет проходить между системами отбора России, Соединенных Штатов Америки, Германии и Израиля.

Отбор кандидатов в полицию США состоит из множества стадий и одним из главных является отбор по физической подготовленности (прохождение тестов), а также письменный экзамен, психологическое тестирование, определение характера заявителя и специальная проверка возможного криминогенного прошлого, медицинское освидетельствование и устное собеседование. Эти тесты различаются в каждом департаменте. В настоящее время растет тенденция к оцениванию только профессионально значимых сторон физической подготовленности кандидатов. В отличие от большинства стран, в США нет единого полицейского управления. Вместо этого, каждый штат, а также – каждый крупный город, а иногда и более мелкий населенный пункт, имеет своё полицейское ведомство, независимое от других, что обуславливает разные требования, предъявляемые к кандидатам, поступающим на службу в полицию [1].

Так, например, в штате Вермонт основными требованиями к кандидатам для сдачи входного контроля являются:

- для мужчин: жим штанги 99 % массы тела, сгибание и разгибание туловища 38 раз в минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 29 раз в минуту;

- для женщин: жим штанги 59 % массы тела, наклоны вперед из положения лежа 32 раза в минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз в минуту.

В других штатах применяются следующие тесты: максимальное количество приседаний в одну минуту, спринтерский бег на 300 метров, максимальное количество отжиманий в упоре, бег на 1,5 мили.

Если кандидат не смог набрать нужные баллы с первого раза, он имеет право сдавать тест еще два раза: через 60-90 дней после первой попытки и через 90-120 дней

после второй попытки. Если же кандидат не сдал тест после третьей попытки, то он отстраняется от участия в конкурсе.

Экзамен для будущих офицеров на выполнение заданий, связанных с рабочими ситуациями: карабкање по двухметровой стене во время спринта на 22 метра, карабкање по двухметровому забору из металлической сетки во время спринта на 22 метра, бег с препятствиями 100 метров, перетаскивание манекена весом 75 кг на 10 метров, бег 450 метров.

Успешная сдача этих нормативов позволит гражданину США поступить на службу в полицию штата.

Полиция в Германии децентрализована. Каждая из 16 федеральных земель имеет свою полицию и свою систему ее подготовки. В Германии кандидат в полицейские тестируется на физическую подготовленность после письменного экзамена и ему предлагаются следующие упражнения: бег с препятствиями, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на перекладине.

Нормативы, как для мужчин, так и для женщин дифференцированы. Как правило, при подобных проверках проходить один человек из двадцати-тридцати.

Для поступления в полицию Израиля тоже, как и в других странах, проводится тестирование кандидатов в три этапа. Физическая подготовка принимается на втором этапе после экзаменов на соответствие должности полицейского, личном интервью и медицинской проверки. Тестирование по физической подготовке для мужчин и женщин состоит из силовых и скоростных нормативов [2; 3]:

- для мужчин – кросс 2000 метров – за 11 минут и менее, подъем туловища из положения лежа в положение сидя – не менее 45 раз, отжимания – не менее 30 раз.

- для женщин – кросс 1000 метров – за 6 минут и менее, подъем туловища из положения лежа в положение сидя – не менее 33 раз, отжимания – не менее 22 раз.

Для того чтобы поступить на службу в ОВД в России необходимо также пройти ряд тестирований: психологическое, определение характера заявителя и специальная проверка возможного криминогенного прошлого, медицинское освидетельствование и устное собеседование, одним из которых является проверка уровня физической подготовки граждан. Кандидаты, поступающие на службу в ОВД должны не просто выполнить определенные упражнения, им необходимо набрать определенное количество баллов. Минимальное количество баллов варьируется в соответствии с категорией граждан. Есть всего 3 категории: от 18 до 25 лет, от 25 до 30 лет, 30 лет и старше. Необходимо отметить, что к полицейским разного пола предъявляются разные требования. Минимальное количество баллов для каждой категории граждан выглядит следующим образом [4]:

- для лиц мужского пола: от 18 до 25 лет – 105 баллов, от 25 до 30 лет – 95 баллов, 30 лет и старше – 85 баллов.

- для лиц женского пола: от 18 до 25 лет – 65 баллов, от 25 до 30 лет – 55 баллов, 30 лет и старше – 45 баллов.

Для того чтобы набрать определенное количество баллов необходимо выполнить ряд контрольных упражнений. Контрольные упражнения подразделяются на два блока: сила и быстрота. Для лиц женского пола: в блок «Сила» входят такие упражнения как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны вперед из положения лежа на спине за 1 минуту; в блок «Быстрота» входит: челночный бег 10х10 м. Для лиц мужского пола: в блок «Сила» входят такие упражнения как: подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа или толчок (жим) гири 24 кг; в блок «Быстрота» входит: челночный бег 10х10 м или 4х20 м.

Большинство кандидатов в полицейские, прошедших подобные проверки, считают эти способы отбора кадров в полицию более справедливыми и объективными,

дающими ясное представление о характере работы полицейского и связанных с ней нагрузках.

1. Бялт В. С. Отбор кандидатов на службу в полицию США // Юридическая наука: история и современность. 2011. № 3.
2. Организация кадровой работы в органах внутренних дел: курс лекций / Н. П. Маюров [и др.]. М.: ДГСК МВД России, 2012.
3. Шушкевич И. Ч. Система подготовки кадров для правоохранительных органов зарубежных стран (теоретический и организационно-правовой аспекты): автореф. дис. ... канд. юрид. наук. СПб., 1998.
4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп.

Сведения об авторах

Попова Валентина Вадимовна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Саликова Ирина Николаевна, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394063, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическая подготовка, тестирование, физические упражнения, отбор кандидатов, правоохранительная система.

Романов Р. В., Синянский В. А.

Влияние круговых тренировок (Cross Fit) на выполнение курсантами, поставленных перед ними оперативно-служебных задач, связанных с применением огнестрельного оружия

Главной целью применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации является прекращение общественно-опасных деяний, задержание и доставление в правоохранительные органы лиц, их совершивших, с учетом характера правонарушений и конкретных ситуаций.

Для того чтобы стрелок мог произвести быстрый, а главное меткий выстрел, необходимы не только теоретические основы обращения с огнестрельным оружием, а также физическая и психологическая подготовленность стрелка.

Физическая подготовленность в значительной степени предполагает успешность соревновательной деятельности спортсменов стрелкового спорта. В настоящее время, различные варианты стрельбы из боевого оружия основываются на спортивной пулевой стрельбе.

Общеизвестно, что одной из целей физического воспитания можно считать развитие физических качеств и укрепления здоровья. Данное предположение имеет место с медицинской и педагогической точек зрения.

В настоящее время производится реформа профессионального образования сотрудников ОВД, в соответствии с которой происходит внедрение различных педагогических технологий.

Одним из современных и перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений Cross Fit, а именно круговые тренировки.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. За одну тренировку обычно прорабатываются все группы мышц.

Cross Fit – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц, которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

Для того чтобы стрелок мог произвести меткий выстрел он должен обладать знаниями, связанными с правильной техникой дыхания. Ему это необходимо для того, чтобы стрелок мог задерживать воздух с целью обработки выстрела и его производства.

Для этого в круговых тренировках предусмотрены специальные упражнения, такие как, «Равномерное Дыхание», «Брюшная техника дыхания». Стрелок должен производить выстрел на выдохе, используя для этого дыхательную паузу (промежуток в 1-2 секунды) между вдохом и выдохом. Также он должен натренироваться задерживать дыхание, примерно, на 10-15 секунд.

При занятии Cross Fit используются веса в виде штанг, гирь, мячей, которые помогают выдерживать длительную работу с оружием.

Также упражнения по программе Cross Fit помогают стрелку становиться более выносливым к большим нагрузкам, совершенствовать чувство равновесия, развивать зрительную и двигательную реакцию, напрягать мышцы, которые принимают участие при стрельбе, а также расслаблять те, которые не используются.

Упражнения, предназначенные для подготовке стрелка можно разделить на общие и специальные. Общие упражнения стрелка направлены на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и силовой выносливости [1].

Для развития вышеуказанных качеств в системе круговых тренировок разработаны специальные упражнения, это гимнастические (выход на турнике); метаболические (упражнения со скакалкой); силовые (приседания).

Специальная подготовка стрелка ориентирована на конкретное развитие физических качеств, необходимых при стрельбе. Данная подготовка направлена на решение четко поставленных задач: укрепление тех мышц, которые позволяют удерживать тело с оружием в позе изготровки; совершенствование статической выносливости связанной с длительным удерживанием оружия на весу как для производства одиночного выстрела, так и для всего упражнения; развитие чувства равновесия и координации движений [2]. Для совершенствования данных навыков, стрелкам необходимо выполнять следующие упражнения: бурпи, отжимание от пола, горизонтальное отжимание на кольцах, свинги (махи перед собой гирей).

Для увеличения силовых показателей и выносливости, стрелкам следует уделять внимание на необходимость выполнения многоповторных силовых упражнений с обязательным увеличением веса (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения для развития мышц живота) в различных комбинациях.

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод, что выполнение упражнений высокоинтенсивного многофункционального характера оказывает большое влияние на подготовку стрелков различного уровня. Указанные упражнения формируют как определенные двигательные навыки, так и в целом позволяют развивать двигательные качества и психофизиологические функции.

Для того, чтобы определить степень влияния круговых тренировок на показатель стрельбы, нами было проведено некоторое исследование. Одна из групп Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России, была поделена на две равные части, по 10 человек, в начале учебного года. Первая группа занималась по общепринятому тематического плану проведения занятий по «Огневой подготовки»,

разработанному для 4 курсов. Вторая группа также занималась по данному тематическому плану, но четыре раза в неделю по 30 минут уделяла упражнениям кроссфита, а именно: выход на турнике; упражнения со скакалкой; приседания со штангой на плечах, на груди; приседания без веса; бурпи; отжимание от пола. Перед началом исследования курсанты обеих групп прошли необходимые измерения. Данное исследование проводилось 4 месяца.

По окончании исследования также были сняты необходимые измерения для того, чтобы произвести анализ выполненной работы. Результатами исследования является: повышение скорости реагирования; увеличение тонуса сенсомоторных центров; увеличение процента попадания в мишень; повышение выносливости у курсантов, занимающихся по системе кроссфит.

-
1. Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А. Влияние физических упражнений на меткость стрельбы // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 1. С. 87-89.
 2. Павлов А. В. Подготовка стрелка-спортсмена. М., 1986. 104 с.

Сведения об авторах

Романов Роман Владимирович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Синянский Владимир Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова

Огневая подготовка, методика, круговая тренировка, кроссфит.

Рямова К. А., Кошелев Д. А.

Развитие скоростно-силовых качеств в хоккее

Тема настоящей научной статьи на сегодняшний день является достаточно актуальной. Хоккей – это один из популярных видов спорта в стране и в мире. Он популярен среди детей и молодежи, ведь многие ребята в зимнее время года выходят на лед и играют в хоккей во дворе. Занятия хоккеем предусматривают выполнение большого объема и значительную интенсивность тренировочных нагрузок. Высокие спортивные результаты в современном хоккее возможны лишь при реализации эффективной системы подготовки резервов в детско-юношеском спорте. При этом фундаментом подготовки является формирование оптимального функционального состояния юных хоккеистов [1]. Известно, что физические способности или качества – это способность индивидуума к выполнению двигательных действий разной интенсивности и направленности с целью получения спортивного результата.

Быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость взаимосвязаны, имеют различную степень выраженности у отдельного человека и меняются по величине, как в зависимости от динамики развития организма, так и в различные периоды тренировочно-соревновательного цикла. Организация тренировочного занятия требует тщательной разработки плана на одно занятие, микроцикл, мезоцикл, на весь тренировочный период. Содержание плана предусматривает, кроме всего прочего, величину тренировочной нагрузки, от которой зависит эффект тренировки и время восстановления [2]. Физиче-

ская нагрузка должна соответствовать возможностям организма хоккеиста и способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие. Сергей Макаров, заслуженный мастер спорта, неоднократный чемпион мира, перечислив по порядку все те качества, которыми должен обладать хоккеист, на первое место поставил скорость.

Быстрота является одно из важных составляющих скорости. Быстрота – это то, на что способен человек при выполнении двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты [3]. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движения; к комплексным – сложные спортивные упражнения. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. В особенности это касается показателей времени реакции, которые в большинстве случаев не коррелируют с показателями скорости движения. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Скоростные способности человека вообще довольно специфичны. Можно очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленно другие. Быстрота в той или иной части влияет на выносливость.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость оценивается временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенной продолжительности и интенсивности [4].

В качестве примера приводится содержание тренировочных занятий вне льда и на льду, в которых показано, как считать интенсивность и суммарные нагрузки одного занятия и суммарные нагрузки одного тренировочного дня.

Учебно-тренировочные занятия «малой» нагрузки вне льда включают в себя следующие виды деятельности.

Продолжительность занятия – 60 мин, направлена на общее силовое развитие.

1. Разминка – 12 мин – общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Основная часть – 48 мин:

- приседание со штангой весом 50 кг;
- жим штанги весом 35 кг;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- подрыв штанги на грудь, вес штанги 40 кг;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса (шведская стенка);
- хоккейный комплексный (х/к) бег с грузом более 20 кг;
- повороты туловища со штангой весом 30 кг.

Тренировочное занятие состоит из 2-х серий, по 7 станций.

Общее время работы – 42 мин.

Растяжение – 6 мин; количество повторений на станции – 20 раз за 1 мин (1:3); режим энергообеспечения – аэробный; интенсивность пониженная – 2 балла, ЧСС_{ср.} = 115 уд/мин.

Режим работы: Р (время работы со штангой) = 1 мин, О (отдых) = 2 мин (15 раз, кол-во повторений за 1 мин).

Учебно-тренировочные занятия «большой» нагрузки вне льда включают в себя следующие виды деятельности.

Продолжительность занятия – 110 мин, скоростно-силовая направленность.

Детальное рассмотрение включает в себя следующие виды деятельности:

Скоростно-силовая направленность – 51 мин:

1. Разминка – 20 мин – общеразвивающие упражнения (режим работы – под скоростно-силовую направленность).

2. Основная часть – 31 мин:

- приседание со штангой весом 45 кг;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса (складной нож);
- х/к бег с грузом более 20 кг (руки, ноги работают одновременно);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (с хлопками);
- запрыгивание на тумбу (h=40 см);
- тяга сидя (тренажер);
- «подрыв» штанги на грудь весом 40 кг.

Режим работы: Р = 30 с; О = 1,5 мин.

Тренировочное занятие состоит из 2-х серий, по 7 станций.

Время работы – 28 мин. Пауза между сериями – 3 мин, количество повторений на станции – максимальное (1:1).

Ловкость – это способность человека искусно, успешно справиться с любой возникшей двигательной задачей, правильно, быстро, рационально и находчиво найти выход из любого положения и любой сложной и неожиданной ситуации. Хорошо развитое качество ловкости – одна из высших форм управления движениями [5].

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. Различие между координационными способностями и ловкостью в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений, а ловкость – в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Тренировка может быть направлена на общую физическую подготовку, которая осуществляется комплексно, и на специальную, когда все средства и методы носят избирательный характер. Все эти компоненты составляют основу методов физической подготовки и должны соответствовать возрастным закономерностям развития детей и подростков. В своем единстве и взаимодействии они определяют основу системы физической подготовки детей, подростков и юношей.

Занятия хоккеем способствуют всестороннему воздействию на органы и системы организма, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования и обеспечивая развитие физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, ловкости, гибкости), формирование двигательных навыков. Под влиянием физических нагрузок и при выполнении упражнений в организме спортсменов происходят функциональные изменения, которые способствуют более слаженному, четкому, точному выполнению движений, развивают способность к более быстрому освоению новых упражнений и двигательных действий, необходимых в дальнейшей игровой деятельности хоккеиста.

1. Деннис «Ред» Гендрон, Стенленд Верн. Деятельность тренера в хоккее. М.: Олимпийская литература, 2013. 208 с.

2. Чемберс Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства. М.: Олимпийская литература, 2010. 360 с.

3. Колосков В. И., Климин В. П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. М.: Физкультура и спорт, 1981. 200 с.

4. Никонов В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие. Мн.: Витпостер, 2014. 576 с.

5. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). СПб.: Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», 2013 г. 222 с.

Сведения об авторах

Рямова Ксения Александровна, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Кошелев Дмитрий Александрович, курсант 1 курса факультета подготовки сотрудников полиции, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Хоккей, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, физическая подготовка, двигательные навыки.

Свиридов А. И., Умнягина Ю. А.

Особенности формирования команды по летнему служебному биатлону в образовательных организациях системы МВД России

В настоящее время в образовательных организациях системы МВД России большое внимание уделяется служебно-прикладным видам спорта. Одно из ведущих мест в данной области по праву занимает летний служебный биатлон.

Введение служебного биатлона объясняется практической направленностью данного вида спорта. Согласно статистике сотрудники органов внутренних дел при применении оружия испытывали воздействие определенных сбивающих факторов, таких как физическая нагрузка в 57 % случаев [1]. При подготовке к биатлону сотрудники не только развивают силу, выносливость, скорость и другие физические качества, но еще и совершенствуют навыки стрельбы с повышенным пульсом и учащенным дыханием, что очень необходимо для дальнейшего применения на практике.

Комплексное сочетание двух различных по физиологическому и физическому воздействию на организм спортсменов видов спорта – стрельбы из огнестрельного оружия (пистолета Макарова) и бега по пересеченной местности на длинную дистанцию – является специфической особенностью летнего служебного биатлона. Эти спортивные дисциплины, из которых состоит летний служебный биатлон, требуют от спортсменов проявления различных комплексов двигательных качеств: с одной стороны – специальной выносливости, а с другой – высоких двигательных-координационных способностей, выражающихся в точности движений [2; 3].

Необычайная динамичность служебного биатлона вызывает большой интерес со стороны зрителей. В биатлоне спортсмен, который уверенно лидировал на протяжении почти всей дистанции, из-за большого количества промахов хотя бы на одном огневом рубеже, может оказаться далеко за пределами пьедестала. Цена одного промаха в служебном биатлоне – дополнительный штрафной круг, либо штрафное время. Безошибочная стрельба в биатлоне тоже не дает гарантии спортсмену на высокое место по итогам состязания, так как очень важна скорость бега на протяжении всей дистанции. Скорость стрельбы по мишеням становится важным обстоятельством. Промедление на огневом рубеже влечет за собой потерю важных секунд, которых может не хватить на финише. Важно сочетать точную стрельбу и скорость прохождения дистанции. Эта задача не простая как с физической стороны, так и с психологической. Трудности, с которыми сталкиваются спортсмены в служебном биатлоне – это сложность соревновательной трассы, климатические условия, постоянные нагрузки высокого объема, веде-

ние стрельбы сразу после интенсивного бега, повышенная психологическая концентрация.

Зачастую к тренировкам по служебному биатлону привлекаются спортсмены, имеющие хорошие показатели в легкоатлетическом кроссе, но наряду с уверенным преодолением дистанции, требуется хорошая результативность в стрельбе. Считается, что хорошая функциональная подготовка спортсмена является залогом успешного выступления в летнем служебном биатлоне, но при определенных условиях.

Анализируя данные соревнований по летнему служебному биатлону команды Нижегородской академии МВД России за 2016 год, в составе которой были как чистые легкоатлеты, так и классические стрелки, можно заметить, что спортсмен С допустив 3 промаха показал лучшее время, стрелок же пробежал намного хуже, чем остальные участники, но благодаря попаданиям показал средний результат. Сравнив время финиша бегуна А (10.26) и стрелка В (12.51) видно, что на данном этапе лидирующие позиции занимает бегун, но из-за большого количества промахов – 5 из 10 возможных, он занимает последнее место по итоговому времени в команде (табл. 1).

Здесь следует пояснить, чем различается время финиша (гонки) и итоговое время. Время финиша – это результат без штрафных кругов за промахи по мишеням, один промах – один штрафной круг дистанции 200 метров, соответственно итоговое время – это конечный результат соревнования.

Таблица 1

Результаты выступления команды Нижегородской академии МВД России в чемпионате по летнему служебному биатлону и легкоатлетическому кроссу среди образовательных организаций системы МВД России за 2016 год

№	А бегун	В стрелок	С бегун	Д бегун (Ж, 1500 м)
Промехи	5	1	3	0
Время финиша (гонки)	10.26	12.51	11.01	06.50
Итоговое время	13.44	13.17	12.49	06.50

Для формирования команды на соревнования по летнему служебному биатлону, необходимо взять стрелка со средним результатом по бегу, при этом он должен стабильно попадать в мишень 8-9 раз из 10 возможных. Что касается спортсмена – легкоатлета, то если он промахнется 4 раза, ему предстоит пробежать 4 штрафных круга, и в данном случае он уступит стрелку со стабильным результатом в кроссе. Следовательно, спортсмену, профессионально занимающемуся легкой атлетикой можно допустить лишь 2-3 промаха.

В летнем служебном биатлоне определяющим фактором является скорость бега как на отдельных отрезках (от старта до первого огневого рубежа, от первого до второго огневого рубежа, от второго огневого рубежа до финиша), так и суммарно на всей дистанции. На результат влияет и точность стрельбы на огневых рубежах. Следовательно, предпочтительнее брать в команду по служебному биатлону спортсмена – легкоатлета, но со стабильной стрельбой 7-8 попаданий из 10 возможных.

1. Пугачев А. В. Психические процессы, их роль и значение в стрельбе из боевого оружия // Особенности подготовки сотрудников полиции к применению специаль-

ных средств, физической силы и огнестрельного оружия: сборник научных статей. Волгоград: ВА МВД России, 2014.

2. Кедяров А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов. Мн.: «Полирек», 2013. 66 с.

3. 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.

Сведения об авторах

Свиридов Алексей Игоревич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Умнягина Юлия Андреевна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Летний служебный биатлон, бег по пересеченной местности, стрельба из огнестрельного оружия, особенности формирования команды.

Синянский В. А., Афиногенов Т. П.

Особенности влияния физической культуры на огневую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Общеизвестно, что в настоящее время работа в полиции является специфичной относительно других видов деятельности. Специфика несения службы сотрудниками состоит в необходимости выполнения служебно-профессиональных обязанностей при чрезвычайно высоких нервно-психических и физических нагрузках. Профессиональная деятельность сотрудников нередко протекает в экстремальных условиях, а также сопровождается получением разнообразных травм. В связи с этим сотрудник полиции при осуществлении должностных обязанностей должен иметь адекватное профессионально-личностное развитие, обладать высоким уровнем профессиональной подготовленности, владеть прикладными навыками и качествами, а также уметь применять их в практической деятельности [1; 2; 3].

В первую очередь, речь идёт о физической и огневой подготовке сотрудника. При этом последние понятия взаимосвязаны между собой, ведь от наличия физических качеств у должностного лица зависит уровень его умений и навыков владения оружием. Производство выстрела требует от стрелка сложной зрительно-двигательной согласованности действий и движений. Умение изолированно управлять какой-либо мышцей или отдельной ее частью приходит в процессе тренировок. Сформировать его можно в рамках выполнения физических упражнений и нагрузок [4].

Для эффективности стрельбы курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России должны развивать и совершенствовать такие физические качества, как: сила, выносливость, быстрота и ловкость. Указанные качества должны формироваться в процессе посещения занятий по физической подготовке.

Данные качества, прежде всего, выполняют оздоровительные функции, благоприятно влияющие на организм стрелка. Во время тренировки стрелок воспринимает

большие нагрузки. Статическая нагрузка (принятие положения для стрельбы, удержание отягощений) сильно затрудняет кровообращение, в конечностях (принятие стойки стрельбы с колена из автомата). Удержание оружия в статическом положении, задержка дыхания в процессе прицеливания приводят к развитию поверхностного дыхания, что ведет к снижению жизненной емкости легких [5]. Положение, принимаемое для выполнения упражнения, способствует ухудшению осанки стрелка и искривлению позвоночника. Отрицательно на организм стреляющего влияет действие высокого звука при выстреле. Особенно большие нагрузки во время стрельбы испытывает нервная система. Вместе с тем указанные отрицательные воздействия при осуществлении стрельбы снимаются при помощи спортивной разминки и дыхательной гимнастики. Общая физическая подготовка оказывает широкое воздействие на организм стрелка, оптимизируя физическое состояние и обеспечивая развитие его физических качеств и функциональных возможностей [6]. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты и ловкости. Каждое из перечисленных качеств оказывает положительное влияние, как на результаты стрельбы, так и на организм стрелка в целом [7].

Под физической силой следует понимать способность лица с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление. Чем большее сопротивление удастся преодолеть, тем выше сила человека. Формирование физической силы способствует долгому и неподвижному удержанию оружия на уровне прицеливания, устойчивому принятию стойки для стрельбы на протяжении всей тренировки. В процессе ведения огня участвуют мышцы шеи, плеча, лучезапястного сустава, кисти, косые мышцы туловища, бедренные, икроножные, которые необходимо развивать. Средствами развития силы являются упражнения с отягощениями (используются гантели, грузы), с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер), с применением собственного веса (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект – нажим на стену, столб) [8].

Следующим необходимым качеством является выносливость. Выносливость является способностью организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение [9]. Применительно к учебному процессу по огневой подготовке выносливость не только способствует выполнению ряда стрелковых упражнений (стрельба лёжа, с колена), но и улучшает кровообращение, дыхание, обмен веществ. Именно благодаря соответствующему уровню развития выносливости организм стрелка способен сопротивляться утомлению во время продолжительной тренировки и участия в соревнованиях. Выносливость развивается при выполнении длительных тренировок в умеренном темпе, где создаются лучшие условия для формирования данного качества в организме. Процесс развития выносливости заключается в выполнении объемной, однообразной и тяжелой работы, когда выполнение упражнения продолжается под влиянием усталости мышц и духа. Развитию выносливости способствуют интенсивные, циклического характера физические упражнения, такие как бег, стрельба и кроссфит [10].

Быстрота и ловкость является наиболее важной составляющей для техники выполнения скоростной стрельбы. Качество произведенного выстрела непосредственно будет зависеть от того, насколько быстро стрелок изготовится, а именно извлечет пистолет из кобуры, уберет свободный ход и примет стойку для стрельбы. Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для заданных условий отрезок времени. На быстроту больше всего оказывает влияние подвижность нервных про-

цессов в центральной нервной системе. Чем выше степень их подвижности, тем выше скорость двигательной реакции на какой – либо внешний раздражитель. Данное двигательное качество является базовым для проявления ловкости, то есть способности стрелка быстро осваивать новые движения и успешно их повторять (быстро, точно, находчиво) [5]. Ловкость необходима стрелку для выполнения точного выстрела. Ловкость – способность человека быстро, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Данное качество необходимо для осуществления равномерных усилий в захвате рукояти оружия, нажатии на спусковой крючок, точного перемещения оружия и удержании его в районе прицеливания. Развить указанные качества помогут спортивные и подвижные игры [11].

Таким образом, общая физическая подготовка является важной составляющей огневой подготовки стрелка, а именно способствует улучшению результатов выполнения стрелковых упражнений, приобретению навыков прицельной стрельбы, оказывает оздоровительное и профилактическое воздействие на его организм, обеспечивает условия для развития специальных качеств [4].

Основываясь на вышеуказанных результатах и выводах, с целью повышения уровня умений и навыков владения оружием курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, при организации учебного процесса по огневой подготовки мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Сочетать физическую нагрузку со стрелковыми упражнениями по огневой подготовке.
2. На учебных занятиях, непосредственно перед стрелковым упражнением, использовать физические упражнения общей направленности, входящие в разминку стрелка.
3. В процессе учебных занятия необходимо включение периодического отдыха с выполнением специальных корригирующих упражнений.
4. На учебных занятиях по физической подготовке воспитывать специальные физические качества стрелка: быстроту и ловкость движений рук, координационную устойчивость, специальную статическую устойчивость.

Указанные рекомендации, на наш взгляд, будут способствовать не только улучшению результатов упражнений, снятию излишнего психологического напряжения, которое испытывают курсанты перед стрельбой, но и благоприятно воздействовать на организм стрелка в целом.

1. Герасимов И. В. Проблемы и перспективы формирования готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 75-79.

2. Баркалов С. Н. Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 95-99.

3. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

4. Гнесь В. Н., Савенков Г. И., Колесников В. И. Формирование профессиональной рефлексии у сотрудников полиции на занятиях по огневой и специальной подготовке // Актуальные вопросы развития современного общества. 2016. № 6.

5. Рабазанов С. И. Понятие о физических качествах, необходимых на занятиях по огневой подготовке // Педагогические науки. 2016. № 50-2.

6. Алдошин А. В. Средства физического воспитания, используемые при оптимизации физического состояния курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 17-22.

7. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 155-157.

8. URL: http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_63.htm.

9. URL: <http://www.gramota.ru/slovari>.

10. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

11. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 13-18.

Сведения об авторах

Синянский Владимир Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Афиногенов Тимофей Петрович, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690087, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова

Физическая подготовка, огневая подготовка, сила, выносливость, быстрота, ловкость, прицельная стрельба.

Славко А. Л.

Проведение физкультурно-оздоровительной работы в вузах МВД России

Физическая подготовка является сложным многофункциональным, педагогическим, психофизическим процессом. Согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации цель, поставленная перед физической подготовкой достаточно объемная. В нашей статье мы постараемся проанализировать одну из составляющих цели, а именно обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Понятно, что поддерживать высокую ра-

ботоспособность очень сложно, если сотрудник или курсант имеет слабое физическое развитие и подвержен частым сезонным заболеваниям.

Современное общество предъявляет высокие требования к сотруднику полиции. Но часто в средствах массовой информации и в литературе профессиональный сыщик, вспомнить хотя бы образ Шерлока Холмса, это интеллектуальный человек, профессионал своего дела, но куривший трубку и при этом обладающий хорошей физической формой и владеющий боевыми искусствами. Так и во множествах художественных сериалов профессионалы-сотрудники подвержены множеству вредных привычек. Данная ситуация способствует формированию стереотипов у молодежи, в том числе у курсантов, чтобы стать профессионалом, в том числе физически подготовленным сотрудником, необходимо заниматься физическими упражнениями, совершенствовать технику боевых приемов борьбы, но при этом можно не избавляться от вредных привычек (курить и т. п.). Это приводит к ненадлежащему отношению к своему здоровью. Рост числа курсантов, болеющими сезонными вирусными заболеваниями, свидетельствует о слабом здоровье и отсутствии закаленности организма.

Часто акцент на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России смещается в сторону развития физических качеств, формирования умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и не уделяется внимание проблемам здоровья, формированию здорового образа жизни [1; 2; 3].

Проблема улучшения состояния здоровья курсанта (сотрудника ОВД) невозможна без формирования физической культуры его личности и является на сегодняшний день актуальной проблемой [4; 5; 6].

По меткому определению И. М. Быховской: «Физическая культура – это не область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего, работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром [7].

Обобщая определенный уровень научной разработанности проблемы, заметим, что в научной литературе представлен широкий спектр теорий и подходов, исследующих физическую культуру личности, здоровье и формировании здорового образа жизни.

Нам представляется необходимым провести своеобразный «понятийный» мониторинг, который позволит выявить базовые и второстепенные элементы, характеризующие физическую культуру как социокультурный феномен, который, благодаря своей сложной основе, может быть использован в качестве одной из стратегий улучшения состояния здоровья. По мнению многих ученых человек с более высоким уровнем культуры менее подвержен вредным привычкам. В Философском энциклопедическом словаре дано следующее определение понятию культура: «культура есть выражение специфически человеческого единства с природой и обществом, характеристика развития творческих сил и способностей личности. Культура включает и субъективные человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности: знания, умения, производственные и профессиональные навыки, уровень интеллектуального, эстетического и нравственного развития, мировоззрение, способы и формы взаимного общения людей в рамках коллектива и общества».

В Энциклопедическом словаре говорится: «Культура – исторически определенный уровень развития общества; творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях». С развитием культуры ученые связывают и возможность духовного возрождения людей, и восстановление экономики, а главное – осуществление программы гармоничного развития молодого человека [8].

В. М. Межуев под культурой понимает производство, причем только духовное. Ученый подчеркивает, что «ни одно понятие общественной науки не вызывает такого расхождения во взглядах, такого многообразия суждений и определений, как понятие – "культура"» [9].

Н. С. Злобин отмечает, что «материальная культура только потому и есть культура, что она духовна» [10].

Л. Н. Коган утверждает, что культура – мера всесторонней реализации сущностных сил человека [11].

В научном понимании культура – это процесс и результат деятельности. Она может носить материально-преобразующий, духовно-преобразующий и социально-преобразующий характер.

Многие философы рассматривают культуру только как исключительно духовное творчество, через которое личность стремится к своему аутентичному (подлинному, действительному) состоянию единичности, обособленности от общества и всего остального мира (Ясперс [12], Хайдеггер [13], Камю [14]). Представители теории антропологизма в культуре (Кребер, Клакхон [15]) рассматривают ее в качестве продукта наследственного развития духовных форм общения людей, биологического или психологического развития человека.

Культура активно способствует многогранному, комплексному процессу, связанному с духовным, нравственным, физическим воспитанием, непрерывным образованием, интеллектуальным и эмоциональным совершенствованием личности.

Для повышения эффективности учебных занятий по физической подготовке необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому курсанту с целью формирования личной физической культуры.

Для достижения данной цели и совершенствования физических качеств и оздоровительной составляющей при организации учебного процесса необходимо контролировать и корректировать процесс достижения уровня физической подготовленности на всех курсах и корректировать его согласно задачам этапов подготовки, в соответствии с рабочей программой.

Так же ряд авторов отмечает, что реализация функции улучшения здоровья и оздоровительной направленности физической подготовки является совершенствованием такого физического качества как выносливости, которая имеет тесную связь с работоспособностью и состоянием здоровья [16; 17].

Из вышеизложенного следует вывод, что для улучшения состояния здоровья курсанта, необходимо на учебных занятиях уделять внимание формированию физической культуры личности курсанта, совершенствовать такие физические качества, которые имеют тесную связь с работоспособностью и состоянием здоровья.

1. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

2. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.

3. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

4. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций

МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

5. Моськин С. А. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 67-70.

6. Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

7. Быховская И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 2. С. 19-27.

8. Митрошенков О. А. Пространство российской духовной культуры: испытание переменами // Социс. 2005. № 11. С. 37-46.

9. Межуев В. М. Актуальные проблемы теории культуры. М., 1985. 257 с.

10. Злобин Н. С. Проблемы философии культуры: Опыт историко-материалистического анализа. М., 1984.

11. Коган Л. Н. Всестороннее развитие и саморегуляция социалистической личности // Вестник МГУ. Сер. 12. 1981. С. 33.

12. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М., 1994. 486 с.

13. Хайдеггер М. Положение об основании. СПб., 2000. 290 с.

14. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. М., 1990. 415 с.

15. Kroeber A., Kluckhohn C. Culture: a Critical Reviews of Concept and Definitions // 1964. № 4.

16. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. № 2. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf>.

17. Алдошин А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 241-244.

Сведения об авторе

Славко Александр Лукич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат социологических наук, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая культура, здоровье, физическая подготовка, курсант, физические качества, оздоровительная работа.

Соборнов А. В.

Патриотическое воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России

В современных условиях, особое внимание руководством страны уделяется патриотизму. Одна из ключевых целей патриотического воспитания курсантов и слушате-

лей военизированных организаций является возрождение гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных, духовно-культурных, моральных и социальных ценностей, развитие и формирование личности обучаемых, обладающих важнейшими активными социально значимыми качествами, способные проявить их в созидательном процессе в интересах общества, в укреплении и совершенствовании его основ, в том числе, и в тех видах деятельности, которые связаны с обеспечением его стабильности и безопасности [1; 2; 4].

Следуя из общей цели патриотического воспитания курсантов и слушателей, вытекают различные задачи и идеи, выполнение которых способствует к возрастанию дееспособности индивидов и личности, значительному росту уровня их социальной активности, патриотизма и интернационализма, коллективизму и готовности к достойному служению Отечеству:

- основание национального самосознания, значимого отношения к личности, обществу, государству, а также к идеям, задачам и ценностям их возрождения и развития в культуре [3; 5];

- приобщение курсантов и слушателей к системе социальных и культурных ценностей, воспроизводящие богатство и своеобразие истории и культуры своего Отечества, народа, вырабатывание потребности в высоких духовных, нравственных и культурных ценностях, что отразится на их дальнейшем развитии;

- создание конкретных условий для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного, а также воинского долга курсантов и слушателей с учетом их прав, интересов и потребностей в основных сферах человеческой деятельности [6];

- воспитание уважения к закону, нормам и правилам коллективной жизни, развитие социальной ответственности как важнейшей характеристики молодежи, выражающейся в заботе о благополучии своего государства, в укреплении его безопасности и защищенности;

- воспитание позитивного отношения к труду, развитие потребности в нем на благо социума и государства, формирование значимой деятельности и социальной целеустремленности [7];

- формирование и развитие потребности в духовной жизни, а также в здоровом образе жизни, способности жить с семьей счастливой жизнью, со своими близкими людьми, поддерживать благоприятный и комфортный климат в микро-группе и т. д. [8].

Также актуальное значение приобретает воспитание патриотизма не только у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, но и у военной молодежи, уходящих корнями далеко в прошлое.

Выделяют следующие виды патриотического воспитания: военно-патриотическое воспитание; героико-патриотическое воспитание; национально-патриотическое воспитание; гражданское воспитание; гражданско-патриотическое воспитание [9].

Так что же такое военно-патриотическое воспитание? Попробуем ответить на данный вопрос.

Военно-патриотическое воспитание – это, можно сказать, целая или составная часть патриотического воспитания, которая направлена на формирование и воспитание у человека глубокого патриотического сознания, идей служения и защиты Отечества, быть верным своему народу и Родине, его защите; воспитание чувства гордости за Россию; уважение к ее богатейшей военной истории; стремление к воинской службе, сохранению и приумножению славных военных традиций.

Поле деятельности педагогов, профессорско-преподавательского состава и воспитателей по формированию военно-патриотического воспитания велико, а роль не переоценима [10].

Если углубиться в патриотизм, гражданственность как важнейшие аспекты духовной, нравственной и социальной развитости курсантов, то в этом случае крайне необходимо использовать военно-патриотическое воспитание будущего подрастающего поколения. Таким образом, данная мера будет в большей степени способствовать развитию, совершенствованию и приобретению профессиональных качеств, навыков и умений, будущих военных и государственных служащих, а также проявлению активности и повышенного интереса к работе в сфере военной службы, государственной службы и т. д. Именно в рамках, исторически определенных и значимых для нашей страны дат, сражений, моментов истории, военных профессий и тем самым происходит обучение курсантов патриотизму [11; 12].

В целом, если рассматривать различные методы патриотического воспитания, то они выглядят схожими, либо в некоторых случаях идентичны. Но если углубляться в их разделение или объединение, то в рамках военно-патриотического блока воспитания у курсантов и слушателей патриотических чувств, то здесь выделяются следующие цели:

- расширить и углубить знания об истории и традициях малой родины; формирование системы знаний и понимания исторической обусловленности и причинности происходящих явлений и событий, представлений о роли каждой личности в истории и ее ответственности за Родину, свой край, свою семью и за самого себя;
- развивать национальное и культурное самосознание курсантов и слушателей, их кругозор, а также интерес к народному ремеслу и творчеству, культурному наследию своего народа и нации в условиях учебно-воспитательного процесса, аудиторной и внеурочной деятельности [13];
- воспитывать чувство патриотизма и гордости курсантов и слушателей за принадлежность к великому русскому народу и стране; любовь и внимание к Отчизне и Родине, ее геральдике, символам, традициям, обычаям и обрядам.

Формирование культуры, создание обстоятельств определения четкой гражданской позиции, а также бескорыстному подходу к вопросу служения своему государству и народу, - именно такая задача ставит перед собой гражданское патриотическое воспитание курсантов. Такого рода воспитание основывается на уже существующей нормативной правовой базе страны, которая в той или иной мере регулирует общественные отношения в сфере образования курсантов и их жизнедеятельности [14].

Цель гражданско-патриотического воспитания курсантов и слушателей: воспитание высоких нравственных качеств; воспитание гражданского достоинства; уважение к истории отечества, родного города и людям, создающим славу отечеству и родному городу; воспитание уважения к собственному «я»; знание прав и обязанностей человека современного общества.

Таким образом, можно видеть, что к такому вопросу как патриотическое воспитание курсантов существует множество подходов. Каждый из ранее описанных методов нацелен и призван привить гражданам определенные черты характера, нормы морали, развить в них чувство прекрасного и большой гордости за свою страну в конкретном ключе, используя те или иные методы воздействия. Особо это важно в случаях, когда подобному обучению подвержены курсанты и иные граждане, связанные с военной службой.

2. Аксенов С. А. Пути формирования у военнослужащих чувства патриотизма и верности воинскому долгу // Ориентир. 2008. № 7.
3. Ахвледиани Н. Р. Государственная политика патриотического воспитания молодежи в современной России: автореф. дис. ... канд. полит. наук. М., 2010.
4. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы [Электронный ресурс]: Государственная программа: утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Аббасов А. М., Бакович М. Н., Пиндус Я. М. Государственно-патриотическое воспитание военнослужащих в военном вузе: учебно-методическое пособие. Воронеж: ВАИУ, 2009.
6. Евдокимова Ю. Н. Система военно-патриотического воспитания как условие становления личности курсантов военных образовательных учреждений высшего профессионального обучения (ВОУ ВПО) ВВ МВД РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2001. 29 с.
7. Емец В. С. Исторический опыт формирования ценностных ориентаций военных кадров // Материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МПИ ФСБ РФ, 2006.
8. Зайцев В. А. Государственно-патриотическое воспитание военнослужащих в военном вузе. Воронеж, 2009. С. 8-9.
9. Иванова С. Ю. Патриотизм в культуре современной России: дис. ... д-ра философ. наук. Ставрополь, 2014.
10. Костылев С. В. Влияние нравственных ценностей на формирование мировоззрения курсантов различных национальностей // Мир образования – образование в мире. 2011. № 1 (41). С. 89-94.
11. Липатников А. Г. Педагогическая система профессионального образования: монография. М.: Пограничная академия ФСБ России, 2009.
12. Алехина И. А. Теория и практика воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации: учебное пособие. М.: ВУ, 2003.
13. Томилина С. Н., Туктаров Р. Р. Государственно-патриотическое воспитание молодежи как педагогическая проблема // Человек и образование. 2014. № 4. С. 31-35.
14. Тюгашев Е. А., Выдрина Г. А. У истоков патриотического воспитания: культ предков и зарождение таможенного дела // Тезисы докладов и выступлений на региональной научно-практической конференции. Новосибирск: Государственный таможенный комитет России, Сибирское таможенное управление, 2002. С. 316-320.

Сведения об авторе

Соборнов Александр Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Патриотическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, патриотизм.

Струганов С. М., Айхаева М. М.

Применение приемов бурятской национальной борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции

Сотрудник полиции, являясь представителем власти, обладает большими полномочиями при задержании правонарушителя. Однако, некоторые сотрудники правоохранительных органов при задержании правонарушителей проявляют неспособность противостоять преступникам, уступая им в единоборстве. Поэтому на протяжении всего периода службы сотрудники силовых ведомств обязаны постоянно развивать и совершенствовать свои физические качества на занятиях по физической подготовке, формировать навыки эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, воспитывать в себе такие морально-волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, необходимые для быстрого и результативного принятия решения в процессе служебной деятельности при выполнении оперативно-служебных задач [1; 2; 3].

В настоящей статье мы рассмотрим несколько приемов из бурятской национальной борьбы, которые, на наш взгляд, являются одним из наиболее эффективных средств подготовки сотрудников полиции к уверенным действиям при единоборстве с противником. Почему мы остановились именно на этом виде борьбы? Во-первых, она не имеет весовых категорий и полностью рассчитана на ловкости, смелости и находчивости единоборца. Эти нестандартные варианты в весовых и ростовых показателях очень часто встречаются в практической деятельности сотрудников правопорядка, и умение противостоять им является его главной задачей и обязанностью. Во-вторых, знание приемов бурятской национальной борьбы воспитывает морально-волевые качества, психическую устойчивость сотрудников к быстро меняющимся ситуациям противоборства с нарушителем. Кроме того, бурятская национальная борьба требует проявления таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость, сила, гибкость и др.

Одним из главных физических качеств в бурятской борьбе является ловкость, она заключается во внезапности и неожиданности действий сотрудников. Большой арсенал приемов и обманных движений, позволяющие быстро и правильно переходить с одного приема на другой, является главным залогом успеха в бурятской национальной борьбе, поэтому это свойство данного вида единоборства может найти большое применение в оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД [4].

Как уже говорилось выше, сотрудник полиции не выбирает себе соразмерного преступника своим антропометрическим данным, поэтому иногда приходится иметь дело с более серьезным и сильным противником. Но если противник больше по весу и росту, это не означает, что он сильнее в выносливости, ловкости, скорости, дыхании, умнее и сообразительнее. Поэтому в бурятской национальной борьбе большое значение имеет не только техника, но и тактика. В борьбе с более крупным противником важным элементом является безопасная дистанция. Безопасное расстояние сводит на нет преимущества большого и сильного противника. Ближний бой с более крупным противником может быть слишком рискованным. Также для того, чтобы не явиться хорошей мишенью для противника, не нужно стоять на месте необходимо находиться в постоянном движении. Подвижность – это один из залогов физической целостности, чем более подвижен человек, тем он менее уязвим для соперника и наоборот.

Оказавшись в такой ситуации необходимо быть терпеливым, а затем задействовать момент внезапности в своих действиях. Используйте элемент неожиданности и быстро атакуйте в незащищенное место. В этом случае противник просто не успеет предпринять обратных действий, и будет не так тяжело его одолеть.

Для использования элемента неожиданности необходима ловкая и быстрая работа ног, т.е. нужно овладеть мастерством плавно входить и выходить из зоны боя с легкостью, что является главным залогом успеха в бурятской национальной борьбе. Люди, занимающиеся бурятской национальной борьбой, превосходно работают ногами при

перемещении, что может способствовать уклонениям и уходам от атак в борьбе с крупным противником.

С психологической точки зрения в силу своей самоуверенности крупный противник часто недооценивает своего низкорослого соперника, в то время, как последний более мотивирован в силу глубокого понимания поставленной задачи. Но у сотрудника полиции в ситуации борьбы с крупным противником в любом случае будет слабая атака, что должно быть компенсировано скоростью движений. Сотрудник должен быть намного проворнее и подвижнее своего соперника. Не стоит вступать с крупным противником в открытый бой: силовой бой тормозит технический и тактический рост сотрудника полиции. В таком бою важен элемент «выжидания» и внезапности.

Основу бурятской национальной борьбы составляют броски: через спину, прогибом с обвивом ноги, прогибом с подсечкой, нырком под руку, наклоном с захватом двух ног и т. д. Также в арсенал приемов входят сбивания: переводы с захватом за ногу, зацепом ноги, подсечкой, подхватом, рывком за руку, нырком, загибанием и т. д.

Существует множество приемов бурятской борьбы, но есть некоторые из них, которые, по нашему мнению, можно использовать в служебной деятельности сотрудников ОВД при решении оперативно-служебных задач в случае, когда противник выше ростом или больше весом.

Уже вступив в борьбу с крупным противником, можно применить такой прием бурятской национальной борьбы, как прием с захватом руки и головы – «косой». Прием выполняется следующим образом: голова противника находится под мышкой, затем путем поворота головы противника кистью правой руки в левую сторону и захвата левой рукой разноименной руки противника происходит болевое воздействие, в результате чего противник не сопротивляется. После приема переходим на загиб руки для задержания лица. Данный прием аналогичен удушающему приему предплечьем при захвате головы под мышкой, но в случае применения «косого» приема удушение отсутствует, а лишь оказывается болевое воздействие [5].

«Перевод» как прием бурятской национальной борьбы заключается в захвате противника за запястье, затем, уводя руку вниз, атакующий второй рукой захватывает изнутри плечо противника и резко принимает положение сбоку. После чего, перенося тяжесть тела на захваченное запястье противника, переводим его в положение лежа на живот, садится сверху и производит загиб рук для дальнейшего задержания лица.

Также при борьбе с крупным противником эффективен внутренний зацеп. Внутренний зацеп выполняется следующим образом: при захвате руки противника за запястье отталкиваем его назад, при этом ногой делаем ему подсечку сзади, в результате чего противник ложится на лопатки. В дальнейшем производим задержание лица аналогично выполнению приема «захват ног спереди».

Существует действенный прием «мельница», который заключается в том, чтобы поднять противника и перебросить его через себя. Данный прием при захвате крупного противника может быть затруднен, так как поднять противника, который больше весом, представляет некую сложность. Но, применяя эффект неожиданности, резкость движений и ловкость, возможно провести данный прием в отношении крупного противника.

Говоря об уходе от захватов в бурятской национальной борьбе, то при захвате руки понадобятся навыки владения упражнением «колесо». В случае если противник захватил одну руку, другой рукой упираемся о пол и воспроизводим упражнение «колесо», в результате которого противник отпустит захваченную руку.

Приемы бурятской национальной борьбы в служебной деятельности сотрудников ОВД при решении оперативно-служебных задач, когда противник выше ростом или

больше весом, будет более эффективна в комбинациях с ударами, болевыми, удушающими приемами, надавливаниями и т. д.

В заключение следует сказать, что в бурятской национальной борьбе одним из главных физических качеств является ловкость, что будет огромным преимуществом при задержании более крупного противника. Ловкость позволит сделать действия сотрудника внезапными и неожиданными, в результате чего противник даже не успеет отразить нападение и уже окажется задержанным. Также стоит отметить, что сотрудники правоохранительных органов стремятся к минимизации ущерба при задержании лица. В бурятской национальной борьбе одним из основных правил является отсутствие ударной техники, что позволяет избежать травм и не наносит чрезмерного вреда.

1. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 89-92.

2. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

3. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

4. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

5. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

Сведения об авторах

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Айхаева Мария Маратовна, курсант 3 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

Бурятская национальная борьба, боевые приемы борьбы, физические качества, морально-волевые качества, тактическая подготовка, техническая подготовка.

Струганов С. М., Романюк К. А.

**Значение развития физических качеств на соревновательную
деятельность картингистов**

Картинг является одним из видов автомобильного спорта, в котором участники (гонщики) соревнуются в скорости прохождения определенной трассы на специальных машинах (картах – простейших автомобилях без кузова). Многие известные гонщики, чемпионы мира в Формуле-1, Михаэль Шумахер, Себастьян Феттель, Льюис Хэмилтон начинали свою спортивную карьеру профессиональных гонщиков с картинга, поскольку данный вид спорта является основой всех дисциплин, существующих в автоспорте.

Картинг подразделяется на два вида: любительский и спортивный. Основное отличие одного вида от другого состоит в том, что спортивный картинг требует от гонщика хорошей физической подготовки, определенных навыков вождения, поскольку скорость у спортивного карта может достигать 240 км/ч. Ввиду этого пилот карта испытывает сильные перегрузки: ускорение на торможении доходит до 3,5g, в поворотах – до 4,5g, то есть в 3-4 раза больше собственного веса гонщика. Для сравнения, уровень перегрузки для человека, находящегося на борту самолета в момент взлета, составляет 1,5g, а у космонавта во время старта, составляет 4-7g. При этом во время прохождения поворотов, если карт оборудован коробкой передач, гонщик переключает передачи по времени заезда более 4000 раз, а также нажимает на педаль тормоза около 1000 раз. Стоит также отметить, что карт разгоняется до скорости 100 км/ч всего за 3,5 с. Также во время гонки сердце пилота сокращается с частотой в среднем 160-170 уд/мин, а при максимальных нагрузках сердечный ритм может доходить до 200-220 уд/мин – что сравнимо с такими видами спорта как бокс, плавание или легкая атлетика. Продолжительную работу в таком режиме может выдержать только подготовленный организм. Все вышесказанное обуславливает необходимость хорошей физической подготовки картингиста.

Подготовка гонщика невозможна без специальных физических тренировок, которые могут серьезно облегчить решение гоночных задач пилотом, а также способствуют достижению высоких спортивных результатов. Картингист должен обладать хорошей силовой подготовкой и высокой выносливостью, развить которые можно с помощью силового и аэробного тренинга.

Для того чтобы на высокой скорости преодолеть поворот, необходимо, чтобы верхняя часть тела гонщика была хорошо физически развита, поскольку в ситуации вождения верхняя часть тела выполняет 50 % всей рабочей нагрузки тела. С точки зрения вождения важными группами мышц являются – область затылка и плеч, предплечья, запястья, живот, поясница, бока, икроножные мышцы. Для тренировки силы и выносливости необходимы упражнения в тренажерном зале, аквааэробика, упражнения с мячом. Поэтому во время тренажерных занятий гонщики работают в первую очередь над повышением выносливости мышц. Тренировка начинается с шеи, потом следуют упражнения для рук.

Сильные и рельефные мышцы живота обеспечивают более сбалансированное распределение нагрузок, вместе с мышцами спины они облегчают работу рук, а также снижают травматическое воздействие на позвоночник от тряски, вызываемой отсутствием подвески на карте.

Помимо упражнений для мышц, гонщикам необходимы усиленные аэробные тренировки, которые способствуют развитию выносливости. Выносливость – это проявление совокупности таких свойств организма, которые обеспечивают длительное выполнение какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость обозначают также и как способность противостоять утомлению.

Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. В основе проявления этого качества лежит единство взаимодействия практически всех органов и систем: обмена ве-

ществ в работающих органах, сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной, выделительной и центральной нервной систем.

Цель упражнений на выносливость – развить аэробные возможности гонщика. Благодаря этому сердце и мышцы работают эффективнее, и молочная кислота не появляется так легко в процессе вождения карта. Благодаря тренировке организм легче справляется с нагрузкой в состоянии вождения, и концентрация на вождении происходит легче. Упражнения на выносливость предназначенные именно для гонщиков – это упражнения на общую и скоростную выносливость [1].

Длительные и низко интенсивные тренировки развивают аэробную выносливость. Целью основной тренировки на выносливость является увеличение рабочего объема клапанов сердца, наращивание и открытие сети капиллярных сосудов, а также улучшение способности организма расщеплять жиры и молочную кислоту в мышцах. Благодаря этому уровень молочной кислоты в организме снижается, и энергетических запасов мышц хватает на более длительное время на расщепление жиров при повышении нагрузки для источника энергии [1].

Обычно аэробную тренировку картингиста составляют: бег, плавание, велосипед, лыжные кроссы. Аэробные нагрузки направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы гонщика, а также способствуют улучшению работы легких и кровообращения, насыщению мышц и мозга кислородом, что особенно необходимо во время гоночных заездов, когда картингист испытывает значительные перегрузки и недостаток кислорода. Аэробные тренировки позволяют снизить количество вдохов в минуту и увеличить объем легких, благодаря чему у пилотов снижаются частота сокращений сердца и артериальное давление.

Таким образом, физическая подготовка имеет важное значение для картингистов, поскольку во время гоночных заездов пилот испытывает значительные перегрузки, не свойственные для жизни обычного человека, а также у картингиста значительно повышается пульс, организм испытывает кислородное голодание, а в мышцах накапливается молочная кислота. Для того чтобы снизить влияние вышеперечисленных факторов на организм, картингист должен быть физически подготовлен к таким нагрузкам. В связи с этим подготовка гонщика включает в себя два вида тренинга: силовой и анаэробный, которые в совокупности дают положительный результат и снижают воздействие раздражающих факторов на организм автогонщика.

1. Вэкмен Я. Питание и физическая подготовка автогонщика [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karting64.ru/publ/4-1-0-28>.

Сведения об авторах

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Романюк Карина Алексеевна, курсант 3 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

Картинг, физические качества, соревновательная деятельность, физиологические показатели, аэробные нагрузки.

Суворов Е. Ю.

Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов

С течением времени силовые структуры встретились с проблемой усложнения и увеличения количества преступлений, а также с изменением подготовленности преступников – их уровнем физической подготовки и увеличением численности. Из-за этого сотрудники правоохранительных органов встретились с необходимостью повышения уровня физической подготовки, чтобы он соответствовал современным реалиям профессии. Стоит также отметить, что специалисты утверждают, что фактический уровень физической подготовки выпускников образовательных организаций МВД России недостаточно высок, и что есть необходимость для существенного изменения физической подготовки. Физическая подготовка является одним из основных аспектов подготовки в целом сотрудников органов внутренних органов, именно поэтому к ней необходимо подходить со всей ответственностью.

Физическая подготовка направлена на создание психически устойчивых, решительных, отважных, уверенных в себе и своих силах и инициативных сотрудников полиции, готовых к выполнению служебных обязанностей не только с точки зрения психической составляющей работы, но и с точки зрения физических способностей организма [1; 2].

Стоит отметить, что нельзя пренебрегать физической подготовкой сотрудников правоохранительных органов. От нее напрямую зависит количество грубых ошибок, которые могут привести к последствиям вплоть до потерь личного состава. Недостаточный уровень подготовки сказывается на отсутствии необходимых навыков борьбы, применения оружия, низкой выносливости и прочих необходимых качествах для сотрудников полиции. Выявлено также, что некоторые сотрудники пренебрегают имеющимися правилами вплоть до нарушения полномочий, упуская из виду должностные обязанности. Многие также не способны здраво мыслить в экстремальных ситуациях, молниеносно принимая необходимое решение. Воспитанием таких необходимых качеств и занимается физическая подготовка. Также первоклассная физическая подготовка позволяет не только бороться с уже имеющимися преступлениями, но и предупреждать преступность [3].

В целом всю физическую подготовку можно разделить на 4 группы упражнений: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения. Наибольший упор в последние годы делается именно на третью группу упражнений – специально-подготовительные – упражнения, направленные на развитие качеств и функциональных систем организма, приближенных к выполняемым в будущем служебным обязанностям. Сюда относятся координационные, кондиционные и сопряженные упражнения [4].

Стоит также указать сущность каждого типа упражнений. Как следует из названия, координационные упражнения нацелены на оттачивание движений и усовершенствование координации. Кондиционные упражнения повышают уровень специальной физической подготовки. Сопряженные – являют собой синтез координирующих и кондиционных упражнений.

Как следствие в качестве рекомендаций относительно обучения курсантов вузов МВД выделяется изменение направленности подготовки на практические нужды, моделирование в учебном процессе возможных ситуаций, часто встречающихся при выполнении служебных обязанностей. Обучение должно быть максимально приближено к специфике задач, которое выполняет то или иное подразделение, а, следовательно, необходима не только общая для всех физическая подготовка, но и более узкие (профилированные) занятия, проводимые для тех или иных специалистов [5; 6; 7; 8].

Для реализации поставленной задачи выделяются следующие аспекты. Во-первых, необходимо более тщательная подготовка еще готовящихся кадров для правоохранительных органов. За счет того, что в соответствии с более изощренной преступностью, а также широким спектром преступлений, силовые структуры были четко разделены в соответствии с задачами, которые они решают, а, следовательно, нет смысла говорить об универсальных специалистах, готовых работать в любом отделе. С развитием общества развивается и преступность, а, следовательно, необходима четкая специализация сотрудников. Во-вторых, не смотря на четкую дифференциацию подготовки сотрудников МВД, необходимо сочетание физической, стрелковой и тактической подготовки. Эти качества необходимы каждому без исключения, кто входит в личный состав силовых структур. Комплекс таких мер необходим не только для преследования и задержания преступников, но и для необходимой самозащиты, которая в последние годы имеет все большее значение.

Также важным аспектом подготовки сотрудников правоохранительных органов является развитие координационных способностей. Для повышения координации сотрудников полиции рекомендовано применение специальных комплексных заданий с использованием полосы препятствий, которая не только воспитывает физические качества, но и готовит к будущей практической деятельности, развивая специальную выносливость, закрепляя прикладные навыки и психологическую устойчивость [9; 10; 11].

Для повышения эффективности использования полосы препятствий, зачастую используют такие методы, как воссоздание условий, отличных от привычных для сотрудников полиции, изменение размеров препятствий или проходимой территории, а также включение в процесс элемента неожиданности, позволяющего развивать критическое мышление обучающихся.

Перед прохождением полосы препятствий необходима подготовка тренируемых, которая включает в себя в первую очередь обучение прохождению простейших структурных элементов полосы препятствий, обучение обращению с оружием, а также обучение прохождению полосы в условиях, приближенных к реальным (с оружием, в полностью укомплектованной форме, включающей в себя защитные компоненты, утомленными, с использованием обстановки, соответствующей реальности – шумы или специально имитационное оборудование) [12].

Стоит также отметить, что перед более узкоспециализированной физической подготовкой, необходим общий, подготовительный курс, который в целом готовит организм к последующим нагрузкам, а также создает необходимую психологическую атмосферу. Обычно на такую предварительную подготовку выделяется до 20 минут [3]. Также необходимо проводить разминку перед занятиями, разогревая мышцы, что позволяет снизить риск получения травм во время занятий физической подготовкой и спортом.

В заключение хотелось бы отметить, что физическая подготовка не заканчивается на обучении в вузе – это непрерывный процесс, который необходимо продолжать во время прохождения службы [13]. Из всего вышесказанного следует, что необходима более узкоспециализированная подготовка, перед которой тем не менее должен идти комплекс общеобязательной подготовки. Самым универсальным средством подготовки кадров к несению службы является полоса препятствий за счет ее универсальности и возможности комбинирования всевозможных снарядов.

2. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

3. Суворов Е. Ю. Предупреждение организованной преступности на региональном уровне // Закон и право. 2016. № 9. С. 91.

4. Камнев Р. В. Специально-подготовительные упражнения, применяемые во время обучения броскам курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России // Концепт. 2015. № 9. С. 1.

5. Моськин С. А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 165-169.

6. Губанов Э. В. Планирование специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 110-113.

7. Еремин Р. В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 114-117.

8. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

9. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

10. Троян Е. И. Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 1 (52). С. 43.

11. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

12. Дзюба А. С. Актуальные аспекты подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России по преодолению препятствий // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. № 1 (27). С. 100.

13. Кулиничев А. Н., Воротник А. Н., Канабар А. Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 19.

Суворов Евгений Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России.
355000, г. Ставрополь, пр. Кулакова, д. 43.

Ключевые слова

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, общеподготовительные упражнения, вспомогательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения, полоса препятствий.

Тациян А. А., Биналиев А. Т.

Проблема применения отдельных приемов задержания в экстренных ситуациях

В рамках таких дисциплин, как физическая подготовка, огневая подготовка, морально-психологическая подготовка, изучаются приемы отражения нападения, задержания и физического воздействия на преступника [1].

Боевые приемы борьбы являются частью физической подготовки сотрудников ОВД и предназначены для эффективного отражения нападения и обезвреживания преступника. Помимо этого боевые приемы борьбы являются составной частью самообороны. Также боевые приемы борьбы входят в систему ограниченного боя и полностью подпадают под действие данного вида боя.

Ограниченный бой – вид боя, в котором одна из сторон в силу тех или иных причин не может применить все средства и приемы ведения боя. Данные ограничения могут быть связаны с выполнением своих профессиональных обязанностей, как например, применение физической силы сотрудником полиции должно наносить минимальный ущерб правонарушителю, т. е. сотрудник полиции должен применять узкий перечень приемов в силу их опасности.

По статистике ежегодно тысячи раз сотрудники полиции выезжают на место совершения преступления, где приходится использовать приемы задержания и «утихомиривать» бушующих преступников. Но также есть и статистика, судя по которой можно сказать, что около одной трети полицейских после вот таких вот выездов ложатся на больничные койки с различными травмами, полученными при задержании. При уяснении причин данного факта и опросе самих пострадавших, да и всех сотрудников в целом выясняются два основных условия: либо неумелое применение сотрудником боевых приемов борьбы, либо то, что ни один из приемов не оказывается эффективным против «бушующего» противника.

Далее в настоящей статье мы хотим поподробнее остановиться на этих двух причинах. Во-первых, на счет служебно-боевой и физической подготовленности сотрудников. Здесь проблема состоит в том, что почти уже двадцать лет сотрудников ОВД никто всерьез не готовил. Это может звучать дико, но это факт. Если проследить историю, то с уверенностью можно сказать, что после развала СССР была развалена и система спецподготовки. И уже саморазвитие специальной подготовки сотрудников полиции начало развиваться только после первой чеченской войны. После этих событий бойцы спецназа начали собирать методику использования боевых приемов борьбы, и стоит заметить, что она собиралась практически с «нуля» из систем различных спецназов. Да, сейчас подготовленности нашему спецназу можно только позавидовать. Теперь бойцы российского спецназа дают фору многим своим зарубежным коллегам, ко-

которые откровенно признают, что боевая подготовка российского спецназа «на голову выше» чем у остальных [2].

Но это же спецназ. А вот если рассматривать обычных постовых, участковых и оперов? То можно со стопроцентной уверенностью сказать, что здесь все намного хуже. У них подготовки нет вообще. Да, каждый новобранец, который приходит служить в полицию, должен пройти «курс молодого бойца» в Центре профессиональной подготовки территориального органа внутренних дел, а также в соответствии с определенным графиком инспекторская проверка устраивает им экзамен на профпригодность, но полицейские открыто признают, что это простая формальность.

Да, стоит согласиться с тем, что ведомственных вузов и территориальных органов больших городов эта проблема касается лишь в малой степени, но если рассматривать территориальные органы небольших городишек и районов? То здесь совсем иная история.

Конечно, закон описывает все красиво «сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия». Но тут есть парадокс – в большом количестве территориальных органов внутренних дел отсутствует организация служебно-боевой и физической подготовки сотрудников и, что уж говорить о ее проведении. Также следует отметить, что в МВД России практически нет штатных инструкторов боевой и физической подготовки, а их обязанности исполняют кадровые работники. Нужно ли уточнять про эффективность проведения занятий такими «специалистами». В лучшем случае они могут собрать личный состав, чтобы зачитать очередной приказ. То есть патрульных, участковых и оперов особо-то и не учат ведению тактики уличного боя, специальным приемам задержания и т. д. Просто нет учителей. И это приводит к трагедиям.

Что же касается второй проблемы, то здесь нужно рассмотреть следующее. Как мы и говорил, в ведомственных образовательных организациях системы МВД и территориальных органах больших городов с боевой, служебной и физической подготовкой все отлично. Здесь есть и свои специалисты, которые могут научить, как действовать в той или иной ситуации, а также есть специально подготовленные залы и спортивные площадки, где осуществляется подготовка сотрудников. С учетом всех перечисленных условий и здесь тоже есть свои проблемы. Все дело в том, что сотрудников тренируют по специальной методике, которая в корне отличается от всех других боевых систем, где все манипуляции сводятся к полному уничтожению противника или лишению его возможности сопротивляться в принципе. У сотрудников же все наоборот. Главная их задача – доставить живым и невредимым лицо, подозреваемое в совершении преступления. Ведь при задержании полицейский должен иметь в виду, что еще не факт, что задерживаемое лицо может оказаться опасным преступником, даже если он и пытается оказать сопротивление. А все его действия изучит следствие, а оценит суд. И тут, по мнению большинства экспертов, традиционная система боевой подготовки малоэффективна. Вся беда в том, что при использовании ограниченного количества приемов задержания и тактики минимального нанесения ущерба противнику ставка при обучении делается на несопротивляющегося противника, на статичные ситуации, на стандартные позы, то есть на все то, чего в обычной жизни практически не встретишь, а это означает то, что большинство боевых приемов задержания является малоэффективными при их применении в экстренной ситуации [3].

В заключение хотелось бы отметить то, что программа физической и служебно-боевой подготовленности сотрудников полиции постоянно дорабатывается и изменяется в соответствии современными тенденциями. Но для более эффективного и быстрого

избавления проблем в данной области следует провести ряд следующих мер: повысить требования к физической подготовленности сотрудников; ужесточить систему и механизм проверки профессиональной пригодности сотрудников к службе; вводить в штат территориальных органов специалистов, которые смогли бы успешно и эффективно проводить служебную, боевую и физическую подготовку сотрудников; модернизировать систему служебно-боевой подготовки сотрудников и увеличить разнообразие приемов, которые может применить сотрудник полиции для задержания преступников в различных ситуациях.

1. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. С. В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2016. С. 340-343.

2. Кодзоков А. Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России // Теория и практика общественного развития. 2014. № 21.

3. Тациян А. А., Кочубей А. Г. Тактика греко-римской борьбы: теория конфликтной деятельности // Юрист-Правоведъ. 2011. № 3 (46). С. 25-30.

Сведения об авторах

Тациян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Биналиев Азалхон Тамалович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Задержание, боевые приемы борьбы, сотрудники ОВД, ограниченный бой, территориальные органы, приемы самообороны, правонарушитель.

Тациян А. А., Киреев В. С.

Перспективы введения инновационных технологий в спорт Российской Федерации

В самом общем виде инновация (англ. «innovation» – нововведение, новшество, новаторство) – это использование новшеств в виде новых технологий, видов продукции и услуг, новых форм организации производства и труда, обслуживания и управления [1].

В Российской Федерации политика в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с принципами: непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признания ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние; признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку; создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности [2].

Спорт и современные технологии являются взаимодополняющими и развиваются параллельно, иницилируя друг друга, делая, как спортивную, так и повседневную

жизнь легче. Как практика, так и теория физической культуры неразрывно связана с инновационной деятельностью. К ней можно относить разработку новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, всевозможные обновления различных систем подготовки, переход от устаревших и привычных методик к передовым и ведущим системам совершенствования и ведения спортивной жизни спортсменов на всех этапах их подготовки [3; 4].

Современный спортсмен не вписывается в картину «максимум силы – минимум ума», сегодня это человек обладающей не только высоким уровнем физической подготовки, но и человек, обладающий высоким интеллектом, способный анализировать свои действия с целью совершенствования личного профессионализма в той или иной области спорта [5].

Инновационные технологии относятся не только к профессиональному спорту, они применяются во всех сферах занятий физической подготовкой в школах, вузах, в том числе ведомственных. Очевидным является то, что благодаря инновациям происходит развитие интереса к занятиям физической культурой всех слоев населения от «мала до велика» используя при не только общепризнанные методы, но и современные разработки [6; 7].

К сожалению, в рамках традиционной организации физической подготовки часто не хватает возможности для реализации индивидуального подхода, так как речь идет о здоровье молодых людей не только в настоящее время, но и в будущем. Помимо этого, традиционная модель организации физического воспитания в большинстве ориентирована на развитие общих навыков физической подготовки, и не направлена на выбор обучающихся, и развития ими специальных навыков. Отсюда очевидно, что отсутствие выбора никоим образом не стимулирует, ведь заниматься тем, что неинтересно и является малоэффективным. Поэтому для преподавателей по физической подготовке и тренеров по различным видам спорта все более актуальным является использование новых методик, чтобы заинтересовывать обучающихся.

Необходимо отметить тот факт, что многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас еще из далекой древности. К таким можно отнести, например, восточные системы физических упражнений. Самой яркой представительницей таких систем является йога. Занятия йогой позволяют: развивать гибкость и физическую силу обучающихся; легко совмещать йогу с другими спортивными упражнениями; расслабляться и снимать, как физическую, так и психологическую нагрузку после напряженного дня.

Помимо применения нетрадиционных видов спорта в учебном процессе так же достаточно распространены и используются виды спорта относительно новые для России и набирающие популярность. К таким относится скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба привлекает внимание многих людей всех профессий и возрастов, своей простотой и доступностью. Этот вид физической культуры не требует больших энергетических затрат, что позволяет применять ее при желании заниматься спортом, но невозможности это делать, используя более активные виды спорта в силу тех или иных физических или физиологических недостатков. Но при этом задействуется больше мышечных групп, чем при классической ходьбе. Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно в любом месте, в любых условиях и при любом уровне физической подготовки [5]. В настоящее время активно внедряется на туристических базах, в санаториях и домах отдыха по всей России. Простота и доступность в освоении, эффективность, делает скандинавскую ходьбу приятным дополнением к тренировочному процессу.

В последнее время применение и внедрение научных разработок в полной мере коснулось профессионального спорта. Одной из систем, для оптимизации тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных органи-

зациях стала «ИСИДА Спорт». Система позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов. В настоящий момент система «ИСИДА Спорт» используется в Национальной Федерации бадминтона России. Министерство спорта Российской Федерации рекомендовало рассмотреть руководителям общероссийских спортивных федераций, вопрос о внедрении данной системы.

Использование современных методов анализа данных предоставляет возможность прогнозирования результатов спортсменов, анализируя эффект от тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и состояния здоровья. Система позволяет создавать индивидуальные графики занятий спортсменов, структурировать тренировочные фото и видео материалы, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации.

В системе хранится медицинская карта спортсмена, которую может вести врач, наблюдающий данного спортсмена. Примечательно, что данные о болезнях спортсмена не попадают в открытый доступ, так как в системе лишь указывается эффект на выполнение тех или иных упражнений, тем самым сохраняя полную конфиденциальность. «ИСИДА» дает доступ к обучающим материалам, создаваемым федерацией, всем спортсменам. Доступность системы позволяет решить проблему обучения спортсменов в отдаленных регионах. «ИСИДА Спорт» содержит модуль управления ресурсами федерации, позволяющий отслеживать и контролировать распределение ресурсов: инвентаря, снаряжения и спортивных объектов внутри спортивной организации.

«ИСИДА» является единой сетью для всех действующих лиц федерации: спортсменов, тренеров, врачей и администраторов. В данном аспекте она представляет собой расширяемую многоуровневую социальную сеть: от сборной и главного тренера до клубов, секций и любителей [8].

Таким образом, внедрение новейших технологий и методик преподавания для спортсменов, как на профессиональном, так и любительском уровне способствует повышению эффективности тренировочного процесса и уменьшению вероятности получения травм. Помимо ранее указанных преимуществ, важнейшим является возможность прогнозирования процесса тренировок и целенаправленной подготовки для достижения высоких результатов при учете индивидуальных особенностей спортсмена психологического и физиологического характера, что в свою очередь является и мотивирующим моментом.

На фоне такой перспективы применение инноваций в спорте, внедрение технологий в учебные заведения не заставит себя долго ждать, в том числе в образовательных организациях системы МВД России, что неизбежно повлечет повышение качества учебного процесса и уровня физической подготовки у курсантов и слушателей, являясь фактически жизненно необходимым в такой сложной и разносторонней профессии, как полицейский [9].

1. Центр креативных технологий [Электронный ресурс]. URL: <https://www.inventech.ru/lib/predpr/predpr0052>.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта кур-

сантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

4. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 53-56.

5. Короткова О. В., Пугачева Н. Б. Здоровье формирующее образование: опыт, проблемы, прогнозы // Сборник конференций НИЦ Социосфера. 2011. № 18. С. 109-125.

6. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.

7. 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: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 37-39.

8. Тациян А. А., Кочубей А. Г. Тактика греко-римской борьбы: теория конфликтной деятельности // Юрист-Правоведь. 2011. № 3 (46). С. 25-30.

9. Тациян А. А., Белозорова Ю. Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, 2016. Ч. 1. С. 132-138.

Сведения об авторах

Тациян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Киреев Владислав Сергеевич, курсант 2 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, б/с, б/з.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Физическая подготовка, спорт, инновация, технологии в спорте, развитие спорта в России.

Токарева К. Е., Макеева В. С.

Особенности организации и механизмы управления полисубъектным взаимодействием субъектов оздоровительной тренировки

Гуманистическая психология среди ведущих факторов, определяющих то или иное поведение человека, называет фактор выбора. Жизнь человека представляет цепочку выборов, посредством которых он создает самого себя. Именно совершаемый человеком выбор определяет его движение к благополучию или, напротив, к страданию.

Научные исследования, раскрывающие личностные аспекты выбора тех, кто занимается оздоровительной физической культурой и тех, кто ее организует, рассматривают решение задач в рамках педагогических и психолого-медицинских технологий на основе учета интересов, выработки мотивации и сознательного отношения к физическим упражнениям и реализации их в физкультурной деятельности всех субъектов данного процесса.

Важной особенностью является взаимодействие человека и общества. Именно в пространстве общественных отношений оказывается возможным достижение человеком здоровья, проявляемого в определенной профессиональной деятельности, выполнении социальных ролей и пр. В центре данного исследования стоит проблема субъектного взаимодействия участников оздоровительной тренировки, цель которой заклю-

чается в стремлении личности к организации своей жизни с позиций сохранения здоровья. Ввиду того, что взаимодействие субъектов затрагивает различный контингент занимающихся и множество сторон их подготовки (тренировки), то в ряде исследований оно трактуется как полисубъект [1]. При этом полисубъектное взаимодействие выступает особой формой «...непосредственного взаимодействия субъектов друг с другом, способной порождать их взаимную обусловленность, особую степень близости отношений, наиболее благоприятные условия для развития...».

Полисубъектное взаимодействие в пространстве оздоровительной тренировки представляется нам как нелинейный процесс организации взаимодействия и создания условий для повышения ее эффекта, направленный на целостность поведения в соответствии со смыслами и целями субъектов тренировочного процесса.

Тренер как субъект оздоровительной тренировки это специалист, знающий секрет возбуждения у других интереса и привлечения внимания, отличающийся высоким уровнем коммуникативной и моторной активности. В его профессиональной деятельности важно не только то, что говорится, но также и то, каким образом это подается. В позе, мимике, пантомимике, интонационных характеристиках речи содержится огромная информация о тренере, его личностных и профессиональных характеристиках. Его поведение является профессиональным инструментом социального взаимодействия, включающего умения выразить свое «Я», используя не только голос, но и свое тело как инструмент экспрессивного поведения, т. н. «языка человеческих чувств», позволяющего передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам. Правильно найденные средства пластики, мимики, голоса, темпо-ритма движений – важнейшее условие действий бакалавра физической культуры, его педагогической техники, вовлечения субъектов оздоровительной тренировки в поле его личностного влияния [2].

В подготовке бакалавра физической культуры важное место отводится умению общаться, владеть методами *public relations*, *guest-contact*, т.к. они являются связывающим звеном между всеми участниками оздоровительной тренировки. При этом не менее важным компонентом его профессиональной деятельности является умение читать сигналы, поступающие от занимающихся.

В первую очередь следует установить роль индивидуально-типологических особенностей, влияющих на поведение человека и характер адаптационных процессов, происходящих при выполнении различных режимов двигательных действий. Как показал ряд исследований, индивидуальные формы поведения не проявляются сами собой, стихийно. Они формируются в процессе обучения и воспитания и находят выражение в таком понятии как «индивидуальный стиль деятельности», который определяется как комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы. Их проявление в поведении осуществляется на основе максимального использования имеющихся у человека задатков и способностей с одной стороны и приобретенного опыта и компенсации по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы – с другой стороны. В ряде исследований, преимущественно проведенных на детях, установлено, что они (индивидуально-типологические особенности) находят свое проявление не только в поведении, но и мотивации, отношении к физическим упражнениям, настроении и пр. [3; 4; 5; 6]

Таким образом, процесс управления психофизическим здоровьем субъектов оздоровительной тренировки обеспечивается: наличием комфортности взаимодействия, основанной на учете типологических особенностей психофизического развития, психофизических возможностей и склонностей занимающихся; соблюдении индивидуальной длительности и режима деятельности. Эффективность управления тренировочным процессом со стороны тренера определяется решением проблемы познания чужой

субъективной реальности, которая многопланова, включает существенные социальные и психологические, социокультурные и другие аспекты взаимоотношений.

Если рассматривать индивидуально-типологические особенности человека с позиций темперамента, то в качестве свойств темперамента выделяют экстраверсию и интроверсию. Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях – они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Поэтому возможна степень приспособления темперамента к требованиям деятельности благодаря эффективности дисциплинарных воздействий или побудительной силе мотива.

Вместе с тем, целесообразно разделять субъектов оздоровительной тренировки по принципу интро- и экстраверты.

В этом смысле в задачи тренера по взаимодействию с интровертами входит помощь в проявлении, раскрытии особенностей своего «Я», управлении своими эмоциями в положительном для них русле с помощью средств физической культуры. К основным характеристикам физических упражнений, оказывающим максимальный положительный эффект на психику указанной группы лиц относятся приносящие удовольствие аэробные упражнения умеренной интенсивности; отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов; включение упражнений с точно определенными пространственными и временными характеристиками.

При взаимодействии с экстравертами необходимо учитывать, что они не любят монотонную работу, бег, поэтому длинные дистанции им не нравятся. Они генетически расположены к выполнению высокоинтенсивной работы. Учет данных особенностей позволяет получать более высокие показатели физической подготовленности субъектов тренировки на фоне меньших затрат психической энергии (не требовалось в значительной мере волевых проявлений, снижения негативных, а большего проявления стенических эмоций, повышающих жизнедеятельность организма).

Также необходимо, учитывать конституциональные особенности субъектов оздоровительной тренировки, так как они отличаются друг от друга не только по морфологическим, вегетативным, биохимическим показателям, но и, что особенно важно – моторным и психофизическим.

Для сангвиников и холериков больше подходят нагрузки скоростно-силового характера: аэробика, быстрая ходьба, легкая атлетика (бег на короткие дистанции), борьба (различные виды или восточные боевые искусства); для флегматиков более доступно успешное овладение сложно-координационными движениями и нагрузка силового характера (упражнениями на тренажерах, тяжелой атлетики, различные виды циклических движений: ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание); для меланхоликов подходит работа средней интенсивности.

В пространстве оздоровительной тренировки для осуществления полисубъектного взаимодействия необходимо уметь правильно «считывать» внешние проявления и поведенческие признаки занимающихся с разными типами темперамента.

Сангвиники и холерики по реакции на физическую нагрузку очень похожи, в то время как меланхолики и флегматики разные во всем, как по внешнему виду, так и по отношению к физической нагрузке.

Флегматиков можно охарактеризовать как лиц со сравнительно низким уровнем активности поведения, отказом от включения новых форм упражнений и регулирования физической нагрузки. Они медлительны и спокойны в действиях, мимике и речи. При выполнении привычной нагрузки проявляют настойчивость и упорство, постоянство, основательность и т. д. Практически все имеют лишний вес. Они медленно осваивают физические упражнения, больше любят силовую, монотонную работу. Прилежно с упорством выполняют все, но очень медленно, слабо реагируют на свои неудачи.

У меланхоликов реакция на нагрузку довольно часто не соответствует силе раздражителя, что нашло выражение в глубине и устойчивости негативных чувств к занятиям физическими упражнениями при слабом их выражении. Значительная физическая нагрузка часто вызывает продолжительную тормозную реакцию и неверие в свои силы («опускаются руки»). Они более сдержанны, с приглушенной моторикой и речью, застенчивы, робки, нерешительны. В норме меланхолик чаще выступает глубоким, содержательным, хорошим тружеником, успешно справляющийся с жизненными задачами. При неадекватных физических нагрузках нередко становится замкнутым, боязливым, тревожным, ранимым человеком, склонным к тяжелым внутренним переживаниям.

Таким образом, процесс управления психофизическим здоровьем субъектов оздоровительной тренировки обеспечивается: наличием комфортности взаимодействия, основанной на учете типологических особенностей психофизического развития, психофизических возможностей и склонностей занимающихся; соблюдении индивидуальной длительности и режима деятельности.

1. Вачков И. В. Полисубъектный подход к педагогическому взаимодействию // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 16-29.

2. Макеева В. С., Токарева К. Е., Пушкина В. Н. Развитие организации полилога субъектов оздоровительной тренировки // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2016. № 179. С. 151-158.

3. Ревенко Е. М., Леденева И. В., Сальников В. А. Связь двигательных и умственных способностей у школьников, различающихся индивидуально-типологическими особенностями // Сибирский педагогический журнал. 2008. № 9. С. 408-418.

4. Голомолзина В. П., Бондарь С. Б., Левушкин С. П. Реализация индивидуально-типологического подхода в физической подготовке студенток с ослабленным здоровьем на основе учета особенностей телосложения: монография. Ульяновск: УГСХА, 2011. 164 с.

5. Юрицына Н. А. Учёт индивидуально-типологических особенностей дошкольников в процессе непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию // Вестник экспериментального образования. 2016. № 5 (8). С. 16-23.

6. Никишин И. В. Дозирование циклических нагрузок для студентов с учётом индивидуально-типологических особенностей // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 2016. С. 133-138.

Сведения об авторах

Токарева Ксения Евгеньевна, ассистент кафедры теории и методики избранного вида спорта, б/с, б/з.

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева.
302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 29.

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.

Ключевые слова

Оздоровительная тренировка, полисубъектное взаимодействие, индивидуально-типологические особенности.

Плавание как составляющая система физической подготовки сотрудников ОВД

Как известно, содержание физической подготовки состоит из нескольких элементов: теоретические знания, практические умения и навыки, физические упражнения. Именно физические упражнения являются основным средством физической подготовки, которые должны выполняться с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований, а также мер безопасности.

Физическая подготовка – это самостоятельный раздел служебно-боевой подготовки и важнейший компонент профессионального мастерства сотрудников ОВД. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств сотрудника и служебно-прикладных двигательных навыков, включая боевые приемы борьбы и способы преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Целью физической подготовки сотрудников ОВД является формирование психологической и физической готовности для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач, грамотному применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при выполнении профессиональной деятельности, а также обеспечение высокой работоспособности как рядового, так и начальствующего состава в процессе служебной деятельности [5].

Так среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

- скоростные упражнения, которые характеризуются быстротой перемещений и движений в пространстве (например, бег на различные дистанции) [1];
- силовые упражнения, которые характеризуются перемещением предметов разной массы или оказанием сопротивления внешнему воздействию (например, переноска тяжестей или подъем штанги);
- скоростно-силовые упражнения, которые характеризуются проявлением силы в короткий промежуток времени (метание предметов, прыжки, удары руками и ногами и т. д.);
- упражнения, которые требуют выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, гонки на лыжах и т. п.) [2; 3];
- упражнения, которые требуют проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика, преодоление препятствий) [4];
- упражнения, которые требуют одновременного комплексного проявления различных физических качеств (борьба, бокс, рукопашный бой, подвижные игры, преодоление полос препятствий и т. п.).

Как видно, физическая подготовка сотрудников ОВД состоит из многих элементов. Но в силу различных причин (отсутствие материальной базы, надлежащего финансирования, отсутствия специалистов и т. п.), не всегда уделяется должное внимание развитию всех видов общей физической подготовки. Это, в частности, касается и плавания.

Еще с давних времен известна эффективность плавания как средства физического воспитания. Со времен Древней Греции считалось, что человек, который не умеет плавать, ничем не отличается от человека, который не умеет читать и писать. В гимназиях, где воспитывались юноши, устраивались специальные бассейны для народа.

В Древнем Риме плавание было обязательным элементом подготовки воинов. На кораблях римского флота создавались специальные гильдии пловцов, которые производили ремонт подводных частей судов, вели разведку и доставляли вплавь полученные сведения.

Умение плавать достаточно высоко ценилось и в русском флоте в петровские времена. Петр I большое внимание уделял боевой подготовке солдат и матросов и их обучению плавать. Под его руководством проводились военные учения «потешных» рот с преодолением водных преград и сражениями на воде. В 1725 году в Санкт-Петербурге была создана специальная школа, в которой русских моряков обучали грести и плавать.

Таким образом, можно сделать вывод, что плавание в разные времена занимало достаточно важное место в жизни человека. Занятия по плаванию полезны не только для повышения общего уровня физической подготовленности. Известно, что плавание положительно влияет также и на здоровье различных категорий людей, независимо от их возраста и уровня физического развития.

Если же детально рассмотреть плавание, то, что же можно сказать о способах плавания? Можно выделить четыре основных способа (стиля):

- первый стиль – «Кроль» (считается самым быстрым способом плавания);
- второй – «Брасс» (этот старинный способ плавания был известен людям уже в первой половине XVI века. Он напоминает движения лягушки. Хотя так и не очень быстро движешься, зато долго не устаешь. Поэтому для сверхдлинных заплывов – на 25, 50, 100 километров – пользуются именно брассом);
- третий способ – «Баттерфляй» (в переводе с английского как раз и значит «бабочка», по скорости – второй после кроля);
- четвертый способ – «Дельфин».

От стиля плавания зависит, какая группа мышц работает, при любом стиле плавания работают следующие группы мышц:

- мышцы предплечья;
- мышцы передней части плеча (плечелучевая мышца, двуглавая мышца плеча, плечевая мышца, приводящая плеча);
- мышцы плеча;
- мышцы низа спины (ягодичные мышцы);
- мышцы ног.

Как говорилось выше, от стиля плавания зависит, какие группы мышц будут работать, поэтому помимо описанных групп, еще выделяют следующие:

- стиль плавания «Брасс» – основные нагружаемые мышцы – задний пучок плечевой мышцы, широчайшая мышца;
- стиль плавания «Кроль» основные нагружаемые мышцы – дельтоиды, широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы;
- стиль плавания «Баттерфляй» – основные нагружаемые мышцы – мышцы тазового пояса, мышцы бедра, мышцы голени и стопы, косые мышцы живота.

Благодаря занятиям по плаванию, можно развивать такие физические качества, как выносливость, сила, ловкость, скорость, а также воспитание выдержки, умение вести себя в экстремальных ситуациях. Эти качества необходимы сотрудникам полиции при осуществлении профессиональной деятельности [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что плавание благотворно влияет на организм человека в целом, помогает укреплять различные группы мышц, развивать физические качества, необходимые как при повседневной жизни, так и при осуществлении профессиональной деятельности. Также, плавание считается хорошим способом снять напряжение и получать эмоциональную разрядку. Сотруднику полиции, как человеку, который обязан обладать хорошей физической формой, необходимо уделять должное внимание развитию всех видов общей физической подготовки, в том числе и плавания.

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: учебник / ред. М. Ф. Иваницкий. М.: Физкультура и спорт, 1965-1966. Т. 1. Введение в анатомию. Двигательный аппарат: учение о движениях, 1965. 520 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
3. Мальченков Е. В. Особенности влияния физической подготовленности на реализацию служебных задач на разных этапах профессионального становления сотрудников МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2012. № 2 (23). С. 119-121.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп.
6. Плавание: справочник / составитель З. П. Фирсов. М.: Физкультура и спорт, 1976. 194 с.

Сведения об авторах

Томас Артем Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Мальченков Евгений Викторович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Барнаульский юридический институт МВД России.
656039, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Ключевые слова

Сотрудники органов внутренних дел, профессиональная деятельность, системы физической подготовки, физические качества.

Томилин В. В.

Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России по преодолению полосы препятствий

Практика деятельности полиции показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать освоенные приемы единоборств, но и от уровня специальной физической подготовки. На сегодняшний день возрастают требования к сотрудникам ОВД по выполнению ими своих обязанностей. Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники полиции должны быть не только юридически грамотны, но, что не менее важно, обладать достаточно высокой степенью физической готовности [1; 2; 3].

Одним же из важнейших разделов физической подготовки, средствами которого осуществляется решение задач, связанных с профессиональной деятельностью сотрудников органов внутренних дел, является раздел «Преодоление препятствий».

Учебные занятия по преодолению препятствий проводятся согласно рабочим программам физической подготовки во всех образовательных организациях МВД России и направлены на решение следующих задач: овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях на воде, при преодолении препятствий и в рукопашном бою; развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость;

воспитание психологической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания; укрепление здоровья и закаливание организма [4; 5; 6].

Одной из характерных особенностей занятий по преодолению препятствий является комплексное использование различных по своему характеру приемов и действий в условиях интенсивной физической нагрузки. Поэтому в общей системе физической подготовки образовательных организаций МВД России преодоление препятствий является одним из средств, способствующих разностороннему физическому развитию курсантов и слушателей, оно целенаправленно и эффективно решает задачи как общей, так и специальной физической подготовки [5; 6].

Практические занятия по преодолению препятствий являются также эффективным средством психологической подготовки курсантов. В процессе достижения высокого уровня развития физических качеств и овладения навыками в преодолении препятствий формируется важная черта личности – уверенность в своих силах [7].

Упражнения, состоящие в передвижении по узкой опоре на высоте, прыжки в глубину, связанные с непосредственной опасностью, способствуют воспитанию смелости и решительности, совершенствованию у обучающихся эмоционально-волевой устойчивости [7].

Наличие специальных приемов и действий, полос препятствий различных видов и выполняемых на них контрольных упражнений позволяет эффективно совершенствовать функции ЦНС, регулирующие двигательную деятельность при выполнении служебно-боевых задач.

В процессе занятий на полосах препятствий курсанты имитируют действия при работе на транспортных средствах, тем самым подготавливают себя к выполнению сложно-координационных видов служебной деятельности на фоне максимального проявления физических и волевых усилий. Подобные действия обеспечивают дальнейшее совершенствование многих профессионально важных психических качеств.

В процессе выполнения контрольных упражнений у курсантов формируется способность сознательно управлять своим психическим (эмоциональным) состоянием, проявлять самообладание, стойкость, выдержку, умение произвольно сосредоточивать и распределять внимание.

Психологическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс применения средств и методов, направленных на формирование психологической готовности обучающихся, развитие и совершенствование профессионально важных психических и волевых качеств.

Психологическую подготовку следует осуществлять постоянно. Для этого следует разрабатывать программу специальных упражнений, отражающих реальную служебную деятельность и включающих приемы и действия из раздела физической подготовки «Преодоление препятствий». Упражнения должны быть специализированы и направлены на формирование и развитие определенного психического качества, а интенсивность выполнения и физическая нагрузка – такими же, как при выполнении служебно-боевых задач [6].

Психика формируется как функция отражения. Следовательно, для того, чтобы снизить уровень восприимчивости сотрудников к опасности и различного рода экстремальным действиям, необходимо заблаговременно психологически подготовить их к возникновению подобных ситуаций [8].

Психологическая подготовка осуществляется в процессе специальных занятий, направленных на снижение восприимчивости психики обучающихся к опасным воздействиям оперативно-служебной обстановки. При проведении таких занятий препода-

ватель должен выполнять следующие условия: воспитывать у курсантов решительность действиям, связанных с оправданным риском; систематически усложнять условия выполнения упражнений; не проводить состязания на травмоопасных сооружениях, но поощрять смелые и инициативные действия [9; 10].

Психологические трудности при этом создаются за счет выполнения специальных эмоциогенных упражнений, суть которых заключается в том, что обучающиеся ставятся в различные ситуации, вызывающие у них состояние напряженности, волнения, страха и, как следствие, укрепляющие эмоционально-волевую сферу [11].

Наиболее эффективно психологическая подготовка осуществляется в процессе занятий с очагами пожаров, имитационными средствами и боевыми шумами. Физическая тренировка в сочетании с сильным нервно-психическим напряжением оказывает положительное влияние на совершенствование психических компонентов устойчивости, повышает возможности организма адаптироваться в опасной обстановке и в то же время расширяет его функциональные возможности в перенесении физических и нервно-психических напряжений.

Занятия, проводимые на различной местности, в темное время суток, при неблагоприятных метеоусловиях, в средствах индивидуальной защиты, имеют основную цель – приблизить учебную обстановку к реальной действительности, тем самым повысить функциональные возможности организма курсантов в перенесении длительных физических и нервно-психических напряжений, возникающих в процессе выполнения служебных обязанностей. Систематические тренировки в процессе таких занятий повышают подготовленность обучающихся, развивают физическую и нервно-психическую выносливость, способствуют поддержанию высокого уровня психических процессов, в том числе и положительного эмоционального тонуса. Кроме того, высокий уровень физической подготовки имеет большое значение для развития и поддержания психологической устойчивости в экстремальных условиях, а также адаптации двигательных навыков.

Решение о выполнении тех или иных действий курсантами зависит от создавшейся обстановки и поступающей извне информации, поэтому от них требуется умение вариативно применять усвоенные навыки и предугадывать дальнейший ход сложившейся ситуации. В программу занятий целесообразно включать различные упражнения (особенно на препятствиях и сооружениях), широко видоизменять условия их выполнения, применять разнообразные методы тренировки. Все эти мероприятия призваны сформировать у обучающихся психологическую готовность к успешному выполнению учебно-служебных задач [3].

Методика психологической подготовки предполагает поэтапное становление навыков, совершенствование качеств и функций организма, причем каждый предыдущий этап должен служить основой для последующего. Не следует пренебрегать психологической подготовкой курсантов. Она должна стать органической частью учебного процесса и проводиться на всех мероприятиях, связанных с физической тренировкой личного состава. В процессе тренировок обучающихся необходимо побуждать к творческой активности с помощью разнообразных внешних воздействий и методов педагогического стимулирования (созданием повышенной заинтересованности, тактической нацеленностью используемых средств, оперативно-тактическими учениями, профессионально-прикладными состязаниями), а также мобилизацией собственных усилий самих обучающихся.

2. Ефременко М. А. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД России в процессе обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 120-122.
3. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34.
4. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. А. Ф. Кузнецова. Омск: Омская академия МВД России, 2012.
5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.
6. Использование полос препятствий на занятиях по физической подготовке с курсантами (слушателями) образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие / под ред. А. И. Числова. М.: Центр обеспечения кадровой работы МВД России, 2007. 78 с.
7. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2. С. 67-70.
8. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 101-104.
9. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Роль психологической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 3-7.
10. 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.
11. 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 авторе

Томилин Владимир Владимирович, 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, полоса препятствий, психологическая подготовка, физические качества.

Рукопашная подготовка как исторически обусловленная составляющая формирования и развития российского общества

В России единоборства – как педагогические системы, формировались в течение всей истории становления и развития нашего государства. Гипотеза о существовании у праславян военного дела и системы боевых единоборств не вызывает сомнения – оружие и доспехи на территории Юга России (Северное Причерноморье) встречаются в древних курганах, относящихся еще к III–IV тысячелетиям до нашей эры [3].

Всё это вызвано рядом географических, исторических, климатических и иных факторов, присущих исключительно России, не только как государственному образованию, но и как определённой нравственно-философской, довольно специфической, субстанции. В научной философии [1] существует теория мирового развития, получившее название: «Восток – Россия – Запад». Согласно данной теории – русский народ, в силу своего буферного, пограничного ареала проживания между восточной и западной цивилизациями, предопределяет собой баланс и мировую гармонию. Не случайно даже название народа: «русский» – имя прилагательное, причём единственное в мире, что само по себе уже определяет глубокий нравственно-философский смысл России как государства. Это народ служитель, защитник, спасатель и пр.

Анализируя научные труды классиков мировой истории: Н. М. Карамзина, С. Ф. Платонова и С. М. Соловьёва [2; 4; 5], мы пришли к выводам, что русскому народу приходилось постоянно воевать: уже с 1055-го по 1462 год существует 245 исторических документов о нашествиях на Русь и внешних военных столкновениях. С 1240-го по 1462-й почти не одного года не обходилось без войны. Из 537 лет, прошедших со времени Куликовской битвы до момента окончания Первой мировой войны, Россия провела в боях 334 года. За это время ей пришлось 134 года воевать против различных антирусских союзов и коалиций, причём одну войну она вела с девятью врагами сразу, две – с пятью, двадцать пять раз пришлось воевать против трёх и тридцать семь – против двух противников.

Хотелось бы обратить внимание на важный историко-философский момент. Подавляющее число русских войн всегда были войнами оборонительными. Те же, которые можно назвать наступательными, велись с целью предотвращения нападений (превентивные военные действия на территориях враждебно настроенного государства) и для уничтожения международных разрушительных сил, с конца XVIII века, постоянно грозившие миру страшными потрясениями. Однозначный пример, это Вторая мировая война, где только благодаря России (Советскому Союзу), была уничтожена империя «нелюдей», которую представлял собой фашистский Третий Рейх.

Были и завоевательные походы. Тогда, когда терпеть коварство и жестокость соседей уже не хватало сил. Ведь только с пятнадцатого по восемнадцатое столетие восточные соседи России – татары и турки захватили в плен и обратили в рабов около пяти миллионов русских. А ведь не подсчитано, сколько ещё погибло во время этих набегов. В одной лишь Казани, взятой русскими войсками после упорного штурма в 1552 году, томилось сто тысяч русских пленников. Ещё в начале семнадцатого века на большинстве французских и венецианских военных галерах гребцами были русские рабы, обречённые на пожизненный каторжный труд [2; 4; 5].

Мужество и стойкость, солдатская доблесть и офицерская честь, военные таланты полководцев в ходе этой многовековой битвы не знают себе равных в мировой истории. За четыреста лет территория России увеличилась в четыреста раз [2; 4; 5]. Молдавские господари и грузинские цари, украинские гетманы и владыки кочевых народов Средней Азии смиренно просили, некоторые по сто лет подряд, о принятии в россий-

ское подданство, под «высокую руку» русского царя. Естественно, что с развитием и модернизацией армии, шли и интеграционные процессы развития педагогических систем рукопашной подготовки.

Что касается современной России, то в последнее время уже практически не возникает дискуссий по поводу того, что мы живём в быстро меняющемся мире. Но есть социально-философские аспекты, предопределяющие не только особенно быстрые изменения во всех сферах жизнедеятельности человечества, но и глобальные переориентации целеполагания развития мировой политической системы. На рубеже первого десятилетия XXI века к власти в нашей стране пришли патриотически ориентированные лидеры – Владимир Владимирович Путин, Дмитрий Анатольевич Медведев и др. Российская Федерация, как государство, взяла курс на восстановление биполярного мирового сообщества (утраченного, после политического уничтожения в 1991 году, Советского Союза).

Помимо военно-политической поддержки стран – потенциальных союзников России (Иран, Северная Корея, Сирия и пр.) началась «реконкиста» (возвращение временно отошедших территорий). Боевые операции в Чечне и Южной Осетии, присоединение Крыма, миротворческий контингент в Приднестровье, экономическая и политическая помощь Донбассу, наглядно доказывают, что Россия встала на путь выполнения своей исторической миссии не просто всерьёз и надолго, но навсегда.

Всё это было вызвано пониманием опасности, которое представляет собой стремление к мировому господству как Северо-Атлантического Блока, так и исламского фундаментализма. Уже дошло до того, что благодаря «стараниям» правительств из Вашингтона и Западной Европы, стремящихся к политическому и экономическому порабощению, а в ряде случаев и к физическому уничтожению остальных стран и народов, в мире «поднимает голову» самый настоящий неофашизм. Ярчайшим примером этому служат, в последнее время «прекрасно» зарекомендовавшие себя, такие холуи НАТО, как бандеровские карательные батальоны типа «Азов» или «Айдар», личный состав которых состоит сплошь из уголовников, садистов и насильников. Вооружённые «до зубов» натовским оружием, «натасканные» американскими инструкторами, эти нелюди, по заветам своих идейных вдохновителей – Степана Бандеры и Адольфа Гитлера, убивают на Донбассе всех подряд, не останавливаясь, если перед ними девочка или мальчик, женщина или старик.

Как здесь не вспомнить наш крымский «Беркут»: смертельно уставший, преданный, погибающий под бандеровскими пулями на улицах обезумевшего Киева. И в первую очередь благодаря высокому профессионализму, в том числе и в рукопашной подготовке, наши ребята смогли до конца исполнить свой долг, с наименьшими потерями, с боем прорваться в Крым, перекрыв вместе с ополчением перекопские перешейки, не пропустив к нам «эвропейски сведомых» фашистов.

Подытоживая всё выше сказанное, хотелось бы закончить словами Императора Российской Империи Александра III: «У России нет друзей. Единственные её друзья – это её армия и флот».

-
1. Кальной И. И. Философия. Симферополь: Бизнес-Информ, 2003. 448 с.
 2. Карамзин Н. М. История государства Российского в 12 томах. М.: Московский рабочий, 1994.
 3. Мединский В. Р. и др. История Крыма / В. Р. Мединский. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. 464 с.
 4. Платонов С. Ф. Собрание сочинений по русской истории. СПб.: Стройлеспечать, 1993. Т. 1. 734 с., 1994. Т. 2. 640 с.

5. Соловьёв С. М. История России с древнейших времён. Тома I-XV. М.: АН СССР, 1955-1964.

Сведения об авторе

Усков Сергей Валерьевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

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

Ключевые слова

История, педагогическая система, Россия, рукопашная подготовка, философия.

Флусов Е. В., Ященко Ю. Г.

Применение метода круговой тренировки при совершенствовании боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России

Модель физической подготовленности сотрудника полиции, способного эффективно выполнять свои профессиональные обязанности, предполагает высокий уровень воспитания основных и специальных физических качеств, двигательных умений и навыков владения боевыми приемами борьбы на протяжении всего периода службы. Профессиональная подготовка сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России, в процессе которой формируются их профессиональные компетенции, является базисом, на котором строится профессиональное мастерство по основным направлениям служебной деятельности, в том числе по физической подготовке (готовности) [1; 2].

Одной из проблем при обучении сотрудника боевым приемам борьбы в период его профессиональной подготовки, специалисты называют недостаточное количество учебного времени, отводимого на овладение умением в выполнении того или иного приема. В связи с этим обстоятельством, возникает необходимость подбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания для обучения сотрудников полиции устойчивым навыкам выполнения боевых приемов борьбы [3; 4].

В подготовке спортсменов – представителей единоборств широкое распространение получил метод сопряженных воздействий: в определенном тренировочном занятии через некоторые интервалы времени последовательно применяются средства общей и специальной физической подготовки. В процесс физической подготовки сотрудников правоохранительных органов все чаще внедряются технологии современного спорта. Этому аспекту посвящен ряд научных исследований и научно-представительских мероприятий [5]. По сути, этот метод близок к методу круговой тренировки, в котором хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а так же упорядоченного и вариативного воздействия [6; 7]. Комплексирование различных вариантов круговой тренировки позволяет одновременно в короткий промежуток времени решать задачи по воспитанию и физических качеств и двигательных навыков, в частности по выполнению боевых приемов борьбы [8; 9].

Как известно, в процессе овладения боевыми приемами борьбы должны присутствовать три основных этапа: разучивание, совершенствование, применение в служебно-боевой практике. Метод круговой тренировки целесообразно применять, начиная с этапа совершенствования двигательного действия, когда прочно сформировалось уме-

ние выполнять прием в соответствии с эталонной техникой.

Нами были разработаны и апробированы методические подходы к применению метода круговой тренировки при совершенствовании боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, проходящих профессиональное обучение (профессиональную подготовку).

Отбор физических упражнений для разработки комплексной нагрузки проводился с учетом следующих факторов:

- прикладность упражнений (соответствие модели двигательной деятельности сотрудника ОВД в условиях применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы; «сбивающее» действие);
- условия спортивного зала, где проводятся занятия (ограниченное пространство; ограниченность специального спортивного оборудования);
- субъективные факторы занимающихся (восприятие и отношение обучающихся; уровень общей и специальной подготовленности);
- педагогические условия учебного процесса (ограниченное время; возможность выполнять поточно с небольшим интервалом; возможность контроля параметров нагрузки: времени, интенсивности, амплитуды, скорости движений);
- безопасность (учет вероятности получения травмы при выполнении упражнения).

В результате был определен следующий вариант комплексной физической нагрузки, применительно к конкретному месту проведению занятий по боевым приемам борьбы в Брянском филиале ВПМК МВД России:

- выполнение самостраховки при падении на бок после кувырка через плечо из стойки (через правое и левое);
- перемещение в зал рукопашного боя (10 метров);
- нанесение ударов по боксерским мешкам (комбинация из 3 ударов по 6 мешкам в любой последовательности);
- перемещение в зал борьбы (6 метров);
- подтягивание на перекладине (10 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (20 раз);
- выпрыгивание вверх из упора присев с махами рук вверх (10 раз).

Среднее время выполнения разработанной физической нагрузки составило 64 секунды при среднем значении пульсовой стоимости – 178 уд/мин.

Необходимо отметить, что не все слушатели способны выполнить 10 подтягиваний на перекладине, в этих случаях недостающее количество умножается на 2 и прибавляется к количеству отжиманий.

После выполнения указанной физической нагрузки обучающийся выполнял демонстрацию боевых приемов борьбы, в зависимости от темы занятий.

Например, при проведении занятий по теме «Освобождение от захватов и обхватов», после физической нагрузки слушатель подбегал к ассистенту, который выполнял заранее обусловленный захват или обхват, производил освобождение с переходом на загиб руки за спину и фиксировал конечное положение, после команды преподавателя «Отпустить захват» – отпускал захват и перемещался к следующему ассистенту по кругу против часовой стрелки. Ассистенты располагались по периметру борцовского зала спиной к его центру, с учетом зоны безопасности до края татами, выполняли 8 захватов и 4 обхвата. Среднее общее время выполнения задания составило 2 минуты 20 секунд, при средней пульсовой стоимости – 178 уд/мин. Данный способ проведения занятий наиболее эффективно показал себя при проведении текущего контроля усвоения учебного материала.

На контрольно-проверочном занятии по этой теме лимит времени, отведенного на выполнение задания, объявлялся заранее и являлся одним из условий выполнения задания. Оценка ставилась за качество выполнения пяти произвольно выбранных приемов в соответствии с действующим НФП [10].

Как вариант применения метода круговой тренировки при проведении контроля уровня владения практическими умениями и навыками при проведении занятий по теме «Броски», наиболее приемлемым оказался следующий: после физической нагрузки слушатель подбегал к ассистенту, стоящему на углу «красной зоны» татами, в это время преподаватель указывал, какой бросок он должен выполнить, после проведения броска, перехода к ограничению свободы ассистента загибом руки за спину и подъема в стойку, преподаватель подавал команду «Отпустить захват», после чего испытуемый переносил ассистента (любым способом) в другой угол против часовой стрелки, в это время преподаватель указывал – какой бросок нужно выполнить и так далее. Количество бросков и лимит времени на выполнение задания объявляется заранее. Средняя пульсовая стоимость при выполнении шести бросков составила 182 уд/мин.

Нами также были апробированы и другие варианты комплексирования физической нагрузки и выполнения боевых приемов борьбы.

Один вариант предполагал после однократной комплексной физической нагрузки, указанной выше, выполнение боевых приемов борьбы из разных разделов: защита от ударов руками и ногами; освобождение от захвата (обхвата); защита от удара ножом (предметом); бросок с переходом на задержание и сопровождение; обезоруживание ассистента, угрожающего пистолетом; проведение личного досмотра, связывания.

В следующем варианте предполагалось выполнение 2-5 кругов, при этом количество повторений подтягиваний, отжиманий и выпрыгиваний уменьшалось вдвое, на каждом круге выполнялись боевые приемы борьбы из разных разделов. Лимит времени при таком варианте не устанавливался.

Такие занятия, как правило, проходят на высоком эмоциональном фоне, что способствует проявлению физических способностей и психологических качеств на уровне, близком к максимальному.

Применение метода круговой тренировки в процессе совершенствования боевых приемов борьбы позволяет: увеличить моторную плотность занятия; совершенствовать технику выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке; воспитывать основные и специальные физические качества; совершенствовать технику выполнения приемов на фоне физической нагрузки; отрабатывать приемы с разными по весу и росту партнерами; отрабатывать приемы в разной одежде; отрабатывать приемы на партнере с дозированным сопротивлением; проводить контроль уровня владения боевыми приемами борьбы на фоне физической нагрузки.

1. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.

2. 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.

3. Герасимов И. В. Пути совершенствования физической подготовки слушателей профессионального обучения // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 248-254.

4. Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 44-47.

5. Кузнецов А. И. Педагогические технологии сопряженного воздействия в системе физической подготовки курсантов МВД России: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2005. 487 с.

6. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. Мн.: Высшая школа, 1982. 120 с.

7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.

8. Губанов Э. В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 87-90.

9. 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.

10. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025/дсп.

Сведения об авторах

Флусов Евгений Владимирович, профессор кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Яценко Юрий Григорьевич, доцент 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, профессиональное обучение, физические упражнения, боевые приемы борьбы, физические качества, круговая тренировка, метод сопряженного воздействия, комплексирование физической нагрузки.

Цекунов С. О., Нетбай С. Г.

Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем

В последнее время наблюдается значительный рост популярности смешанных единоборств во всем мире. В некоторых источниках отмечается, что данное направление в спорте по популярности и зрелищности давно опередило профессиональный бокс. Смешанные единоборства – единоборства, в которых разрешен максимальный спектр технических действий. Спортсмены могут применять в поединке весь арсенал, как борьбы (броски, захваты, болевые и удушающие приемы), так и ударных видов единоборств (бокс, кикбоксинг, карате). Во всем мире существует большое количество

разновидностей этого вида спорта. Одним из популярных в России, а также включенным в Спартакиаду Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта является рукопашный бой. Рукопашный бой в свою очередь по праву можно назвать одним из самых универсальных видов спорта культивируемых в силовых структурах России.

Современные тенденции развития спортивных единоборств накладывают все больший отпечаток, как на тренировочный процесс, так и на физическую подготовку спортсменов. Анализ профессиональных и любительских соревнований по смешанным видам единоборств (ММА) показывает, что спортсмены высокого уровня обладают высокими силовыми, в особенности скоростно-силовыми показателями. Интернет пестрит всевозможными методиками развития специальной физической подготовленности, предлагаемыми различными представителями современных школ единоборств. С целью повышения функционального состояния все чаще спортсмены различных видов единоборств внедряют в тренировочный процесс круговые тренировки (кроссфит) [1].

В связи с тем, что в последнее время наиболее популярным методом развития анаэробной производительности и скоростно-силовых показателей с помощью общих средств является проведение круговой тренировки, мы решили разработать и внедрить в тренировочный процесс данное направление подготовки спортсменов по рукопашному бою, занимающихся в ДВЮИ МВД России [2]. В круговые тренировки включены специальные упражнения, при этом каждое упражнение выполняется в максимальном темпе, что в свою очередь целенаправленно повышает скорость выполнения технических действий [3]. Мы включили в круговую тренировку специальные упражнения из борьбы (броски чучела, проходы в ноги с отягощениями, вырыв штанги на грудь). Так же в наш комплекс вошли упражнения развивающие силу и скорость ударов руками и ногами (удары руками и ногами по снарядам с отягощениями, «бой с тенью» с гантелями, выброс грифа от груди, отжимания от пола, выбрасывания медицинбола с максимальной силой). При подборе упражнений мы сделали основной акцент на упражнения, которые максимально имитируют боевые технические действия (удары руками и ногами, броски), а также упражнения, которые развивают группы мышц наибольшим образом задействованных в ударных и борцовских приемах.

Мы поставили задачу повысить скоростно-силовые показатели курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем. Высокие скоростно-силовые способности, по нашему мнению, должны значительно сказаться на повышении уровня подготовленности наших спортсменов.

Для повышения скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем, нами была разработана методика применения круговых тренировок. Мы сформировали экспериментальную и контрольную группы по 10 человек, одинаковые по уровню физического состояния на начало эксперимента. Контрольная группа занималась по общему тренировочному плану. В экспериментальной группе дополнительно два раза в неделю проводились круговые тренировки с использованием специальных упражнений на повышение скоростно-силовых показателей. Эксперимент проводился во время подготовки к Чемпионату образовательных организаций МВД России по рукопашному бою с 10 марта по 2 апреля 2017 года.

Круговые тренировки выполнялись два раза в неделю. Упражнения подбирались поочередно с учетом мышц антагонистов. Количество повторений в каждом упражнении подбиралось в зависимости от сложности и подготовленности занимающихся. Выполнялись 5 раундов по 5 минут. Отдых между раундами одна минута. В начале и конце эксперимента нами были проведены контрольные испытания. В контрольные испытания вошли следующие тесты:

- удары по снаряду руками за 10 секунд;

- удары по снаряду ногами за 10 секунд;
- броски чучела за 60 секунд;
- снятие показаний силы «коронного» удара рукой;
- снятие показаний силы бокового удара ногой.

В результате анализа исходных и конечных данных спортсменов было выявлено, что сила «коронного» удара рукой более значительно повысилась в экспериментальной группе: на 17 % ($P < 0,05$). В контрольной группе тоже наблюдалась положительная динамика, так прирост составил 2,8 %. Прирост в силе бокового удара ногой в экспериментальной группе составил 16 %, тогда как в контрольной группе этот показатель практически не изменился.

Показатели скоростно-силовой физической подготовки спортсменов имеют следующую тенденцию изменений. В контрольном испытании ударов ногами за 10 секунд было выявлено, что прирост количества больше в экспериментальной группе, в контрольной группе прирост равен 9 %, а в экспериментальной – 19 %. ($P < 0,05$). Такая тенденция сохранилась и в следующем испытании – количество ударов по снаряду руками за 10 секунд. Данные показатели увеличились более значительно в экспериментальной группе – на 18 %, тогда как в контрольной прирост составил – 7 % ($P < 0,05$).

Интересные данные были получены в испытании броски чучела за 60 секунд. В экспериментальной и контрольной группе скорость выполнения бросков первые 40 секунд была практически одинаковой, в дальнейшем в контрольной группе происходил спад скорости бросков, были заметны признаки усталости. В экспериментальной группе потеря скорости наблюдалась не так выражено. В результате чего в экспериментальной группе количество бросков за 30 секунд в абсолютных величинах оказалось на 3,8 раза больше. Данный тест также показал положительное влияние круговых тренировок на специальную выносливость спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение методики круговых тренировок с использованием специальных упражнений, в значительной степени повышают специальные скоростно-силовые показатели спортсменов рукопашного боя, необходимые для достижения максимального результата на соревнованиях различного уровня. Также необходимо отметить, что максимального эффекта данная методика достигает в случае правильного подбора специальных упражнений, включенных в круговую тренировку.

1. Гретчин Р. Н., Цекунов С. О. Повышение эффективности тренировочного процесса курсантов Дальневосточного юридического института МВД России занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА) // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 121-124.

2. Цекунов С. О., Лигута В. Ф. Приемы выполнения ударной техники в условиях ограниченного пространства: методические рекомендации. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. 28 с.

3. Цекунов С. О., Крысин М. В., Шаповалов С. В., Ткаченко А. И. Моделирование типовых ситуаций как эффективный способ формирования готовности курсантов ДВЮИ МВД России к задержанию правонарушителя // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 1. С. 117-120.

Сведения об авторах

Цекунов Сергей Олегович, доцент кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нетбай Сергей Геннадьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.
680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Функциональное состояние, рукопашный бой, круговая тренировка, силовая выносливость, скоростно-силовая подготовка.

Чушанков Ю. А., Лапин Д. А.

Ситуационная подготовка сотрудников ОВД

Одним из приоритетных направлений в области модернизации и совершенствования профессиональной подготовки кадров в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации является повышение практической направленности обучения, в том числе и в процессе физической подготовки [1; 2]. Образовательные организации МВД России осуществляют профессиональную подготовку будущих полицейских не только по основным образовательным программам высшего образования, но и по целому ряду направлений дополнительной профессиональной подготовки, в частности на курсах повышения квалификации, переподготовки и первоначальной подготовки сотрудников органов внутренних дел рядового, младшего, среднего и старшего начальствующего состава.

Стремление образовательных организаций МВД России максимально адаптировать обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности предопределило необходимость введения в учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка» ситуационных моделей, в той или иной степени имитирующих практические служебно-боевые ситуации, возникновение которых возможно при решении оперативно-служебных задач сотрудниками полиции [3; 4; 5].

Утвержденное в 2012 году Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации впервые предлагает решение ряда ситуационных тактических задач. Наиболее распространенная схема ситуационной подготовки моделирует поиск – преследование – задержание правонарушителя (возможны варианты, как с использованием имитации огневого контакта, так и выполнение боевых приемов борьбы). Комплексное воздействие на обучающегося, реализуемое в образовательном процессе с использованием вышеописанной схемы, несомненно, имеет положительный эффект.

Нельзя не отметить и целенаправленное развитие специальных физических качеств при преодолении комплексной полосы препятствий, совершенствование техники выполнения боевых приемов борьбы на фоне физического утомления, сопряженного с минимизированным интервалом времени для проведения защитного или атакующего действия.

В то же время преподаватель имеет возможность варьировать педагогическое воздействие в достаточно широком диапазоне (сознательно акцентируя внимание обучающихся на совершенствовании технических аспектов выполнения боевых приемов борьбы или в превалировании развития необходимых физических качеств).

Вместе с тем нам хотелось бы обозначить ряд критериев, которым должны соответствовать ситуативные модели, применяемые в физической подготовке в образовательных организациях МВД России:

1. Соблюдение принципа реальности (ситуация возникла в оперативно-служебной деятельности).
2. Возможность оперативного контроля правильности техники выполнения действий обучающимися.
3. Исключение чрезмерного усложнения ролевой составляющей учебного занятия.
4. Поддержание оптимально высокой плотности занятия.
5. Оптимальный по численности состав учебной группы (подгруппы) обучающихся (не более 15 человек на одного руководителя занятия).
6. Использование при проведении занятий стандартно спортивного оборудования, инвентаря и типовых спортивных сооружений (площадок).
7. Возможность применения разработанных ситуационных моделей, как в процессе обучения по основным образовательным программам, так и в переподготовке и первоначальной подготовке сотрудников.
8. Строгое соблюдение правовых основ применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия в ситуативных моделях, предлагаемых к обучению.

В Калининградском филиале Санкт-Петербургского университета МВД России была разработана и апробирована в учебном процессе ситуационная модель задержания правонарушителей, которая предусматривает вариативное (в зависимости от целевой педагогической установки) использование приемов задержания, находящимися в арсенале сотрудниками полиции.

В эксперименте участвовали курсанты 4 курса. На первом этапе был проведен контроль по знаниям боевых приемов в стандартных условиях спортивного зала (на борцовском ковре). На втором этапе проводилось обучение курсантов по применению боевых приемов в условиях ограниченного пространства с последующим контролем по пройденным ситуациям.

Нами осуществлялась экспертная оценка поведения курсантов в следующих моделируемых служебно-боевых ситуациях при задержании правонарушителя в ограниченном пространстве: выполнение приемов задержания в естественно или искусственно освещенном ограниченном пространстве; выполнение приемов задержания в слабоосвещенном ограниченном пространстве; выполнение приемов задержания в ограниченном пространстве при пассивном сопротивлении правонарушителя; выполнение приемов задержания в ограниченном пространстве при активном сопротивлении правонарушителя и попытке скрыться убегающего от сотрудника.

Модель: сотрудник полиции (обучающийся) в состоянии готовности без функционального утомления, замкнутое пространство, искусственное освещение, существует достаточная возможность совершения передвижений, тактического маневра. Модель задержания правонарушителей в ограниченном пространстве реализовывалась в следующем порядке. Подгруппа из 14 человек делилась в первой части занятия на «сотрудников» и «правонарушителей». Во второй части производилась смена ролей.

Первая схема, которую необходимо было пройти обучающимся, включала в себя задержание «правонарушителя» по ориентировке. «Правонарушители» занимают в обозначенном преподавателем помещении необходимое положение (сидя, стоя, с опорой на какие-либо предметы) и получают установку только на пассивное сопротивление. После выполнения задержания «сотрудникам» необходимо конвоировать «правонарушителей» до обозначенного преподавателем места. Данная схема отработывалась одновременно всеми «сотрудниками» со сменой партнеров, которых необходимо задерживать, и их положений.

Второй схемой задержания в тех же условиях является задержание «правонарушителей» в движении (спускаясь по лестнице, открывая дверь, вставая из положения сидя). После проведения боевого приема «сотруднику» необходимо перевести «правонарушителя» для личного досмотра в положении стоя у стены или лежа на полу.

Третьей схемой является задержание «правонарушителей», получивших задание на активное сопротивление (попытка убежать от «сотрудника» из помещения, применение различных ударов или захватов, направленных на невозможность «сотрудником» провести силовой прием).

Курсанты, выполняющие роль «сотрудников», использовали следующие боевые приемы: загиб руки за спину при подходе спереди «рывком», «замком», «нырком», «толчком»; «рычаг локтя через предплечье»; «рычаг руки внутрь», а также боевые приемы борьбы, связанные с уходами из опасных положений, при нападении на «сотрудника». Курсанты самостоятельно определяли необходимый боевой прием борьбы исходя из сложившейся для них ситуации.

Для выполнения задач использовались помещения коридоров, раздевалок, подсобные помещения спортивного зала в условиях ограниченного пространства при наличии предметов мебели, других предметов, создающих помехи выполнению технических действий, и при слабом освещении.

«Сотрудники» перед выполнением задачи получают от преподавателя вводные по месту положения предполагаемого «правонарушителя» и его ориентировку. «Правонарушители» выполняют свою роль по заданию преподавателя.

При оценке действий обучающихся учитывались следующие факторы:

1. Техника выполнения приема, которая оценивалась по пятибалльной шкале с учетом наличия в действии: правильности захвата; расслабляющего удара; амплитуды движения; степени выведения из равновесия при подготовке и выполнении приема; скорости действия на протяжении всего приема.

2. Скорость и правильность принятия решения – экспертная оценка адекватности принятого решения в служебно-боевой ситуации (СБС), требуемого для эффективного, выполнения служебного задания: рациональность выбранного приема; своевременность выполнения.

3. Эффективность реализации – экспертная оценка по достижению конечного результата, завершенность схемы задержания.

Общая оценка выводится на основании заключения эксперта о выполнении служебного задания в модельной СБС, о степени эффективности, а также с учетом вышеперечисленных факторов.

Предложенная нами модель служебно-боевой ситуации направлена на оценку действий курсанта при задержании правонарушителей в условиях, приближенных к боевым, позволяет выявить умения курсанта действовать в неожиданных ситуациях, возникающих при задержании правонарушителей, и определяет уровень сформированности прикладных навыков боевых приемов борьбы.

Как представляется, проблемная подача учебного материала способствует тому, что обучающийся самостоятельно выбирает двигательные действия, адаптирует их к будущей профессии. Важно только координировать сознание, мышление и внимание курсанта, ставя перед ним соответствующие задачи. Найденный таким образом способ задержания приобретает высокую целевую значимость, следовательно, курсанты станут более устойчивыми к стресс-факторам, возникающим в практической деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Проведенный нами эксперимент показал, что обучающиеся в процессе реализации решения в СБС недостаточно психологически устойчивы и уверены в правильности принятого решения (отсутствие достаточного переноса и закрепления положитель-

ного навыка (опыта) тактической подготовки), что существенно сказывается на их действиях. По собственному мнению обучающихся, оценка правильности решения присутствует еще и в те моменты, когда курсант уже приступил к его реализации, и это, естественно, не может не сказаться на качестве исполняемой техники боевого приема борьбы. Лицу, проводящему занятие, это нужно иметь в виду и давать соответствующую оценку действиям, нацеливая курсантов на необходимость полной мобилизации на исполнение принятого решения. Правильно подобранные модели СБС дают возможность снять монотонность занятия, повышают мотивацию курсантов.

1. 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.

2. 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.

3. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 101-104.

4. Герасимов И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 1 (58). С. 151-155.

5. Еремин Р. В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 114-117.

Сведения об авторах

Чушанков Юрий Анатольевич, заместитель начальника кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Лاپин Дмитрий Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России.
236006, г. Калининград, ул. Генерала Галицкого, д. 30.

Ключевые слова

Физическая подготовка, ситуационная подготовка, сотрудник полиции, боевые приемы борьбы.

Шкапов П. Ю., Низамиев Э. Р.

Проблемы воспитания в процессе спортивной деятельности

В современном мире существует достаточно много преград, которые необходимо преодолевать спортсмену по ходу осуществления своей спортивной деятельности. На этом не близком и не лёгком пути, без четкого и грамотного наставления со стороны тренеров-преподавателей, в одиночку преодолеть эти препятствия становится практически невозможно. Для достижения поставленных целей и определённых результатов необходимо воздействие извне, которое и называется воспитанием. Этот процесс подразумевает наличие двух и более людей, а, как известно, сколько людей столько и мнений. Именно тут и зарождаются вопросы, на которые необходимо ответить при выборе уместного и правильного взаимодействия учителя и ученика. Помимо воспитания, в нашем привычном понимании, когда человек, имеющий больше жизненного и спортивного опыта, помогает сформироваться подопечному как личности и как спортсмену, так же большую роль играет и самовоспитание.

Для начала необходимо создать представление о грамотном и профессиональном воспитателе, который способен привести своего ученика к успехам, как в спорте, так и в жизни. Следует описать те качества, которыми необходимо обладать человеку, взявшемуся за такую ответственную работу, как воспитание спортсменов. Одними из фундаментальных черт характера присущих, по нашему мнению, тренерам высокого класса являются жажда победы, целеустремлённость и неприятие поражения как такового. Именно эти качества сильных личностей, заставляют их воспитанников беспрекосно верить своим наставникам и выполнять все их указания на пути к поставленным целям. Преданность своему делу, работа с полной самоотдачей, чуткость и забота о своих учениках являются необходимыми в процессе воспитания и становления молодых спортсменов [1].

Проведя опрос в группах спортивного совершенствования нашего учебного заведения, мы определили основные проблемы, с которыми столкнулись спортсмены в своей карьере: недостаточное количество времени, уделяемое тренировочным занятиям; отсутствие желания принимать те ограничения, которые возлагаются на самого спортсмена; невысокий уровень мотивации.

Мы считаем, что данные вопросы являются одними из ключевых, которые тормозят развитие не только любительского, но и профессионального спорта. В ходе своей работы мы опирались на наш практический опыт, и на основе него предлагаем некоторые решения по преодолению выше названных преград. В статье мы хотим не только рассмотреть данные проблемы и предложить пути их решения, но также планируем провести их взаимосвязь, тем самым показав, что попустительское или небрежное отношение в одном направлении воспитания спровоцирует недостатки и с других сторон.

Данный вопрос рассматривало немало известных ученых-педагогов, профессоров, психологов, среди которых В. Г. Макаренко, О. Е. Шаповалова, М. Ю. Богданов, В. Б. Болдырева. Каждый из них внес неоценимый вклад в развитие теоретических подходов в вопросах воспитания и оказания помощи тренерам и спортсменам. В нашей работе мы так же опирались на их мнение. Хотелось бы упомянуть наиболее известных, знаменитых спортсменов, которые многого добились в своей профессиональной карьере. Их успех складывался из большого количества факторов, но воспитание и самовоспитание сыграло немаловажную роль в его достижении. Владислав Александрович Третьяк, Арнольд Алоис Шварценеггер, Криштиану Роналду душ Сантуш Авейру, Александр Александрович Карелин, Фёдор Владимирович Емельяненко. Этих людей с уверенностью можно назвать профессионалами с большой буквы, которые в своих интервью, беседах, семинарах, произведениях не раз подчеркивали значимость воспитания.

Сколько времени проводит профессиональный спортсмен на тренировке? Вопрос, на который у каждого спортсмена будут свои ответы, но единственное, что будет

связывать всех – это слово «много». Если мы рассмотрим тренировки начинающих спортсменов, которые только пришли в секцию по какому-либо виду спорта, то увидим, что по продолжительности они будут длиться не более одного часа. Это время является наиболее оптимальным для неокрепшего организма, исходя из физических и психологических особенностей юных спортсменов. Основной целью тренировок, на данном этапе, наряду с возможностью укрепить здоровье, это выработать стойкий интерес и желание ребят регулярно заниматься спортом [2].

Мы знаем, что спорт отличается от обычной физической культуры тем, что подразумевает подготовку и выступление на соревнованиях. Соответственно, следующим этапом в вопросе становления спортсмена будет воспитание психологической устойчивости к неминуемым стрессам, связанным с волнением перед стартом и боязнью потерпеть неудачу. Спорт непрестанно молодеет и уже в юном возрасте приходится преодолевать трудности связанные с увеличением физической и психологической нагрузки. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства атлетам приходится трудиться от 3 до 8 часов в день. Для достижения необходимых результатов тренерам-преподавателям необходимо решить проблему количества и качества запланированной тренировочной работы. Бывают отдельные случаи, когда у подростка уже сформировалось достаточно четкое понимание того, чего он хочет добиться в спорте и, соответственно, уровень его самовоспитания достаточно высок. Это может быть обусловлено природным трудолюбием и сильным характером, но зачастую большую роль играет чуткий и грамотный тренер, который смог достучаться до сознания подростка и заложить в него фундамент, на котором будет строиться его дальнейшие спортивные достижения.

Стоит еще раз отметить, что молодому человеку достаточно трудно прийти к осознанию значимости тренировочного времени самостоятельно. Каждый тренер должен на личном примере, на примере уже состоявшихся спортсменов указать своим подопечным на необходимость увеличения тренировочной нагрузки и обязательной самоотдачи в процессе занятий. В подтверждение данных слов приведём высказывание Арнольда Алоиса Шварценеггера: «Работайте усердно, вы же не хотите потерпеть неудачу из-за того что работали не достаточно усердно, я всегда работал по максимуму. Позвольте заметить, что отдыхать в жизни конечно важно, но пока вы отдыхаете на вечеринке с друзьями, кто-то в это время усердно работает, тренируется, становится умнее и в конечном итоге побеждает».

Мы знаем, в любой профессиональной деятельности существует ряд особых ограничений возлагаемых на её участников. Спорт не исключение. На плечи спортсмена ложится ряд ограничений, которых он должен придерживаться. Начиная со школьной скамьи, приходится совмещать учёбу и тренировочные занятия, что является дополнительной физической нагрузкой и сказывается на отсутствии свободного времени. С возрастом тренировки становятся не только ежедневными, но и двух-, трёхразовыми. Необходимо придерживаться определённого режима дня, особого питания, ограничения в каких-либо праздничных мероприятиях. Всё это и многое другое должен объяснить своему подопечному тренер-преподаватель, воспитать в нём ответственность за их общее дело в вопросе достижения спортивного результата [3].

Далеко не каждый сможет дойти до намеченной цели, и далеко не каждому дано справиться со своими внутренними слабостями и противоречиями. Что движет человеком, который проводит в день по шесть часов, занимаясь спортом? Желание прославить свою страну, город, спортивную школу? Доказать всем и самому себе, что он лучший в своём деле? Жажда славы, денег, уважения? Наверное, у каждого своя мотивация, которая движет человеком, заставляя каждый раз претерпевать то, о чём мы говорили выше. Мотивация (от лат. *movere*) – побуждение к действию. Как бы ни было

сильно желание проявить себя и добиться определённого результата, рано или поздно наступает момент, когда хочется всё бросить и никогда больше не возвращаться к тренировкам. Тогда-то и должен оказаться рядом тренер не только как наставник и учитель, а больше даже тренер-товарищ, которому небезразлична судьба спортсмена и к которому всегда можно обратиться за советом. Как уже говорилось выше, существует два источника побуждения к тренировочному процессу. Первый – внутренний, исходящий от самого спортсмена, второй являет собой бесперебойный процесс воздействия наставника на своего подопечного в аспекте нацеленности на результат. Поэтому очень важно чтобы эти два источника работали непрерывно и подпитывали спортсмена постоянно свежими порциями.

Хотелось бы еще раз подчеркнуть значимость мыслей спортсмена, которые, не смотря на объективные преграды, помогают добиться успеха и упомянуть известную цитату: «Помните ум – ваш лучший мускул. Большие руки способны двигать камни, но великие слова способны свернуть горы».

Как мы видим, существует прямая взаимосвязь между выделенными проблемами. Главной из которых, как мы считаем, является сохранение устойчивого интереса к занятиям спортом на протяжении всего периода от группы начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Процесс воспитания, так же начинается с первого тренировочного занятия и сопровождает спортсмена на всём пути спортивной деятельности. Мы увидели, что это сложное и многогранное явление, подразумевающее усилия минимум двух людей, самого спортсмена в области самовоспитания и тренера со стороны внешнего воздействия. Этот союз будет приносить свои плоды только при обоюдной самоотдаче и полном доверии, в другом случае, при попустительском отношении одной из сторон, неминуемо приведет к общему спортивному краху.

1. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.). М.: Физическая культура и спорт. 1971. 328 с.

2. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству. М.: Физкультура и спорт. 1986. 159 с.

3. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. М.: Феникс. 2006. 352 с.

Сведения об авторах

Шкапов Павел Юрьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Низамиев Эмиль Рамилевич, курсант 2 курса факультета подготовки оперативного состава подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603600, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Воспитание, самовоспитание, мотивация, спортивная деятельность, спортсмен, тренер-преподаватель.

Бурцева А. А.

Организация тренировочного процесса спортсмена в древности и современности

«Система подготовки спортсмена» представляет собой совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих меж-

ду собой на основе определенных принципов, правил и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям, а также практическая деятельность по его подготовке [1].

Основной формой подготовки спортсмена является спортивная тренировка, которая осуществляется в виде обязательных тренировочных и самостоятельных занятий проходящих под руководством тренера.

Спортивная тренировка – является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата [2].

В области спорта речь идет о спортивной тренировке, под которой, как правило, подразумевают подготовку спортсменов к достижению наивысших спортивных результатов.

В настоящей статье мы хотим рассмотреть различия между системами спортивных тренировок древнего мира и современности.

Цель спортивной тренировки, как следует из определения выше – это подготовка к состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Каковы же средства достижения этих результатов? Является ли спортивная тренировка единственным средством достижения максимальной подготовленности спортсмена?

Результатом эффективной спортивной тренировки являются спортивные успехи. Спортивный результат складывается из множества элементов, которые у разных спортсменов и в определённых ситуациях могут проявляться по-разному, даже если результаты спортсменов на соревнованиях приблизительно совпадают [2]. Например, во время боёв среди дзюдоистов один из спортсменов может компенсировать отсутствие большой физической силы своей выносливостью и скоростью.

Как достичь спортивных успехов? В перерыве между парами мы опросили пятнадцать студентов с разных курсов и факультетов. Должны сказать, что ответы были приблизительно одинаковыми: регулярные тренировки, правильное питание и правильный режим дня. Однако были и различия. Опрошенные, занимающиеся каким-либо видом спорта, сказали, что важна мотивация, воля, желание. Многие специалисты отмечают, что волевые качества и психологическая подготовка спортсмена являются необходимой составляющей его пути к пьедесталу [3; 4].

«...В 480 году до нашей эры 300 спартанцев
(правда, с ними было еще около семи тысяч воинов со всей Греции)
дали отпор 250-тысячному войску персидского царя Ксеркса.

Спартанцы в течение всей жизни ковали сталь из своих тел:
они изнуряли себя бегом, голодом, поднятием, тяжестей и борьбой.

Это сделало их, пожалуй, самыми подготовленными воинами древнего мира» (Геродот). Спартанцы были сильнейшими воинами древнего мира. Можно ли стать таким же в 21 веке?

Рассмотрим их образ жизни по пунктам, которые мы выделили из опросов: тренировки; питание; режим дня; психология.

Тренировки были сложными. Пеших воинов считали в Спарте элитой войска. Способность бегать в полном вооружении позволяла группироваться, атаковать и отступать в бою. Считается, что щит спартанца весил около 7 килограммов и достигал в диаметре 60-80 сантиметров. Вес шлема спартанца – 1-2 кг, в зависимости от модификации. Воины бегали как минимум с 8 килограммами лишнего веса, при этом они должны действовать быстро, чтобы рассчитывать на победу [5; 6].

В наше время такой бег называли бег с отягощением. Сейчас бег с бронёй можно заменить бегом с дисками от штанги, привязанных к поясу. Также как альтернативный вариант используют утяжелители на руки и ноги разного веса, но стоит помнить не только о плюсах, таких как формирование выносливости, рельефа и силы, но и о минусах. Утяжелители дают дополнительные нагрузки на мышечную систему и сердце, что может негативно сказаться на здоровье [7].

Также спартанцы практиковались в многоборье. Метание копья чередовали с бегом, метанием диска и прыжками в длину, а также борьбой [5; 6]. Совсем недавно появился подходящий аналог, разработанный Греггом Глассманом и Лореном Дженей и называемый кроссфитом (CrossFit). Это спортивное движение появилось только в 2000 году и включает в себя не только простые физические упражнения для людей без профессиональной спортивной подготовки, но и более сложные, которые подходят атлетам, имеющим определённую специфическую подготовку и готовящимся к соревнованиям. О кроссфите говорят, как о системе подготовки, развивающей все физические качества – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности, включающие в себя элементы: тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики и гиревого спорта.

Конечно, можно изучить систему тренировки великих воинов более детально, но мы считаем, что уже этого достаточно для утверждения, что в 21 веке существуют, развиваются и создаются системы тренировок, помогающие стать намного сильнее, если подходить к этому с умом.

Мало кто знает, что воины Спарты ели то, что называется «черная похлебка». Состав её был прост: свинина с кровью и чечевицей, чеснок, уксус и соль. Из-за крови её называли «чёрной». Если рассмотреть компоненты этой чудо еды со стороны БЖУ, то примерно получается 40-40-20 (40 % белков, 40 % углеводов, 20 % жиров) [5; 6]. Такую схему питания рекомендуют многие современные диетологи. Однако у каждого здоровье индивидуальное и прежде чем менять свой рацион нужно посоветоваться с врачом, ведь переход на такой режим питания может повлиять на печень, почки и другие органы пищеварительной системы.

К сожалению, сохранилось слишком мало информации о быте древних воинов. По общим фразам из исторических источников можно сделать вывод, что режим дня спартанца был похож на ужесточённый режим наших военных. С 7 лет воины тренировались в любую погоду. Считалось, что чем строже воспитание – тем лучше для человека и государства в целом. Строгая дисциплина была очень важным элементом подготовки будущего воина. Всё это отражалось и на психологическом становлении личности. С самого юного возраста детей подготавливали к серьезным испытаниям. Главной задачей матерей было вырастить ребёнка выносливого, терпеливого, всегда стремящегося к победе даже ценой жизни [5; 6].

Сейчас уровень здоровья людей значительно снизился за этот промежуток времени из-за разных факторов, но это можно исправить, если начать закаляться, следить за режимом сна, рационально использовать свободное время и так далее.

Психология современного человека и древнего спартанца, конечно, отличается, ведь условия жизни сейчас совершенно другие. Однако принципы всё же сохранились. Все знают поговорку «Тяжело в учение, легко в бою». Именно из-за сложных, изнуряющих тренировок воины Спарты считались одними из лучших в бою. Сейчас не ведутся бои на смерть, но это всё равно борьба. Сравнение и показ своих способностей, проверка себя, борьба с соперником и в первую очередь с собой очень важны. Многие спортсмены тренируются, соревнуются с другими для того, чтобы увидеть свой предел.

Плодотворная систематическая профессиональная подготовка к соревнованиям в итоге помогает достигать высоких спортивных результатов. На основе приведённых нами сравнений можно сделать вывод, что у современного человека есть все возможности стать «сильнейшим воином».

1. Баркалов С. Н. Особенности системы спортивной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 24-31.
2. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.
3. Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 77-80.
4. Губанов Э. В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 61-63.
5. URL: <http://bmsi.ru/doc/21344a15-e32c-4fa9-a941-660287ed89a2>.
6. URL: <http://zdamsam.ru/a4508.html>.
7. Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.

Сведения об авторе

Бурцева Анастасия Алексеевна, студент 1 курса «Инженерно-строительного института», б/с, б/з.

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Научный руководитель: Алдошина Е. А., к. п. н., б/з, доцент кафедры физического воспитания Орловского государственного аграрного университета имени Н. В. Парахина.

Ключевые слова

Спортивная тренировка, спортивные достижения, психологическая подготовка, кроссфит (CrossFit), спартаец, мотивация.

Гаврилова Н. В.

Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России

Учебные программы по физической подготовке в вузах МВД России в большей степени ориентированы на решение задач обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Процесс физического совершенствования курсантов образовательных организаций МВД России в настоящее время строится на основе теории физической культуры, соответствующей определенному этапу подготовки, одним из направлений которого является развитие физических качеств обучающихся. Выделяют основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость), которые включают в себя ряд двигательных способностей.

Все эти качества необходимы сотруднику ОВД для эффективного выполнения своих служебных обязанностей, связанных с применением физической силы согласно Федеральному закону «О полиции».

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость. *Собственно-силовые способности* проявляются: при мышечных напряжениях изометрического типа; при относительно медленных сокращениях мышц, преодолевающих околопредельные и предельные отягощения. *Силовая выносливость* проявляется в способности противостоять утомлению при осуществлении определенных действий, требующих высокой мышечной напряженности. *Скоростно-силовые способности* проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (прыжки, метания и т. п.). Одним из проявлений скоростно-силовых способностей является прыгучесть, для которой характерен взрывной тип мышечных сокращений. Другой же разновидностью скоростно-силовых усилий является *амортизационная сила* – способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью и наименьшим количеством времени [1; 2].

Скоростно-силовые способности в равной мере зависят от наследственных факторов и факторов внешней среды. Средствами развития скоростно-силовых качеств являются прыжки, метание, ускорение с отягощениями, упражнения на тренажерных устройствах. На занятиях по физической подготовке для развития *взрывной силы* используются одиночные выпрыгивания вверх с места или прыжки в длину, метания и толчки снарядов небольшого веса, а также упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения предъявляют высокие требования к организму человека, поэтому использование их в подготовке курсантов требует соблюдения определенных стандартов, четкого и грамотного соблюдения правил выполнения упражнений [3; 4].

Под *скоростными способностями* подразумевают возможность осуществлять двигательные действия в минимально короткое время. Существует три вида скоростных способностей: латентное время двигательной реакции, частота движений и скорость одиночного движения. Их принято считать основными формами проявления скоростных способностей. Выделяют также комплексные виды скоростных способностей, такие как быстрота выполнения двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительное время ее поддерживать. Скорость движения зависит не только от уровня развития быстроты, но и от силы, гибкости, выносливости, техники, темперамента курсанта. Средствами развития быстроты выступают скоростные упражнения. Как правило, их разделяют на две основные группы: 1) первую группу составляют упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Это, прежде всего, спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий, единоборства; 2) вторую группу составляют скоростные упражнения, направлены на отдельные компоненты скоростных способностей (на быстроту реакции, скорость одиночного движения, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость, быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом) [1; 2].

Выносливость – это способность совершать работу в определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более детальному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности. В практике физического воспитания, пользуются понятиями общей и специальной выносливости. Под *общей выносливостью* понимается способность в течение продолжительно-

го времени выполнять определенную работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма. *Специальная выносливость* проявляется при длительном выполнении специальных упражнений с мощностью нагрузки, близкой или равной соревновательной. Выделяют такие виды специальной выносливости, как скоростная, силовая и координационная. *Скоростной* называют такую *выносливость*, когда от человека требуется удержать максимальную интенсивность работы. *Силовая выносливость* представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. А под *координационной выносливостью* понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека [5; 6].

Под *ловкостью* подразумевается способность человека, быстро овладевать новыми сложно-координационными движениями и приемами, а также находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Основу ловкости составляют *координационные способности*. Большое значение в воспитании координационных способностей приобретает совершенствование пространственной ориентировки, а также способности анализировать пространственно-временные характеристики движения [1]. В качестве средства развития ловкости применяются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, отработка боевых приемов борьбы.

1. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

2. 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.

3. Осипов Д. В. Методика самостоятельной тренировки функциональной выносливости и взрывной силы ног у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 261-265.

4. Герасимов И. В., Губанов Э. В. Специфика скоростно-силовой подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 2. С. 29-34.

5. Губанов Э. В., Гуняев Е. В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.

6. 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.

Сведения об авторе

Гаврилова Наталья Викторовна, 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: 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, физические качества, двигательные способности.

Гирин М. С.

Закаливание и его значение для сотрудников ОВД

Организм способен жить лишь до тех пор, пока он в любое время имеет равновесие с окружающими обстоятельствами. Как только данный баланс нарушается, он прекращает существование. Высокая надёжность поддержания подходящего теплового баланса при разнообразных внешних температурах увеличивается и достигается системой закаливания. Закаливание – это совокупность процедур по повышению стойкости организма к влиянию негативных погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, пониженного атмосферного давления и т. д.) [1].

Закаливание является тренировкой приспособительных способностей человека и базируется на том, что при периодическом и повторном влиянии на кожные рецепторы условий окружающей среды (воздух, вода, солнечная радиация) в организме происходят различные изменения. Прежде всего, улучшаются процессы терморегуляции, вследствие чего увеличивается способность организма адаптироваться к окружающим факторам без ущерба для здоровья [2].

Принимая во внимание грядущие климатические и служебные условия службы будущих офицеров, необходимы систематические и грамотно проводимые мероприятия по закаливанию организма и проведению других мероприятий оздоровительной физической культуры, в целях улучшения работы различных систем и органов, способности приспосабливаться к резким колебаниям внешней среды; усиления сопротивляемости организма по отношению к разнообразным болезням, в первую очередь, к простудным. Закаливание позитивно влияет на выносливость и работоспособность [3].

Под влиянием холода в организме совершается «взвинчивание обмена» с резким усилением окисления и мощным выходом энергии в виде тепла. Со временем, по мере приспособления к холодовому воздействию тело старается уменьшить энергетические потери. Данное обстоятельство достигается путем увеличения чувствительности рецепторов к действующим веществам. Так, в частности, повышается чувствительность рецепторов к тиреоидным гормонам и на холод организм реагирует не столько выбросом тиреоидных гормонов, сколько временным повышением чувствительности к ним клеток. Для закаливания организма курсантов следует пользоваться комплексом разнообразных средств. Лучшее, наиболее доступное средство – естественные силы природы: солнечные лучи, вода и воздух.

Пребывая продолжительное время в помещении, организм человека особенно подвержен инфекционным заболеваниям, наиболее распространенным из которых является грипп. В борьбе с ним, помимо прививок и соблюдения санитарно-гигиенических условий в учебных помещениях, немалое значение представляют средства закаливания организма. Выполнение физических упражнений на открытом воздухе, водные процедуры, душ не только повышают сопротивляемость организма к простудным

заболеваниям, но и улучшают умственную работоспособность человека, делают его более жизнелюбивым и активным, при этом значимыми критериями закаливания считаются постепенность и систематичность [4; 5].

Большой спорт неразделимо сопряжен с употреблением различных веществ для усиления анаболизма: от простейших протеиновых коктейлей до фармакологических средств. Приходится расходовать существенные суммы на их получение, а между тем имеются другие, довольно несложные и в то же время весьма эффективные стимуляторы. Речь идет об изменении температурного режима. Правильное их применение способно существенно усилить анаболические и затормозить катаболические процессы в организме. Другое дело – теплоотдача. Она регулируется довольно энергично. При холоде температура уменьшается из-за того, что сосуды кожи сужаются. Поверхность тела при этом становится холодной, и разность температур тела и воздуха или воды уменьшается. Тем не менее, тело не должно охладиться совсем, так как ткани замерзнут, будет обморожение.

Для запуска рефлекторно-гуморального механизма анаболических реакций нужно кратковременное влияние относительно больших по величине низких температур. Обливание холодной водой, плавание в холодной воде, холодный душ, включение физических упражнений на открытом воздухе с компонентами спортивных игр (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, на велосипеде, на коньках, бег, элементы игр в настольный теннис, бадминтон и т. д.) [6].

Закаливание может являться действительно неисчерпаемым источником улучшения здоровья и иммунитета с раннего возраста. Вследствие использования естественных сил природы достигаются: улучшение здоровья и увеличение запаса жизненных сил; оптимизм; желание к целенаправленной творческой работе; улучшение памяти; стремление заниматься спортом, жизнелюбие.

Следует научить курсантов и слушателей осознанно руководить функциями своего организма, увеличивать запасы здоровья, требуемые для самовыражения в созидательной деятельности. Без осознанного, деятельного желания каждого к укреплению и формированию собственного здоровья результативность стараний преподавателей и органов здравоохранения в данном направлении будет весьма мала [7; 8].

На обливании необходимо особенно сконцентрировать внимание. Это довольно мощная и в тот же момент наиболее безопасный способ холодового закаливания. При этом взаимодействие с холодной водой весьма кратковременное и тело не успевает существенно охладиться. А вот рефлекторная отдача в виде централизации кровообращения, выброса ацетилхолина и др. в ответ на обливание формируется довольно стремительно и порождает всю совокупность требуемых анаболических реакций.

Важно не приступать к закаливанию с теплой воды, последовательно снижая ее температуру, а сразу с холодной, в целях спровоцировать необходимую рефлекторную реакцию. Человеку незакаленному запрещается обливать сразу все тело. Первый шаг – обливание рук по локоть. После, когда организм постепенно приспосабливается, добавить обливание ступней. При обливании процесс взаимодействия с холодной водой настолько непродолжительный, что он не спровоцирует простудного заболевания даже у человека со слабым иммунитетом. Затем необходимо перейти к обливанию рук полностью. Дальнейшая ступень – обливание ног до колен, далее полностью. После привыкания организма к обливанию рук и ног разрешается с осторожностью переходить к обливанию всего тела.

Людям, которые обладают какими-то хроническими воспалительными заболеваниями, разумно совмещать закаливание с приемом крупных доз витамина С (от 3 г в сутки). Это способствует предотвращению простудных заболеваний.

Грамотно используя холодовое воздействие, можно значительно повысить анаболические реакции организма. Но по мере привыкания к периодическим холодовым влияниям их интенсивность следует последовательно повышать в целях удержания анаболического стимула на необходимом уровне.

Таким образом, закаливание способствует укреплению здоровья курсантов образовательных организаций МВД России и сотрудников ОВД.

1. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.

2. Еремин Р. В. О роли физической подготовки, спорта и туризма в формировании и укреплении здоровья учащейся молодежи // Наука-2020. 2017. № 3 (14). С. 80-83.

3. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.

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. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

6. Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.

7. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванова Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

8. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

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

Закаливание, адаптация, спорт, анаболизм, обливание, здоровье, оздоровительная физическая культура.

Специфика физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

В обществе принято считать основной целью физической подготовки – развитие крепкого здоровья, физических качеств человека. Анализируя это мнение, можно сказать, что с точки зрения педагогики, медицины – это справедливо. В жизнедеятельности человека занятие спортом является не только средством его физического развития, сферой общения, досугом, но и влияет на другие стороны человеческой жизни: авторитет, трудовую деятельность, положение в обществе, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, ценностных ориентаций – психологическую сторону человеческой жизни, что тесно между собой связано.

В профессиональной деятельности сотрудника полиции физическая подготовка занимает одно из первых мест и имеет своей основной целью формирование физической готовности сотрудников для достижения высоких результатов при выполнении оперативно-служебных задач, применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, приемов задержания и самозащиты, в соответствии с положениями Федерального закона «О полиции» [1], а также обеспечение работоспособности в процессе служебной деятельности. Ведь во время несения службы в различных подразделениях органов внутренних дел, в частности в уголовном розыске, патрульно-постовой, дорожно-патрульной службах и т.д., сотрудник полиции может столкнуться с различными экстремальными ситуациями, требующими высокого уровня его физической подготовленности [2]. В нормативно-правовых актах МВД России закреплены положения о физической подготовке сотрудников и требования к ней.

Основными задачами физической подготовки сотрудников полиции являются развитие и поддержание профессионально важных физических качеств, формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы (боевых приемов борьбы), а также укрепление и поддержание здоровья, продуктивного уровня общей работоспособности организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Для выполнения данных задач сотруднику полиции необходимо выполнять общефизические и служебно-прикладные упражнения как в рамках проведения обязательных занятий по физической подготовке, так и самостоятельно [3; 4].

Особое внимание физической подготовки сотрудников ОВД уделяется в период обучения в образовательных организациях системы МВД России, а также в период прохождения специальной первоначальной подготовки при поступлении на службу в органы внутренних дел, где обучают курсантов и слушателей приемам борьбы, приемам задержания и самозащиты, совершенствуют полученные ими навыки, а также выполняется ряд общеразвивающих упражнений для поддержания общего уровня физической подготовленности [5].

Сотрудник полиции, исходя из специфики деятельности, должен быть физически подготовлен, а также знать и уметь применить приемы борьбы и приемы задержания правонарушителей. Зачастую, правонарушители по уровню физической подготовленности превосходят сотрудников ОВД, что связано с омоложением преступной среды. Преступные группировки пополняются молодыми людьми, которые в свою очередь владеют приемами рукопашного боя, что подвергает сотрудников полиции опасности.

Для формирования профессиональной готовности сотрудников органов внутренних дел недостаточно обучать лишь боевым приемам борьбы. Ранее упоминалось, что физическая подготовка тесно связана с психологической готовностью к ведению реальной борьбы с правонарушителем. Следовательно, в рамках обучения необходимо путем моделирования ситуации «уличного боя» (рукопашной схватки), достигать фи-

зической и психологической готовности сотрудника. Состояние постоянной готовности полицейского (как психологический аспект) является неотъемлемой частью при осуществлении правоохранительной деятельности, в ином случае, физические навыки самозащиты бесполезны [6; 7; 8].

Таким образом, для повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции необходимо организовать данные занятия не только в образовательных организациях, но и в процессе служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. При этом главным этапом профессионального становления является первоначальная подготовка и обучение в образовательных организациях системы МВД России, а также в рамках самостоятельной подготовки. Уровень физической подготовленности сотрудников должен рассматриваться с позиции общих физических способностей человека, при этом выступать специфическим критерием профессионального отбора сотрудников для прохождения службы в ОВД.

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 89-92.

3. 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.

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. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 141-145.

6. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

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

Сведения об авторе

Гриненко Кристина Романовна, 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: 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 подготовка, психологическая подготовка, физическая сила, боевые приемы борьбы, правомерность, сотрудники ОВД.

Гришин Н. С.

Сущность и основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в формировании здорового образа жизни

Творческие и физические возможности человека, богатство его интеллекта, а также здоровья всегда подкрепляются разнообразными психическими процессами – ощущением, воображением, вниманием, памятью и т. д. Еще И. М. Сеченов, выдающийся русский ученый-физиолог, в своих работах отмечал, что в сознании человека отсутствуют какие-либо ярко выраженные границы между физическим и психическим развитием [1].

Движение в жизни человека играет важную роль. Мы двигаемся, пока живём, и останавливаемся, когда умираем. Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека [1; 2; 3].

Работоспособность личности находится в тесной взаимосвязи, прежде всего, с состоянием здоровья, на которое оказывает особое влияние продолжительность и условия организации процессов обучения и отдыха [4].

Проявление оздоровительной физической культуры можно проследить во всех видах и формах деятельности человека. Она отражает как общий уровень культуры личности человека, так и конкретное преломление ее индивидуальных психологических процессов. Оздоровительная физическая культура позволяет: овладевать системой жизненно необходимых практических умений и навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, психическое благополучие; самоопределяться в системе ценностей физической культуры; совершенствовать психофизические возможности; устанавливать связь общей и физической подготовленности с профессиональной направленностью, определяющей психофизическую готовность к профессии; использовать накопленный опыт в организации своего свободного времени; приобретать опыт творческого использования оздоровительно-физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [1; 5].

Как отмечают многие исследователи данного вопроса, реализация оздоровительной физической культуры осуществляется по трём основным направлениям: рекреативная физическая культура, реабилитационная физическая культура и гигиеническая физическая культура.

Рекреативная физическая культура – восстановление сил человека, которые были израсходованы им в процессе физических нагрузок. К данному направлению, как правило, относится туризм, пешие и лыжные прогулки, купание, рыбная ловля и массовые подвижные игры [6; 7].

Реабилитационная физическая культура подразумевает использование занятий физической культурой для лечения заболеваний и восстановления функций организма, утраченных в связи с травмами, заболеваниями или чрезмерным переутомлением. К

данному направлению относится организация групп лечебной физкультуры, самостоятельные занятия, восстановительные упражнения в режиме рабочего дня [8].

Гигиеническая физическая культура – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта. Основные формы – утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения без значительных нагрузок [9].

Внешние границы оздоровительной физической культуры определяются контурами социально-профессиональной деятельности личности, ее творческим самораскрытием, общением и реализацией ценностных ориентаций в этой сфере [3].

В процессе занятий оздоровительной физической культурой решаются следующие конкретные задачи: становление индивидуального здоровья; использование разнообразных видов физкультурно-спортивной деятельности; оптимизация и интенсификация процесса образования в сфере физической культуры; соблюдение гуманистической и демократической направленности физического воспитания [1].

Следует признать, что только комплексное и систематическое использование и внедрение всех форм физической культуры сможет создать условия для включения молодежи в процесс активного формирования ценностных ориентаций, полноценного комплексного образования [9].

Проанализировав сущность оздоровительной физической культуры, можно выделить ее основные функции:

- социально-генетическая – усвоение социально исторического опыта в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- созидательная – совершенствование личности в духовном и физическом развитии, как необходимое условие подготовки к профессиональной деятельности и жизнедеятельности;
- рефлексивно-смыслотворческая – построение личностной мировоззренческой картины восприятия мира, физической культуры личности, здоровья;
- познавательно-ориентационная – познание и отражение в целостной модели жизнедеятельности и сознании психофизиологической, нравственной, социальной деятельности личности, соотнесение деятельности с ценностными ориентациями;
- преобразовательная – конструктивные изменения в поведении и деятельности, учебном процессе, служебной и боевой подготовке, социальной жизни, досуге;
- коммуникативная – средство неформального общения людей;
- индивидуализации – формирующая собственный стиль поведения [1; 5].

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Но какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, т.е. добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья [10; 11].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого благополучия, которое в полной мере может быть обеспечено здоровым образом жизни (ЗОЖ), под которым понимается образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, закаливающий, спортивный и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяю-

щий успешно сохранять здоровье и эффективно выполнять социальные и профессиональные обязанности [12; 13].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается;

- психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;

- нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Таким образом, изучив данный вопрос, можно прийти к выводу о том, что здоровье – залог нашего жизненного благополучия, поэтому его нужно всегда укреплять и поддерживать. Лучшим способом для этого является оздоровительная физическая культура, которая осуществляется по трем основным направлениям и оказывает положительное комплексное влияние на весь организм человека, его психическое, физическое и социальное здоровье.

1. Макеева В. С., Куницын А. Д., Вучева В. В. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учебное пособие / под ред. М. Я. Виленского. Орел: ОрелГТУ, 2004. 195 с.

2. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180-184.

3. Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

4. 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.

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. 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. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2016. С. 7-11.

8. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 151-154.

9. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.

10. Кузнецов М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192.

11. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

12. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.

13. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

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

Здоровье, здоровый образ жизни, оздоровительная физическая культура.

Ермакова А. Л., Усмонов И. С.

К вопросу о самозащите: совершенствование владения боевыми приемами борьбы и технико-тактическая подготовка

Одним из основных направлений профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел является обучение сотрудников технико-тактическим действиям самозащиты и приемам силового задержания правонарушителей. Данное направление включает в себя правовые основы применения боевых приемов борьбы; формирование специальных двигательных умений и навыков; овладение соответствующими знаниями обеспечения личной и общественной безопасности; повышение уровня психологической устойчивости, необходимого при решении служебных задач в различных экстремальных ситуациях [1; 2].

Техническая подготовка в самозащите направлена на оснащение обучающихся средствами ведения поединков, совершенствование двигательных характеристик боевых приемов борьбы, обеспечивающих эффективное силовое пресечение противоправных действий. В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент профессионального мастерства, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов физической, тактической и психологической подготовки [3].

Процесс совершенствования боевого арсенала проходит параллельно с овладением комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Это приводит к выработке специфических качеств – «чувства захвата», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактическим мастерством составляют «чувство боя» – ведущее специализированное свойство хорошо подготовленного сотрудника полиции, обеспечивающее его личную безопасность [4].

Применительно к самозащите, когда осваиваются приемы борьбы и ударная техника руками и ногами, тактическая значимость действий приобретает конкретные черты. Облегчение и усложнение упражнений достигается подбором боевых действий и ситуаций, выполняемых в комбинациях. По мере повышения или восстановления технического уровня, общей тренированности акцент делается на развитие индивидуальных возможностей занимающихся, при этом значительно возрастает объем материала, направленного на совершенствование тех технических приемов и действий, которые составляют основу профессиональной деятельности сотрудников при применении физической силы в различных ситуациях [5; 6].

Обучение приемам и действиям в самозащите основывается на общих педагогических принципах. Занятия направлены на формирование навыков самозащиты, обезоруживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности сотрудника.

Тактическая подготовка является ведущей стороной служебно-боевой подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях. Она базируется на знаниях правовых основ применения физической силы, профессионально-психологической, физической, огневой и других сторонах подготовки, обеспечивающих результативность действий в экстремальных ситуациях [7; 8].

Имеется значительное количество примеров, когда сотрудники полиции из-за отсутствия полноценной тактической подготовки не эффективно действуют в составе служебных нарядов и групп оперативного реагирования при проведении специальных операций, а нередко гибнут или получают тяжкие телесные повреждения.

По мнению А. И. Щипина (2006), Н. Б. Кутергина, А. А. Тарасенко, А. В. Горбатенко (2010), одним из главных источников совершенствования тактической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях должны стать исследования действий сотрудников полиции в различных ситуациях. Аналитические обзоры этой работы должны систематически публиковаться и использоваться в учебном процессе образовательных организаций МВД России, а также изучаться на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

Если говорить о понятии «тактика», применительно к процессу физической подготовки и, в частности, к обучению навыкам единоборств, то этот термин подразумевает умелое использование технических, физических и психологических возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации [9].

Как видно из определения, тактическое мастерство тесно связано с различными сторонами подготовленности, основной из которых считается техническая подготов-

ленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство, чем больше запас двигательных действий, выполняемых из различных исходных положений, тем шире возможность атакующего, богаче и разнообразнее тактика [3].

Тактические возможности во многом определяются физическими способностями. Высокий уровень таких качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, позволяет избирать наиболее оптимальные пути для достижения цели. Большое значение для решения тактических задач имеет психологическая подготовленность. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание делают человека способным избрать необходимые тактические варианты и добиться их выполнения. Чтобы правильно ориентироваться в возникшей ситуации, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на различные изменения обстановки, сотрудник должен обладать логическим мышлением, способным осмыслить каждый тактический маневр [10; 11; 12].

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, отчего в значительной мере будет зависеть исход предстоящего поединка. Знания принципов построения тактики, умение правильно применять необходимые средства и пути достижения намеченной цели являются неотъемлемой составной частью профессиональной подготовленности сотрудника органов внутренних дел [9].

В случае конкретно возникшей конфликтной ситуации, прежде всего, требуется определить цель (задержание или поражение противника). Дальнейшие действия всегда будут ограничены рамками этой цели, сложившейся обстановкой и законом. Затем следует определить пути достижения поставленной цели, т.е. установить наилучшую последовательность решения множества мелких задач по направлению к достижению конечного результата. Сотрудник должен умело учитывать соответствие поставленной цели и путей реализации тактики своим физическим, техническим и психологическим возможностям. Таким образом, определение цели, выработка тактики ведения поединка и ее реализация – это те функции, которые должен знать и умело выполнять сотрудник. Ни физической силой, ни волевыми качествами нельзя заменить этот комплексный трехсторонний подход [8].

Анализ и систематизация названных выше фактов и мнений специалистов позволяют сформулировать некоторые рекомендации при выборе тактики ведения единоборства, обеспечивающие соблюдение мер личной безопасности:

- правильно сближаться для захвата. Сближаясь с противником для осуществления захвата, нужно быть готовым к защите и контратаке. Осуществляя захват противника, следует контролировать свое подсознание по отношению к атакующему;
- начинать единоборство с разведки. Перед началом атаки выполнить несколько ложных движений с целью узнать, как реагирует противник. Затем можно приступить к решающей атаке, которая выполняется, по возможности, без пауз. Разведка строится кратковременно перед каждой атакой;
- иметь высокую готовность к защите и контратаке. Необходимо всегда быть готовым не только к защите, но и контратаке. Их выполнение аналогично выполнению сложной атаки и проводится без паузы. Контратака может строиться на опережение противника, как встречная атака;
- атаку в стойке сочетать с атакой в партере. Атакующее действие, которое началось в стойке, должно без паузы заканчиваться внизу – в партере. В момент падения противника вниз атакующий начинает проводить атаку в партере (болевой, задержание, связывание и т. д.). Задержка или остановка при выполнении приема дает возможность противнику подготовиться к защите и перейти к контратаке;

- правильно распределять силы. Не следует атаковать противника непрерывно, без соответствующей тактической подготовки. Нужно чередовать эпизодические и спуртовые атаки с расчетом на свою функциональную готовность;

- учитывать морфологические особенности противника. Проводить схватку с более высоким противником в низкой стойке и в положении вне захвата, с низкорослым противником – в захвате;

- учитывать физические возможности противника. С более сильным противником вести борьбу вне захвата и атаковать с дальней дистанции, идти с таким противником в захват нецелесообразно. С более быстрым противником следует вести борьбу только в захвате. В захвате есть возможность ограничить действия противника и не дать ему использовать свое преимущество;

- при проведении защитных действий в случаях одиночного, группового или вооруженного нападения, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно, чаще всего применять контрудары и упреждающие удары. Удары наносятся рукой, ногой и головой в наиболее уязвимые на теле человека места;

- установить зрительный контакт. Оказавшись лицом к лицу с противником, сохраняйте спокойствие и не теряйте зрительный контакт. Правильный зрительный контакт способствует хорошей координации, четким рефлексам и точному времени реагирования. Недопустимо фокусировать взгляд на руках или ногах противника – это делает вас уязвимым. Научитесь смотреть в глаза противнику, чтобы чувствовать его намерения и реакцию;

- иметь чувство дистанции. Важно держать противника на безопасной дистанции. При встрече с потенциальным противником на улице держите дистанцию 1,8-2 м. На таком расстоянии противник виден полностью, и его угрожающие движения руками и ногами хорошо заметны. Безопасная зона дает больше времени для реагирования на атаку противника;

- обладать техникой уходов – мощный элемент самозащиты. Во многих реальных приемах самозащиты, особое значение имеет уход, предшествующий блоку и контратаке. Нетрудно ударить ногой тяжелый неподвижный мешок, но если его раскачать вперед-назад, то для хорошего контакта при ударе потребуются навык и реакция. Еще труднее добиться нужного контакта, если мешок раскачивается из стороны в сторону. Этот пример, мы привели для того, чтобы показать, что вероятность пропустить удар рукой или ногой и получить травму при хорошей технике ухода будет значительно меньше.

Еще одно из важных действий – это разведка. Речь, конечно, идет не о специальном сборе информации о противнике с помощью агентуры, однако при задержании правонарушителя знания характера его прежних преступлений и особенностей действий, конечно же, не помешают. Если же противник встретился впервые и совершенно неизвестен, не стоит сразу бросаться на него.

Как лучше провести эту самую разведку? Ну, разумеется, боем! Внимательно наблюдая за реакцией противника на действия сотрудника ОВД, можно оценить его стиль и уровень подготовленности, физические возможности, скорость реакции, быстроту движений и чистоту исполнения техники. Это позволит определиться в выборе конкретного технического и тактического арсенала именно для данного боя.

Таким образом, краткая характеристика технико-тактической подготовки в видах единоборств позволяет определить ее характерные особенности, которые необходимо учитывать в процессе совершенствования приемов самозащиты.

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., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 141-145.
3. Баркалов С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 1 (58). С. 142-146.
4. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 125-127.
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. 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.
7. Баркалов С. Н. Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 95-99.
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. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.
10. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 123-125.
11. Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140-144.
12. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

Ермакова Алина Леонидовна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Усмонов Иброхим Сироджидинович, 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

Сотрудник полиции, самозащита, боевые приемы борьбы, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Ермакова А. Л.

Физическая подготовка как важнейший элемент формирования морально-волевых качеств сотрудников органов внутренних дел

Настоящая статья посвящена отдельным проблемам и теоретико-правовому анализу физической подготовки как одного из факторов формирования морально-волевых качеств сотрудников ОВД.

На воспитание у сотрудников морально-волевых качеств направлена вся система обучения в органах внутренних дел. Это вытекает из указаний руководства МВД России о том, что воспитание, образование и обучение сотрудников должно проводиться с формированием у них морали и нравственности. Поэтому физическая подготовка направлена не только на физическое совершенствование сотрудников, но и на воспитание у них высокой идейности, трудолюбия и организованности, духовного богатства, этических норм, морали и нравственности [1].

Многолетний опыт физической подготовки сотрудников ОВД убедительно свидетельствует о том, что занятия физическими упражнениями и спортом при соответствующей их организации могут служить одним из важных средств воспитания морально-волевых качеств, таких, как преданность своему делу, любовь к Родине; высокое осознание общественного долга; коллективизм и товарищеская взаимопомощь; гуманное отношение и взаимное уважение между людьми; честность и правдивость; непримиримость к несправедливости, нечестности, стяжательству; дружба и братство всех народов России [2].

Правильно организованная физическая подготовка личного состава немыслима без воспитания у сотрудников преданности и любви к своей Родине. Для этого личному составу систематически разъясняется, что физическое воспитание в стране является важным средством формирования нового человека.

Развитие физических, специальных, волевых качеств и совершенствование двигательных навыков возможно лишь при многократном использовании различных физических упражнений, приемов и действий, выполнение которых связано со значительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Поэтому правильно организованный процесс обучения физическим упражнениям способствует воспитанию у сотрудников трудолюбия, в основе которого заложены воля к победе, выдержка, терпение и психологическая устойчивость [3; 4].

Большие возможности создаются в процессе физической подготовки для воспитания у сотрудников чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи. При обучении физическим упражнениям на спортивной тренировке, в процессе массовых спор-

тивных состязаний сотрудники выступают как единый коллектив, в котором интересы каждого сотрудника подчинены интересам всего подразделения. Успех каждого сотрудника способствует выполнению задачи всем подразделением, и, наоборот, неудача или недобросовестность одного могут нанести ущерб интересам всего коллектива. Это особенно наглядно проявляется при участии сотрудника в лично-командных и командных состязаниях, а также при выполнении физических упражнений, приемов и действий в сложных условиях: при групповом преодолении естественных препятствий; при совершении марш-бросков или маршей на лыжах в составе подразделений и т. д. В этих условиях коллективные действия и товарищеская взаимопомощь позволяют сотрудникам успешнее переносить высокие нагрузки и напряжения, быстрее решать поставленные задачи. Систематическое обучение в таких условиях под направляющим влиянием руководителя занятий, тренера эффективно способствует у сотрудников формированию толерантного поведения, воспитанию чувства долга, дружбы и товарищества [5].

В процессе физической подготовки и спорта создаются благоприятные условия для воспитания у всех сотрудников гуманного отношения и взаимного уважения между людьми. Это особенно характерно для процесса спортивной тренировки, спортивных состязаний. В основе спорта лежит борьба за достижение максимально высоких результатов в выполнении избранных видов физических упражнений. Эта борьба носит исключительно упорный характер и требует максимального напряжения физических и духовных сил человека, она по своему существу является отражением здорового соперничества между соревнующимися. Безусловно, в спорте побеждает сильнейший. Следовательно, спортивный поединок является не способом разрешения каких-то противоречий между людьми, а способом их совместных действий, направленных на решение поставленных задач в достижении высоких спортивных результатов. Поэтому и взаимоотношение соперников в процессе этого поединка, независимо от состава участников и его исхода, должно характеризоваться, прежде всего, гуманностью и взаимным уважением [6; 7; 8].

Воспитание у сотрудников дисциплинированности, честности и правдивости можно эффективно осуществлять в процессе физической подготовки. При выполнении физических упражнений сотрудники действуют в строго определенных условиях, регламентируемых уставами, наставлениями, приказами и распоряжениями командиров, правилами состязаний. Выполнение всех физических упражнений, приемов и действий в точном соответствии с их описанием, по командам или распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем, строгое соблюдение установленной формы одежды – все это способствует воспитанию дисциплинированности сотрудников. Однако во многих случаях при выполнении физических упражнений сотрудники действуют по заданию или в соответствии с установленными правилами без непосредственного контроля со стороны командира или тренера. Систематическая деятельность сотрудников в таких условиях является важным элементом самодисциплины, приучает их соизмерять свои действия и поступки с правилами и этикой, способствует воспитанию честности и добросовестности, формирует физическую культуру личности [9].

Достижению высоких результатов в физической подготовке и спорте помогают главным образом психологическая подготовка и моральные стимулы. Высокая оценка по физической подготовке, присвоение спортивного разряда или звания, победа в тяжелой, иногда жесткой, спортивной борьбе приносят человеку моральное удовлетворение только в том случае, если это добыто добросовестным трудом и в честной, хоть и психоэмоционально напряженной, спортивной борьбе [10; 11].

Органы внутренних дел являются по своему составу многонациональными. Это позволяет в ходе занятий физическими упражнениями и спортом воспитывать сотруд-

ников в духе дружбы и братства между всеми народами России. Совместное обучение в процессе физической подготовки сотрудников различных национальностей неизбежно связано с товарищеской взаимопомощью и способствует укреплению дружбы и братства между народами нашей страны.

Командиры и начальники, специалисты физической подготовки и спорта призваны организовать физическую подготовку таким образом, чтобы процесс обучения физическим упражнениям органически сочетался с воспитанием морально-волевых качеств сотрудников. Только в этом случае физическая подготовка и спорт, как этого требует общественность, станут в органах внутренних дел активным средством воздействия на моральный и духовный облик сотрудников.

1. Моськин С. А. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 67-70.

2. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

3. Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 77-80.

4. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 167-170.

5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

6. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.

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. Подрезов И. Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 139-141.

9. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

10. Губанов Э. В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 61-63.

11. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоя-

нием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

Сведения об авторе

Ермакова Алина Леонидовна, 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: 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 подготовка, спорт, морально-волевые качества, сотрудники органов внутренних дел.

Ефимова Н. Д.

Исторические аспекты развития профессионально-прикладных видов спорта в России

Между физической культурой и профессиональной деятельностью человека существует самая тесная связь. Как одна из разновидностей физического воспитания, профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Это особый процесс обучения, с помощью которого происходит обогащение индивидуальных профессиональных умений и навыков, воспитание профессионально значимых психофизических качеств и тесно связанных с ними способностей, от которых напрямую зависит профессиональная дееспособность человека [1; 2; 3].

Прикладность физической культуры выражается в том, что она является основным компонентом, неотъемлемым и существенным ее свойством, о котором было сказано еще в работах основоположников теории и методики физической культуры П. Ф. Лесгафта, Г. Демени, А. Д. Бутовского и других видных ученых, когда они говорили о взаимосвязи физической культуры в целом или ее частей с различными сторонами жизни и бытия, и прежде всего с трудовой и военной практикой.

В России история становления системы физического воспитания неразрывно связана с военной и трудовой деятельностью. Начало государственного использования военно-прикладных возможностей физической культуры происходит с эпохи Петра I. Изначально это были организованные молодым царем военные игры – потехи. Позднее физическая культура стала преподаваться как обязательный предмет в школе математических и навигационных наук, в общеобразовательной гимназии Глюка, в Морской академии и кадетских корпусах.

Можно сказать о том, что причинами наиболее широкого внедрения физической подготовки в армии и в профессиональных учебных заведениях являются военные поражения России в Крымской и Русско-Японской войнах. Тем не менее, напротив, военные успехи выдающихся русских полководцев и флотоводцев П. А. Румянцева, А. В. Суворова, Ф. Ф. Ушакова, П. С. Нахимова, М. И. Драгомирова во многом непосредственно связаны с их внимательным отношением к физической подготовке своей

армии. О значимости военной подготовки в становлении и развитии отечественной системы физического воспитания говорит тот факт, что один из основоположников – П. Ф. Лесгафт, начал свою педагогическую физкультурную деятельность по заказу военного ведомства, а другой – А. Д. Бутовский, сам был военным служащим. Еще в 1891 году П. Ф. Лесгафт писал, что «вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем достичь искусства в ремесле».

Первая отечественная система физического воспитания граждан и военных, созданная П. Ф. Лесгафтом, уже носила прикладной характер. Истоками организационного оформления прикладной физической культуры в нашей стране можно считать 20-е годы прошлого столетия. Всеобщее военное обучение, за основу которого бралась военно-прикладная физическая подготовка, были обязаны пройти все граждане в возрасте от 16 до 40 лет.

Начало формирования профессионально-прикладной физической подготовки в качестве профильного направления и вида физического воспитания относится к 30-м годам. Основную роль в этом сыграло постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 года. В нем говорилось о том, что необходимо создание и развитие серьезных государственных и социальных мероприятий по внедрению физической культуры в систему улучшения качества труда и подготовки профессиональных кадров в целях оказания содействия всестороннему и многостороннему развитию и укреплению здоровья трудящихся.

Символом прикладного характера советской системы физического воспитания стал созданный в 1931-1934 гг. физкультурно-нормативный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Его популярность менялась в различном диапазоне на разных этапах 20 века – от всенародной (30-40-е гг.) до почетной обязанности (50-70-е гг.) и до бюрократической «обязаловки» (80-е гг.).

Одним из первых дал теоретическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки В. В. Белинович (1959 г.). Он определил её задачи, которые направлены на оказание содействия всестороннему физическому развитию и достижению наиболее высокого уровня физической культуры у учащихся, а также, непосредственно, развитие физических качеств, в большей степени важных для данной профессиональной деятельности и воспитания специфических волевых качеств.

В высших учебных заведениях СССР данную проблему стали изучать в начале 1960-х гг. и наиболее активно – уже после выделения профессионально-прикладной физической подготовки в качестве самостоятельного раздела в программу воспитания физической культуры студентов (1963 г.).

В настоящее время прослеживается новый этап в развитии прикладной физической культуры. Это происходит из-за изменений в характере и условиях современного труда, который обусловлен научно-техническими, социально-экономическими и экологическими процессами и современными проблемами социальной практики физической культуры [2].

В результате научно-технической революции радикально изменился характер и условия труда, особенно в материальном производстве. Можно предположить, что возрастающее влияние на изменение всей системы профессиональной подготовки, в перспективе будут оказывать такие тенденции изменения характера труда, роли и места в нем человеческого фактора, как: стирание грани противоположности между умственным и физическим трудом; освобождение работников от тяжелых физических нагрузок (с заменой энергоемких производственных операций техническими устройствами, автоматами, роботами); превращение исполнителя рабочих операций в инициативного «управителя» и регулировщика сложных машинных устройств, автоматизированных линий, производственных процессов; совмещение узких специальностей в рамках про-

фессий широкого профиля, динамичное обновление профессиональных функций. В этих условиях, несомненно, будет меняться и характер физической подготовки к профессиональной деятельности, тем самым, обуславливая применение современных образовательных технологий в учебном процессе [4].

Суть прикладного характера физической подготовки, по всей видимости, все больше будет определяться не тем, что она обеспечивает приспособление работника к какой-либо одной, раз и навсегда заданной профессиональной форме деятельности, а тем, насколько качественно она будет создавать необходимые условия для освоения быстро меняющихся способов профессиональной деятельности, давать гарантию на повышение общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма, стимулировать разностороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных и непосредственно связанных с ними, формировать достаточно богатый фонд двигательных умений и навыков, способствующих быстрому построению новых и преобразованию усвоенных ранее форм рабочих движений [1; 5].

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям: овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта; акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для квалифицированного труда в определенной профессии; приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.) [6].

Проведя анализ исторических событий и фактов, которые касаются досоветского и советского периода становления системы физического воспитания в России, можно сказать о том, что прикладной характер отечественной системы физического воспитания и физической культуры в основном оформлялся как трудовой и оборонный.

На сегодняшний день в нашей стране профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в качестве одного из основных и наиболее важных разделов обязательного курса физической культуры в образовательных организациях среднего специального и высшего образования, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо в связи с особыми характером и условиями труда. Все сказанное подводит к пониманию актуальных и перспективных задач, подлежащих реализации в профессионально-прикладной физической подготовке овладевающих профессией и работающих в той или иной сфере профессиональной деятельности.

1. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.

2. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 167-170.

3. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 4 (61). С. 156-158.

4. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.

5. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 136-139.

6. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.

Сведения об авторе

Ефимова Надежда Дмитриевна, 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: Кузнецов М. Б., б/с., б/з., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическое воспитание, прикладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Клыков Д. А.

Значение спортивной борьбы в подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России

В условиях возросшей криминальной активности преступного мира в России и в мире, а также в связи с тесным сотрудничеством России с мировым сообществом, ключевую роль играет подготовка высококвалифицированных специалистов в системе высшего профессионального образования. Особенности профессиональной подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России обусловлены важностью и ответственностью задач, которые призваны решать сотрудники правоохранительных органов. Общество предъявляет повышенные требования к сотруднику ОВД, который должен отличаться высоким уровнем интеллектуальных, моральных и физических качеств. 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 [1; 2].

Цель физической подготовки – развитие физической и психологической готовности сотрудников к успешному осуществлению служебных задач, умелому применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств в борьбе с незаконными действиями. Образовательные, развивающие и воспитательные функции физической культуры реализуются в специализированной системе обучения, которая предусматривает организацию занятий в образовательных организациях и подразделениях территориальных органов МВД России применительно к специфике оперативно-служебной деятельности сотрудников [3].

При пресечении и противодействии опасным преступникам, независимо от того вооружены они или нет, преступным группировкам, большое, а иногда решающее зна-

чение имеют навыки силовых приемов борьбы, полученные в ходе физической подготовки. С этой целью в образовательный процесс курсантов образовательных организаций МВД России включена специальная программа по формированию навыков и умений применения боевых приемов борьбы.

У многих курсантов спортивная борьба является одной из главных основ их профессиональной подготовки к будущей правоохранительной деятельности. В настоящее время требования к профессиональной подготовке возросли, став более конкретными и многоаспектными. Они предъявляются к методам, средствам, форме и принципам обучения как в интеллектуальной деятельности, эмоциональной среде, так и к здоровью обучающихся курсантов, уровню их физической подготовленности [4].

Все это можно объяснить тем, что курсанту в будущем навыки выполнения бросков и болевых приемов будут просто необходимы для самозащиты от нападения и эффективного пресечения правонарушений и задержания лиц, их совершивших, не причинив значительного вреда правонарушителю [5; 6].

Все приемы необходимо выполнять в комбинациях с другими боевыми приемами борьбы, чтобы увеличить эффективность их применения. Для этого на занятиях физической подготовкой отводится необходимое количество времени для изучения и отработки вариантов и способов комбинирования нескольких приемов в зависимости от положения противника и правильного их выполнения [7].

Очень важно чтобы существующий механизм формирования у курсантов навыков и умений по боевым приемам борьбы был адаптирован к реальной действительности, т.к. по мнению специалиста рукопашного боя Ю. Е. Маряшина «Никогда не совпадут ситуационные параметры тренировки и реального боя. Такое возможно только в спорте, поскольку параметры спортивных поединков всегда одинаковы. В реальном бою нельзя идти к противнику с готовым приёмом и пытаться его сознательно применить. Приём должен рождаться в процессе боя, в зависимости от ситуации на уровне подсознания. Именно поэтому определяющим в системе боевой подготовки является воспитание способности действовать импровизированно».

В этих условиях сложные, многоходовые поведенческие реакции не работают, а сложно-координационные навыки распадаются. Поэтому, при подготовке человека к реальным силовым столкновениям, нельзя за основу брать сложные многоходовые комбинации и комплексы формальных упражнений. Здесь нужен подход, основанный на воспитании ситуационного понимания боя (способность адекватно оценивать все параметры сложившейся ситуации, а также собственные возможности в достижении полезного результата) и совершенствование самостоятельных умений (те произвольные двигательные реакции на внешнее воздействие, которые идут от врождённых рефлексов) в русле профессиональных задач [8].

Тактика применения приемов спортивной борьбы в служебно-боевой деятельности очень разнообразна. Не стоит забывать, что при захвате перед броском задействуются обе руки. Это делает проводящего прием уязвимым и открытым для атаки, поэтому бросок следует осуществлять быстро и не задерживаться на опасной дистанции [6].

В качестве неожиданных для правонарушителя действий при задержании можно использовать броски в комбинации с ударами или приемами борьбы лежа. А также броски с последующим использованием приемов, которые направлены на задержание и могут быть использованы в качестве ответных действий после защиты от ударов, освобождений от захватов и обхватов, и в других благоприятных ситуациях. Возможны различные варианты задержания правонарушителя в зависимости от того, как он упал после броска. Если бросок был совершен на мягкой поверхности, то необходимо нанести ему удар рукой или ногой, чтобы пресечь сопротивление [5; 6].

Наиболее удобной стойкой для ведения борьбы с использованием броска является высокая левосторонняя или же правосторонняя стойка, которая должна быть устойчивой и удобной для защиты и нападения. В таком положении тела сотрудники способны быстрее выполнять все движения и намного быстрее осуществлять атакующие действия и приемы защиты от ударов рук, ног и холодного оружия [6].

В условном поединке на ожидаемые внешние воздействия человек реагирует произвольно, осознанно управляя своими действиями, которые заранее спланированы и отработаны на тренировке. В этом случае противник заранее известен и предсказуем в смысле объёма и характера средств нападения и защиты, а параметры пространства боя стандартные. Поэтому механизм выбора адекватного действия прост, а достижение полезного результата зависит от качества физической и специальной подготовленности. Однако на внешние воздействия, несущие угрозу жизни, особенно внезапные, человек реагирует непроизвольно и действует рефлекторно в объёме индивидуальных врождённо-приобретённых рефлексов. В таких ситуациях спортивные навыки эффективно не работают, т.к. они сформированы для конкретных условий. В этом случае можно быстро осознать опасность, но невозможно осознанно выбрать адекватное действие. Поэтому в боевых ситуациях конечный результат зависит от способности человека действовать непроизвольно, но адекватно. В свою очередь, такая способность обусловлена состоянием психических и физиологических систем и механизмов, которые участвуют в оценке ситуации и в формировании двигательного акта. Также она зависит от уровня стрессоустойчивости, функционального состояния организма, от степени соответствия физических и двигательных компонентов, сформированных в результате специальной подготовки [9].

Очень важно знать также запрещенные действия, которые влекут за собой негативные последствия. Основными запрещенными действиями являются: броски с захватом на болевой прием и за голову; резкое, с неадекватным усилием сопротивлению противника проведение болевых приемов; болевые приемы на шею (скручивание захватом головы, наклоны); упор коленом или локтем в противника, находящегося снизу; падение на противника всем телом после броска.

Бывают все же такие ситуации, что при силовом задержании правонарушителя с использованием приемов спортивной борьбы запрещенные действия используются по причине невозможности обезвреживания противника другими способами. Допустимо это в исключительных случаях при условии проведения таких приемов и бросков без превышения пределов необходимой обороны и мер, необходимых для задержания лиц, совершивших преступление или правонарушение [10].

Кроме того, нельзя забывать, что повышение уровня специальной физической подготовленности, а также освоение специально-подготовительных упражнений, направленных на формирование специальной координации, лежит в основе предупреждения травматизма [11; 12; 13].

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что спортивная борьба занимает одно из ведущих мест в жизни курсантов. Обучаясь в высших учебных заведениях системы МВД России, каждый обучающийся ставит перед собой цель – стать высококвалифицированным специалистом. Работа в структурных подразделениях МВД России непростая. Она требует определенных качеств, одним из которых является умение выполнять приемы спортивной борьбы, приемы задержания. На профессиональном пути сотрудников органов внутренних дел зачастую встречаются ситуации, когда необходимо оказать помощь окружающим, обезопасить себя путем обезвреживания преступников и правонарушителей. Для этого курсанты должны быть стрессоустойчивыми, хорошо физически подготовленными. Они должны уметь быстро, качественно, на ин-

стинктивном уровне выполнять действия приемов спортивной борьбы, что в дальнейшем приведет к результативным профессиональным действиям.

1. Герасимов И. В. Проблемы и перспективы формирования готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 75-79.
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. Губанов Э. В. Планирование специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 110-113.
4. Подрезов И. Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134-137.
5. 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.
6. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 125-127.
7. Алдошин А. В. Проблемы и пути реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе высшего образования МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 109-111.
8. Моськин С. А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 246-249.
9. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.
10. Герасимов И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 43-46.
11. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82-86.

12. Еремин Р. В. Основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 146-152.

13. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75-77.

Сведения об авторе

Клыков Дмитрий Александрович, 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: 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, приемы спортивной борьбы, боевые приемы борьбы, приемы силового задержания.

Кучинская К. Ю., Мунхтамга Т.

Роль физического воспитания в подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России

В руководящих документах МВД России отмечается, что профессиональная подготовка сотрудников полиции не в полной мере соответствует современным требованиям, предъявляемым к их уровню физической подготовленности в условиях осложнения криминальной обстановки.

Исходя из этого, в настоящее время перед сотрудниками полиции, курсантами и слушателями встают такие задачи, которые выполняются в экстремальных ситуациях, на грани возможностей, опасных как для физического здоровья, так и для их психического состояния. Специфика оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности требует умения ориентироваться в сложных, быстро меняющихся условиях, часто действовать на незнакомой местности, преследовать правонарушителя с преодолением различных препятствий, ведением стрельбы, а иногда и с вступлением в рукопашную схватку. Все это требует комплексного формирования у сотрудников полиции, курсантов и слушателей устойчивых к экстремальным условиям служебно-прикладных навыков и профессионально важных психофизических качеств с учетом особенностей службы в том или ином подразделении МВД России [1; 2; 3].

Таким образом, актуальность избранной темы обусловлена: 1) высокими требованиями, предъявляемыми спецификой оперативно-служебной деятельности к уровню физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России; 2) недостаточным уровнем их физической и профессиональной подготовленности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач; 3) ограниченными возможностями традиционных средств физической подготовки курсантов к выполнению предстоящих оперативно-служебных задач и специальных приемов по силовому пресечению противоправных действий нарушителей по

схеме «поиск – преследование – силовое задержание или огневое поражение»; 4) необходимостью разработки конкретных научно-обоснованных рекомендаций и инновационных подходов по обеспечению физической готовности курсантов образовательных организаций к службе в подразделениях МВД России.

Профессиональная деятельность сотрудника правоохранительных органов содержит в себе множество трудностей. В ходе выполнения служебных задач не редко 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 полиции могут влиять такие психологические факторы как: внезапность, страх, растерянность, высокая опасность и неуверенность в своих силах. Поэтому в образовательных организациях системы МВД России, сегодня актуальной является задача развития и совершенствования морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей, как будущих сотрудников полиции [4; 5; 6].

Выбирая метод развития, необходимого набора моральных характеристик сотрудника органов внутренних дел, следует сформировать перечень профессиональных нравственных качеств как цель, которую необходимо достичь в процессе подготовки кадров в образовательных организациях МВД России. Данная проблематика рассматривается в области профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России. Профессиональная подготовка, как внутренний элемент составляющий направление образовательного пространства вуза МВД России, координирует в себе области, способствующие формированию и развитию необходимых профессионально важных качеств у курсантов и слушателей, как будущих сотрудников правоохранительных органов. При этом основными направлениями профессиональной подготовки являются: 1) формирование у курсантов профессиональной ответственности и её 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, научных знаний для выполнения задач повышенной сложности в местах несения службы; 4) формирование навыков применения боевых приемов борьбы, в том числе 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 [7; 8; 9].

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: 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 экс-

тремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел; 5) воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности [10].

В профессиональной деятельности курсантам как будущим сотрудникам правоохранительных органов потребуется высокая умственная работоспособность, 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 боевые и физические навыки, но и совершенствуют такие морально-волевые качества, как целеустремленность, терпение, упорство, самообладание, решительность, смелость, взаимовыручка и др.

Важным элементом специально направленной физической подготовки является не только обучение курсантов и слушателей базовым боевым приемам борьбы, улучшения их общей физической подготовленности, 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: 1) постепенное усложнение учебных задач и повышения нормативов, которые должен решить или выполнить курсант при наличии базовой общей физической подготовки; 2) приобретение опыта работы в состоянии морально-психологического напряжения с элементами оправданного риска в условиях учебного занятия; 3) выполнение приемов рукопашного боя при воздействии факторов, приближенных к оперативно-служебной деятельности и действиям в экстремальных ситуациях; 4) изменение условий, определяющих степень трудности упражнений (изменение дистанций, пространственного положения, длительности воздействий и др.); 5) вариативность задач, поставленных на занятии, при выполнении опасных и сложно-координационных упражнений; 6) изучение и анализ совместно с курсантами и слушателями технико-тактических боевых ситуаций в условиях проведения рукопашной схватки [11].

Для воспитания и совершенствования морально-волевых качеств используются специальные психолого-педагогические приемы и методы. Так, например, можно после предварительного разъяснения задачи и обозначения цели, которую 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.

Особую роль для совершенствования морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России может играть их практическое участие в служебно-прикладных видах спорта системы МВД России, в частности в единоборствах (бокс, самбо, дзюдо, рукопашный бой). Выступая на таких соревнованиях, будущие сотрудники правоохранительных органов оттачивают на практике не только специальные двигательные навыки, но и формируют свой внутренний психологический статус, который, безусловно, поможет впоследствии, справиться со многими задачами высокой психологической напряженности, часто встречающимися в служебной деятельности [12; 13].

Положительное влияние занятий по физической подготовке на развитие морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России не вызывает сомнения. Навыки, приобретенные в процессе обучения, помогут будущим сотрудникам полиции в дальнейшей служебно-профессиональной деятельности быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях и

выбирать правильное решение при выполнении оперативных задач повышенной сложности.

1. Баркалов С. Н., Ткаченко А. И. Специфика служебной деятельности как фактор интенсификации физической подготовки сотрудников дорожно-патрульной службы // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 84-88.
2. 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) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 23-27.
3. Моськин С. А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 165-169.
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. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Роль психологической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 3-7.
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. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.
7. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 171-175.
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. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.
10. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30-34.
11. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 141-145.
12. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профес-

сиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

13. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

Сведения об авторах

Кучинская Ксения Юрьевна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, 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: 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

Физическое воспитание, физическая подготовка, курсант, система профессиональной подготовки, психологическая устойчивость, морально-волевые качества.

Малышева Н. А.

К вопросу об истории развития биатлона

Многие зимние виды спорта привлекают население своей зрелищностью и красочностью. Ежегодно растет число зрителей, наблюдающих за спортивными мероприятиями путем просмотра телевизионных трансляций либо непосредственно находясь на спортивной арене. Так, все большее внимание общественности привлекает биатлон, который получил широкое распространение с середины XX века.

Возникновение биатлона связывают с обыденной жизнью древних народов Севера, которые в зимний период отправлялись на охоту на лыжах. По сути, именно это можно назвать первыми задатками биатлона, только стрелять приходилось не по мишеням, а по животным, и победитель определялся по наибольшему числу добычи, которую приносил в семью. Данный факт подтверждают наскальные изображения возрастом 5000 лет найденные в Норвегии [1].

Если говорить об истории классического биатлона, то она насчитывает чуть больше двухсот пятидесяти лет. Первые упоминания датируются 1767 годом, когда в Норвегии местные пограничники на границе со Швецией устроили соревнования, напоминающие биатлон. Участники соревнований спускались на лыжах с крутого склона с ружьем в руках, при этом они должны были попасть в заранее обусловленную мишень на расстоянии 40-50 шагов. Призы предусматривались для двух победителей, попавших точно в цель. Однако столь ранняя попытка норвежцев соединить лыжный спорт со стрелковым, не способствовало распространению биатлона в других странах.

Распространение классического биатлона связано с появлением в Европе и в России в 1920-х годах удобных в обращении винтовок, которые дали возможность проводить военизированным подразделениям лыжные гонки со стрельбой, получившие в дальнейшем название «гонки патрулей» [2].

Военизированные лыжные гонки со стрельбой часто проводились войсками Красной Армии. Спортсмены преодолевали дистанцию 50 км с различными препятствиями, имея при этом полную боевую экипировку. В дальнейшем военизированные лыжные гонки видоизменялись, все больше приобретая вид современных соревнований. Например, появились командные гонки патрулей на дистанцию 30 км со стрельбой на финише.

Подобного рода гонки проводились и за рубежом. В качестве показательных они были включены в программу первых зимних Олимпийских игр в Шамони 1924 г, а впоследствии выступления прошли и на II, IV, V зимних Олимпиадах. Зрителей привлекала зрелищность выступления «патрулистов», поскольку в одном состязании соединялось сразу несколько видов двигательной деятельности, что не давало наскучить зрителю. Данное обстоятельство способствовало официальному принятию в 1954 году Международным олимпийским комитетом нового вида спорта – биатлона, правила проведения которого были утверждены Международным союзом современного пятиборья в 1957 году [1].

В нашей стране первый чемпионат по биатлону прошел в 1957 году под Свердловском, однако состоял он в основном из спортсменов-лыжников и «патрулистов». Первым чемпионом мира страны по биатлону стал Владимир Маринычев, который одержал блистательную победу на дистанции 30 км. Эти соревнования дали огромный толчок в развитии отечественного биатлона [2].

Днем рождения биатлона считается 2 марта 1958 года, когда был проведен первый чемпионат мира в Австрии. Изначальная программа биатлонистов на мировых и отечественных соревнованиях представляла собой лыжную гонку на 20 км с четырьмя огневыми рубежами с пятью выстрелами на каждом из боевого оружия (калибр 5.6; 6.5 и 7.62 мм). Интересным представляется то обстоятельство, что на первых трех огневых рубежах спортсменам разрешалось вести стрельбу из любого положения, а на заключительном – только из положения стоя. За каждый промах к личному времени спортсмена добавлялось две штрафные минуты. В 1965 году требования к стрельбе ужесточились: количество обязательных стрелковых упражнений из положения стоя увеличилось до двух (на второй и заключительной стрельбе); а штрафное время дифференцировали (1 мин начислялась за попадание во внешний круг, 2 мин за не попадание по мишени) [1].

С 1966 года эстафеты 4х7,5 км вошли в программу чемпионатов мира, с 1968 года в программу зимних олимпийских игр. Чуть позднее в программы были включены и спринтерские гонки на дистанцию 10 км. Стоит отметить, что в эстафетных гонках стали практиковать прохождение штрафных кругов длиной 150 метров.

С 1978 года боевое оружие в биатлоне заменяют на малокалиберную винтовку (5.6 мм), дистанцию стрельбы ограничили 50 м, отменили двухминутный штраф, установили новые стандарты мишени, что сделало биатлон еще более интересным, доступным и зрелищным. С этого момента началось масштабное распространение биатлона. Первым Олимпийским чемпионом по биатлону стал шведский спортсмен К. Лестандер на VIII зимних олимпийских играх в Скво-Вэлли (США) в 1960 году. Первую бронзовую медаль на олимпийских играх принес в том же году нашей стране А. Привалов [2].

Включение биатлона в программу зимних олимпийских игр только усилило значимость биатлона в плеяде зимних видов спорта. На сегодняшний день биатлон широко распространен почти в 60 странах мира, наиболее успешными спортсменами являются выходцы из Германии, Австрии, Норвегии, России, Франции. Российские любители спорта ценят в биатлоне его непредсказуемость, поскольку спортсмен должен быть не только хорошим гонщиком, но и иметь отличную огневую подготовку, а значит должен уметь справляться с психологическим давлением.

К сожалению, последние несколько лет российский биатлон претерпевает кризис по качественной подготовке спортсменов, особенно это касается женского биатлона. Наиболее яркими фаворитами последних десятилетий из числа нашей сборной можно назвать Антона Шипулина, Ивана Черезова, Максима Чудова, Ольгу Зайцеву, Светлану Слепцову, Николая Круглова. Некоторые из них уже завершили карьеру по тем или иным причинам, некоторые еще продолжают свой спортивный путь, но в любом случае в нашей памяти всегда останутся яркие радостные моменты побед, за что мы им благодарны.

Необходимо прививать любовь к спорту, в частности к биатлону, детям с раннего детства, чтобы подрастала надежная смена поколений спортсменов. Достижения биатлонистов Советского Союза и России за 40 лет развития являют собой гордость национального и мирового спорта.

1. История возникновения и развития биатлона [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/biatlon>.

2. Биатлон: история возникновения и развитие [Электронный ресурс]. URL: <http://fb.ru/article/188734/biatlon-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiye>.

Сведения об авторе

Малышева Наталия Александровна, 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: 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

Биатлон, зимние виды спорта, спортсмены, олимпийские игры.

Посохина Д. Г.

Влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и повышение профессиональной подготовленности сотрудников ОВД

При подготовке сотрудников МВД России, а также в процессе их профессиональной деятельности физическая подготовка и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств их воспитания, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В первую очередь физическая подготовка сотрудников ОВД направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий) [1].

Лёгкая атлетика – это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Она является одним из основных и наиболее массовых видов спорта и объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Легкая атлетика способствует всестороннему физическому развитию сотрудников органов внутренних дел. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, волевые и другие ка-

чества, необходимые сотрудникам правоохранительных органов для эффективного осуществления профессиональной деятельности [2].

Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [3].

Бег – это основополагающее упражнение в легкой атлетике, самое распространенное и наиболее востребованное среди людей. Рассмотрим самые важные и очевидные влияние бега на организм сотрудника ОВД. Во-первых, во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь. Во-вторых, активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека. В-третьих, во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме [4].

В течение бега около 30-60 минут, в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма. Также бег способствует циркуляции жидкости в организме, то есть вода не застаивается, а активно движется, тем самым помогает работать всем органам человека. Однако при всей видимости простоты занятий бегом, обеспечить результативную подготовку возможно только соблюдая соответствующую методику тренировки [5].

Во время бега выделяется гормон серотонин, который всем известен, как гормон счастья, благодаря чему улучшается настроение, проходят симптомы депрессии, снимается напряжение. Это очень важно для сотрудников ОВД, так как их деятельность характеризуется своей повышенной опасностью, напряженностью и риском, а также эмоциональному выгоранию. Соответственно, регулярные занятия бегом снижают риск быстрого наступления профессиональной деформации сотрудника полиции, нервных срывов и плохого самочувствия [6; 7].

В большинстве случаев сотрудникам правоохранительных органов на практике легкая атлетика помогает развитию физических качеств, необходимые для силового задержания правонарушителя, выносливость в различных ситуациях способствует достижению успеха в трудных задачах и умение вынести любую оперативную обстановку. Тем сотрудникам, которые больше связаны с умственной работой занятия легкой атлетикой помогут уменьшить уровень психологической возбудимости и депрессии и улучшить общее состояние. Это положительно скажется на выполнении ими профессиональных обязанностей. Для профессионального развития и становления сотрудников органов внутренних дел необходимо постоянно заниматься спортивно-прикладным совершенствованием, а именно поддерживать хорошую спортивную форму и заниматься легкой атлетикой. Занятия легкой атлетикой, помимо уже обозначенных аспектов, играют важную роль в совершенствовании внешнего вида сотрудников ОВД, а именно в телосложении, гармоничном развитии физиологических качеств, сохранении здоровья и высокого уровня устойчивости и общей работоспособности организма.

Таким образом, легкая атлетика по праву является «Королевой спорта» не только для общества в целом, но и оказывает существенное влияние на деятельность сотрудников МВД России.

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 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. Осипов Д.В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.

4. Осипов Д.В. Влияние физических упражнений на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 132-134.

5. Губанов Э.В., Гуняев Е.В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.

6. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

7. Кузнецов М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192.

Сведения об авторе

Посохина Диана Геннадьевна, 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: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спорт, физическая подготовка, легкая атлетика, бег, сотрудник ОВД, профессиональная подготовленность.

Поталуй Е. А.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

Физическая культура как образовательная дисциплина гуманитарного образовательного цикла берет свое начало с 1994 года. Представляя собой учебную дисциплину, преподаваемую в высших учебных заведениях, физическая культура направлена на то, чтобы сформировать целостную личность, которая будет способна сочетать в себе духовные и физические силы, а также активизировать готовность реализовать свои силы в будущей профессиональной деятельности [1; 2].

Гуманитарная значимость физической культуры заключается в приобретении общности знаний о человеке, осмыслении человеческих ценностей на современном этапе развития, восприятии своего места в культуре, а также в формировании культурного самосознания, развитии способностей и потребностей в преобразовательной культурной деятельности. Данная значимость достигается, как уже отмечалось ранее, благодаря гармонии духовных и физических сил личности. В результате гармонизации духовных и физических сил происходит формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, повышенная работоспособность, физическое совершенствование и др. [3; 4].

Глубже понять содержание физической культуры, как учебной дисциплины, позволит всестороннее изучение социальных функций, которые несет физическая культура в высшем учебном заведении.

1. Преобразовательно-созидательная. Благодаря этой функции обеспечивается достижение надлежащего уровня физического развития, а также укрепление здоровья и готовность к осуществлению профессиональной деятельности.

2. Интегративно-организационная. Она характеризуется возможностью объединения молодежи в коллективы, организации или клубы и союзы для осуществления общей физкультурно-спортивной деятельности.

3. Проективно-творческая. Данная функция определяет возможности физкультурно-спортивной деятельности, в ходе которой образуются прообраз профессионально-личностного развития человека, реализуются процессы самопознания и саморазвития.

4. Проективно-прогностическая. Она позволяет расширить кругозор студентов в области физической культуры, с целью дальнейшего использования ими полученных знаний о физкультурно-спортивной деятельности, а также возможности сопоставлять ее с профессиональными намерениями.

5. Ценностно-ориентационная. В процессе осуществления данной функции образуются и развиваются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, применение которых позволит обеспечить профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование.

6. Коммуникативно-регулятивная. Она отражает процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности.

7. Функция социализации. Данная функция позволяет непосредственно индивиду приобщиться к системе общественных отношений для дальнейшего усвоения социально-культурного опыта, а также вырабатывания социально-ценностных качеств.

В соответствии с государственным образовательным стандартом обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает в себя теоретический и практический материал.

Теоретический материал развивает мировоззрение, а также формирует систему научно-практических знаний и отношений учащихся высших учебных заведений к физической культуре. Это обусловлено необходимостью понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. Полученные научно-практические знания обучающиеся смогут творчески использовать для профессионально-личностного развития, а также для самосовершенствования, с целью формирования здорового стиля жизни при выполнении учебной или же профессиональной деятельности [5; 6].

Практический раздел учебной дисциплины предполагает: усвоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для осуществления личностью учебных, профессиональных и жизненных целей; приобретение опыта практической деятельности, что позволит развить самостоятельность в физической культуре и спорте [7].

Содержание занятий основывается на применении полученных знаний и умений для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности. На практических занятиях студенты учатся контролировать свою двигательную активность, стабилизировать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения. Также следует отметить, что практические занятия способствуют тому, что нередко студенты применяют полученные знания и умения для организации активного отдыха и профилактики заболеваний. В ходе практических занятий создаются необходимые условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, в том числе для проявления их социально-творческой активности в спорте [8; 9].

Важнейшей задачей в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную среду ценностных ориентиров физического воспитания, которые рассматриваются как основополагающий фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности, формированию культуры здоровья и физической культуры личности [10; 11].

Однако немаловажной является роль преподавателя в высших учебных заведениях. Именно он закладывает основы физического воспитания в личность студента, разъясняя ему необходимость занятий физической культурой. Совершенствуя физическое развитие студента, закладывая в него теоретические и практические знания, преподаватель тем самым участвует в формировании как физической культуры, так и общей культуры обучающегося. Личность преподавателя, его профессиональные знания и умения, методика преподавания в области физической культуры и спорта, играет достаточно важное значение в формировании физической культуры личности и приобщении студента к активным занятиям физическими упражнениями и спортом [5; 11].

Физическая культура и спорт – средства создания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего (учебного) дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни [12].

Таким образом, физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры студента, как будущего современного специалиста.

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.

2. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 136-139.

3. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

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 подго-

товки [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. № 2. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf>.

6. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

7. Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

8. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.

9. Подрезов И. Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 139-141.

10. Губанов Э. В. Проблема формирования культуры здоровья у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 110-112.

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.

12. Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2016. С. 7-11.

Сведения об авторе

Поталуй Екатерина Александровна, 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: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, физическая культура личности, социальные функции физической культуры.

Пустовойт Д. В.

Психологическая подготовка курсантов вузов МВД России как важный фактор профессиональной подготовленности

Значительное место в профессиональной подготовке сотрудников ОВД занимает огневая, физическая, тактико-специальная и психологическая подготовка. Существующий уровень профессиональной подготовленности полицейских, по мнению многих специалистов, не отвечает предъявляемым в настоящее время требованиям [1; 2].

Одной из главных задач профессиональной подготовки является формирование у обучающихся постоянной психологической готовности к ситуациям неожиданного

столкновения с правонарушителем, навыков владения табельным оружием и боевыми приемами борьбы в сложных условиях оперативной обстановки [3; 4].

В исследованиях показано, что больше всего сотрудников погибает и получает ранения при оказании правонарушителем вооруженного сопротивления или нападении с целью завладения оружием. Далее следуют ситуации, связанные с нападением и оказанием сопротивления с помощью холодного оружия и подручных средств (топор, палки различной длины, камень, бутылка, стул-табурет). Анализ ситуаций, связанных с гибелью и травматизмом сотрудников, показал следующие основные причины, которые привели к этим последствиям: недостаточно уверенное владение табельным оружием и неумелое его использование в рукопашной схватке; недостаточный уровень развития двигательных навыков и не своевременное применение боевых приемов борьбы, не грамотное тактическое ведение рукопашной схватки (на поражение, задержание, сдерживание); неумение использовать при ведении рукопашных схваток и задержании правонарушителей подручных средств; психологическая неподготовленность к столкновению с преступниками [5; 6].

Систематизация основных причин гибели и ранений сотрудников полиции в ходе выполнения оперативно-служебных задач определило необходимость разработки концепции комплексного обучения ведению рукопашного поединка с преступником, с последующим его задержанием. В действующих программах по физической подготовке предусмотрено лишь ознакомление и совершенствование техники выполнения отдельных приемов. Практика убедительно показывает, что лишь сотрудники с высокими морально-психологическими качествами, всесторонне физически развитые, в совершенстве владеющие оружием, специальными средствами, боевыми приемами борьбы, а также имеющие высокую психологическую устойчивость успешно справляются с непосредственным задержанием преступников [7; 8; 9].

В этой связи заслуживает внимания разработка организационных и методических форм проведения комплексных учебных занятий, включающих в себя преодоление специальной полосы препятствий или ее элементов, с использованием различных модельных ситуаций ведения рукопашных поединков в условиях, максимально приближенных к реальному выполнению оперативно-служебных задач. Например, выполнение защитно-ответных действий при нападении одного или нескольких правонарушителей; выполнение защитно-ответных действий при использовании нарушителем оружия или подручных средств; выполнение боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства, при звуковых и световых помехах, в различной форме одежды (зимняя, летняя); неожиданность атакующих действий правонарушителя и др. [10; 11; 12; 13]

Наряду с этим при организации занятий надо иметь ввиду, что во многих случаях жизнь и здоровье сотрудников и окружающих граждан зависит от умения обоснованно (правомерно) применять оружие и боевые приемы борьбы при задержании правонарушителя. Зачастую такие ситуации происходят в условиях ограниченного времени, с осознанием того, что необходимо быть крайне осторожным во избежание нанесения вреда окружающим. Это является мощным психологическим фактором, подчас сковывающим и дезорганизуящим действия сотрудника полиции. Поэтому исход применения боевых приемов борьбы и табельного оружия зависит от того, насколько сотрудник может произвольно управлять своим эмоциональным состоянием, от уровня обученности боевым приемам борьбы, быстроты реакции, наблюдательности, смелости и выдержки [14; 15].

Развитие таких качеств одновременно способствует преодолению чувства страха, формирует готовность к оправданному риску. В процессе занятий целесообразно приучать курсантов переносить повышенные психические и физические нагрузки, вы-

рабатывать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях на базе имеющихся навыков. Занятия надо проводить не только в спортивных залах, но и на местности или специально оборудованных площадках (полигонах), что в полной мере будет способствовать эффективному применению метода моделирования определенных условий для решения задач обучения.

1. Медников А. Б., Ткаченко А. И., Клименко Б. А. Двигательные умения и навыки как предмет обучения профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5 (54). С. 124-125.

2. 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: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 237-239.

3. Дружинин А. В. Специфические закономерности организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. М.: ИП Туголуков А.В., 2016. С. 67-70.

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. 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. 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 // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 65-69.

7. Горбатенко А. В., Апальков А. В., Ананьев С. И. Развитие психологической устойчивости у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Высшая школа. 2015. № 6. С. 43-45.

8. 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.

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. Войнов П. Н., Клименко Б. А., Пойдунов А. А., Кадуцкий П. А. Комплексный подход в подготовке сотрудников ОВД к действиям по задержанию вооруженных и невооруженных преступников // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 2. С. 95-98.

11. 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.

12. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

13. 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.

14. 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.

15. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72-74.

Сведения об авторе

Пустовойт Денис Валерьевич, 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, психологическая подготовка, боевые приемы борьбы, табельное оружие, сотрудник полиции, профессиональная подготовленность.

Сапелкина Ю. А.

Вопросы организации занятий по физической подготовке женщин-сотрудников ОВД

В настоящее время возрастает численность женщин, которые наряду с мужчинами несут службу в органах внутренних дел. Они выполняют обязанности, возложенные на сотрудников полиции, несут определенные ограничения и имеют права. Наравне с мужчинами сотрудники-женщины в соответствии с приказами и наставлениями должны заниматься общей и специальной физической подготовкой, на систематическом уровне совершенствуя и укрепляя свои прикладные двигательные умения и навыки [1; 2].

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации разграничивает особенности мужского и женского организма при выполнении различных физических упражнений и нагрузке, осуществляемой на организм. Однако, по нашему мнению, раздел специальной физической подготовки (боевые приемы борьбы) данного документа не придает значения особенностям анато-

мического, физиологического и психологического строения мужского и женского организмов.

По роду служебной деятельности женщинам-сотрудникам полиции также как и мужчинам в служебной деятельности приходится сталкиваться с силовым, в том числе вооруженным, сопротивлением нарушителей, применять физическую силу, специальные средства и табельное оружие. Здесь необходимо отметить, что зачастую женщина-сотрудник уступает по своему росту, массе тела и физической подготовленности преступнику-мужчине [3]. Она будет не в состоянии результативно применить какой-либо прием из арсеналов бросков, загибов, рычагов и сопровождений правонарушителей, способных в наркотическом или алкогольном состоянии на непредсказуемые действия.

По нашему мнению, в основу «женских» боевых приемов борьбы необходимо заложить технику физического воздействия на болевые центры организма человека, удушающие приемы в различной динамике, болевой прием «рычаг руки наружу» и «рычаг руки внутрь» и приемы физического болевого воздействия на сгибатели суставов конечностей рук и ног. Возможно также использование техники и тактики применения различных подручных предметов и вещей в помещении, на улице и в транспорте [4]. Для формирования прочных умений и навыков у женщин-сотрудниц ОВД, изучаемая техника боевых приемов борьбы должна быть проста и универсальна.

Также одной из проблем является недостаточная подготовка женщин-сотрудниц к ведению рукопашного боя. Ведь в некоторых ситуациях под рукой нет никаких подручных средств, и, возможно, отсутствует табельное оружие. В последние десятилетия был проведен ряд исследований, которые показывают, что уровень формирования навыков рукопашной подготовки не отвечает тем требованиям, которые предъявляются к сотрудникам полиции в профессиональной повседневной деятельности [5]. Следует заметить, что зачастую к факторам, которые отрицательно влияют на эффективность выполнения служебно-боевых задач, пресечения преступных действия относятся так называемые «женские» факторы: некоторая медлительность при анализе проблемных ситуаций, неправильная оценка обстановки, нерешительность, трусость. Указанные качества в некоторый степени присущи и мужчинам, но в силу специфики психофизиологических особенностей женского организма, всё же чаще они встречаются именно у женщин-полицейских [6].

На сегодняшний день известно, что если профессиональная деятельность сотрудника ОВД не связана с силовым задержанием, она обязательно сопряжена с интенсивными умственными и психологическими нагрузками. В процессе указанной служебной деятельности развивается характерное переутомление, которое, в свою очередь, негативно отражается на физиологических функциях организма и психологических качествах (внимании, памяти, эмоциональной устойчивости). В конечном итоге это может служить снижению общей умственной и физической работоспособности сотрудников. Рассматривая вопрос о сохранении здоровья и нормальной работоспособности сотрудников, особенно женщин (так как зачастую именно их деятельность менее связана с силовыми задержаниями и физической нагрузкой), следует отметить, что наиболее эффективными средствами здесь являются физические упражнения. Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических качеств, функциональных и психологических качеств занимающихся, обеспечивают укрепления здоровья и работоспособности человека [7]. В связи с этим важно знать отношение и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом сотрудников ОВД для осуществления эффективного процесса физического воспитания. От отношения и мотивации к занятиям физической культурой и спортом сотрудников (женщин) полиции зависит их физическое состояние, которое обеспечивает высокий уровень работоспособности и эффективности профессиональной деятельности.

Развитие физических качеств женщин-сотрудниц органов внутренних дел должно определять оптимальный уровень скорости профессионального обучения и освоения основных навыков практической деятельности, созданием устойчивой и высокой работоспособности. Неблагоприятные условия практической деятельности сотрудницы ОВД (ненормированный график работы, влияние внешней среды, опасность физического нападения преступников) вызывают дополнительные напряжения функций организма и ухудшают параметры движений [8].

Изучая вопросы физической подготовки женщин-сотрудников, следует отметить, что проведения занятий один раз в неделю является недостаточным для развития физической силы, выносливости и общего физического развития. Научой и практикой доказано, что самостоятельные тренировки невысокой интенсивности при повторении на протяжении недель и месяцев обеспечивают определенное повышение результативности в выполняемых упражнениях даже при относительно невысоких тренировочных нагрузках [8]. То есть достаточно будет дополнительно к основным занятиям упражняться самостоятельно, хотя бы еще один раз в неделю. Это приводит к повышению результатов физической подготовки, что происходит за счёт стабилизации навыков в данных движениях и значительного улучшения межмышечной координации при выполнении контрольных упражнений.

Таким образом, анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию и проведение физической подготовки в органах внутренних дел, свидетельствует о том, что в настоящее время в период социально-экономических и политических преобразований в нашей стране, особое значение придается физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, которые должны быть готовыми к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы. По нашему мнению, для улучшения качества процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников (женщин) полиции должна быть организована более тесная взаимосвязь с кафедрами физической подготовки образовательных организаций МВД России.

1. Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 131-133.

2. Моськин С.А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 177-180.

3. 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.

4. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-50.

5. Моськин С. А. Социально-педагогические аспекты личностно ориентированного подхода в обучении курсантов элементам рукопашного боя // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 246-249.

6. 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.

7. Алдошин А. В. Особенности управления физической работоспособностью сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 67-71.

8. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств // Педагогический журнал. 2017. Т. 7. № 2А. С. 26-35.

Сведения об авторе

Сапелкина Юлия Андреевна, 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: 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, женщина-сотрудник ОВД, боевые приемы борьбы, физическая нагрузка.

Семенова Д. А.

Методические подходы к использованию физических упражнений в огневой подготовке

Аспекты воспитания физических качеств стрелка исследовали многие специалисты (И. А. Золотницкий, А. С. Калинин, А. И. Ушаков, В. А. Торопов). Авторы предлагали различные методики воспитания отдельных двигательных качеств, но ни в одной из работ не встречается описания методики использования физических упражнений для воспитания специальных физических качеств, необходимых для успешного выполнения стрелковых заданий в целостном процессе огневой подготовки сотрудников ОВД, также нет данных о соотношении специальных стрелковых и физических упражнений общей направленности по данному направлению, форм организаций занятий.

Анализируя исследования по использованию физических упражнений в огневой подготовке сотрудников ОВД, необходимо отметить, что эффект положительного влияния дозированной физической нагрузки на результат скоростной стрельбы из пистолета был определен и обоснован коллективом авторов: А. Н. Блеером, В. В. Шияном, А. И. Щипиным, А. И. Ушаковым. Авторы экспериментально доказали, что небольшая физическая нагрузка, непосредственно выполненная перед стрелковым упражнением, способствует достоверному улучшению результатов стрельбы из пистолета.

Необходимо отметить, что методика воспитания профессионально значимых качеств сотрудников достаточно хорошо разработана и нашла свое отражение в работах таких авторов, как В. Н. Лавров, В. Г. Лупырь, П. П. Михеев, а также в программно-нормативных документах, регламентирующих эту важную составляющую профессиональной подготовки указанного контингента.

Методика тренировки стрелка подчинена двум задачам: выработке технических навыков; воспитанию психологических качеств, обеспечивающих приобретение правильных навыков. Именно к техническим навыкам относится физическая подготовленность мышц, которая обеспечивает в последующем удержание оружия в вытянутой руке в сравнительно неподвижном состоянии. Так, вместо необходимых для производства выстрела 7-10 с, оружие удерживается в течение 20, 30, 40 с, что на фоне усталости дает тренировочный эффект [1].

Физическая подготовленность соответствующих групп мышц являются основой достижения высоких результатов стрельбы. Основным средством в воспитании специальных физических качеств стрелка-сотрудника являются физические упражнения. Все эти упражнения условно можно разделить на специальные стрелковые и общие нестрелковые. К специальным относятся стрелковые упражнения (выполняемые с боевым, учебным оружием или его макетом, которые связаны с прицеливанием и/или обработкой спуска) и нестрелковые физические упражнения (для воспитания специальных физических качеств стрелка-сотрудника: координационной устойчивости, специальной статической выносливости и быстроты движений рук) [1].

Так, В. А. Торопов выявил прямую зависимость огневой подготовленности сотрудников ОВД от уровня развития их физических качеств. Ученый считает необходимым воспитание таких физических качеств, как: специальная статическая выносливость, чувство равновесия, мышечное чувство. Так, утомление вестибулярного аппарата вызывают упражнения в виде оборотов на 360°. Наиболее пригодно это упражнение в качестве физической нагрузки в условиях тира. Причем наибольший сбивающий эффект достигается при неожиданной нагрузке перед началом стрельбы [2].

В своих исследованиях А. А. Юрьев указывает на необходимость включать в разминку стрелка достаточное количество упражнений общего типа, направленных на подготовку мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, а также упражнения для мышц-сгибателей рук и пальцев, мышц плечевого пояса, поясничной части спины. Весьма ценным представляется введение в общую часть разминки упражнений со статическими напряжениями в небольшой дозе, что способствует лучшей адаптации мышечного аппарата к такой работе, которую он выполняет при изготовке к стрельбе. Необходимо включать сюда и упражнения на равновесие (стойки на одной ноге с различным положением конечностей, балансирование на рейке и т. д.) [3].

Выделяя в разминке стрелка общую и специальные части, М. Е. Бордунова указывает на эффективность применения перед выполнением соревновательного упражнения скоростной стрельбы из пистолета метода идеомоторной тренировки. Особенность применения этого метода состоит в том, что стрелок, сидя с закрытыми глазами, включает секундомер и мысленно воспроизводит все действия предстоящего упражнения в точном соответствии с его временными параметрами, по окончании чего выключает секундомер. Затем сравнивается полученный результат времени с нормативами данного упражнения. По результатам сравнения с помощью специально направленных физических упражнений вносятся коррективы в состояние спортсмена по изменению уровня возбудимости его ЦНС.

Следует заметить, что для совершенствования навыка стрельбы из пистолета на коротких дистанциях А. С. Калинин рекомендует комплекс упражнений на координацию. При процессе обучения на этапе базовой подготовки автор предлагает отработку навыков извлечения из кобуры и удержания оружия одной и двумя руками в условиях неустойчивого равновесия (тренажер «платформа»). В комплекс упражнений для воспитания координационной устойчивости входит: упражнения в равновесии (на одной и двух ногах, различной высоте, на ограниченной и подвижной опоре); упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях (кувырки, перевороты, обороты и

т. д.). В комплекс упражнений для воспитания специальной статической выносливости входит: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, наиболее «загруженных» при производстве прицельного выстрела; упражнения для мышц спины, непосредственно участвующих в поддержании позы изготовки. В комплекс упражнений для воспитания быстроты движений рук входит: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, которые принимают участие при извлечении табельного оружия из кобуры и принятии позы изготовки для стрельбы; подвижные игры с преимущественным проявлением ловкости и быстроты [4].

Таким образом, использование физических упражнений в огневой подготовке способствует более эффективной стрельбе посредством оптимизации состояния функциональных систем организма человека, снятию излишнего психологического напряжения, которое испытывают сотрудники перед стрельбой, а также улучшению результатов стрельбы. В целом, стрелку-сотруднику необходимо развивать как основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость), так и специальные скоростно-силовые качества, необходимые для эффективного выполнения стрелковых упражнений такие, как координационная устойчивость, специальная статистическая выносливость, быстрота и точность движений рук.

1. Щипин А. И., Ковшов Н. В., Шестопалова Е. В., Дьякова Е.Ю. Огневая подготовка в органах внутренних дел: учебно-методическое пособие. М.: МосУ МВД России, изд-во «Щит-М», 2005. 238 с.

2. Торопов В. А. Огневая подготовка: учебник. М.: Объединенная редакция МВД, 2006. 400 с.

3. Юрьев А. А. Спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1962. 544 с.

4. Калинин А. С. Огневая подготовка сотрудников ОВД: научно-практическое пособие. Калининград: КЮИ МВД России, 2010. 226 с.

Сведения об авторе

Семенова Дарья Алексеевна, 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: Губанов Э. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Огневая подготовка, физические упражнения, стрелковые упражнения, стрелок-сотрудник ОВД.

Стефанкин К. А.

Актуальные вопросы тренировочного процесса сборной команды по боксу в вузе МВД России

На базе Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова создана и успешно функционирует сборная команда по боксу. Главная задача подготовки боксеров к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении спортсменов к состоянию спортивной формы. Многие исследования показали, что для достижения спортивной формы следует применять трехфазовую форму подготовки. В первой фазе (подготовительный период) создаются

предпосылки для создания спортивной формы, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, всестороннего воспитания физических качеств и волевых способностей, формирования техники и тактики. Во второй фазе (соревновательный период) происходит относительная стабилизация спортивной формы как системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность к спортивным достижениям. В третьей фазе (переходный период) организм переключается на реабилитационный уровень функционирования. Таким образом, процесс спортивной подготовки изменяется по волнообразной кривой напряжений. Фазность развития спортивной формы является естественной основой периодизации тренировочного процесса [1; 2].

Для более четкого планирования учебно-тренировочной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Главное внимание на общеподготовительном этапе должно уделяться разносторонней общей физической подготовке, на которую отводится – 40-50 % тренировочного времени, технической (35-40 %) и тактической (20-25 %) подготовке. Одновременно с воспитанием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуется техника боевых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества, значительное внимание уделяется психической подготовке боксеров. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, упражнения с партнером в овладении технико-тактическими навыками в условиях боя. Важнейшая задача специально-подготовительного этапа – повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для боксеров, приобретение спортивной формы и подведение спортсменов к специфической соревновательной работе. Физическая подготовка занимает 25-30 % общего времени и в основном способствует дальнейшему воспитанию физических качеств. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки. Техническая подготовка – совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке – занимает 35-45 % общего времени; тактическая подготовка – совершенствование тактических навыков в условиях боя и встречах с различными по боевым особенностям и стилю партнерами – занимает примерно 35-40 % общего времени. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные и вольные бои). Основные формы тренировки – специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений [3; 4].

Бокс – один из наиболее сложнокоординированных видов спорта. Он требует от спортсмена проявления многообразных двигательных умений, навыков и физических качеств. Известно, что человек выполняет любой двигательный акт, основываясь на уже освоенных им ранее двигательных «связях». Таким образом, чем больше запас условно-рефлекторных связей и чем большим объемом навыков он владеет, тем более разнообразной будет его специальная двигательная деятельность. Общая физическая подготовленность, особенно на ранних этапах становления боксера, как раз и является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие в проявлении двигательных навыков и качеств, необходимых спортсмену в процессе его дальнейшего роста. Будет большой и непоправимой ошибкой, если в процессе обучения начинающего боксера

тренер пренебрежет средствами общей физической подготовки, так как с помощью лишь специальных упражнений невозможно добиться эффективного и разностороннего развития спортсмена. Он будет ограничен в выполнении сложнокоординированных движений, потому что создавшаяся взаимосвязь освоенных ранее форм движений из-за игнорирования средств общей физической подготовки будет небольшой и не будет в должной мере способствовать созданию у него новых специализированных умений и навыков. Для правильно спланированного процесса подготовки боксера характерна, прежде всего, строгая упорядоченность используемых в занятии средств и соблюдение четкой последовательности в проведении занятий различной направленности. Например, квалифицированный тренер никогда не будет одновременно решать вопросы совершенствования скоростных качеств и выносливости боксера: не перейдет к обучению новым технико-тактическим навыкам, если спортсмен, до этого совершенствуя специальную выносливость, устал, и т.д. Необходимо также соблюдать методически обоснованную последовательность при проведении разнонаправленных тренировок. Например, перед занятием по боевой практике нецелесообразно проводить тренировку, направленную на воспитание выносливости боксера, если спортсмен после напряженной работы большого объема не успел восстановиться. Необходимость упорядоченности, методически обоснованной повторяемости и последовательности в занятиях, этапах и периодах подготовки боксера делает учебно-тренировочный процесс цикличным. Боксер не может достичь высоких спортивных результатов без постепенного увеличения тренировочных нагрузок [5; 6].

Различают прямолинейно восходящий, ступенчатый и волнообразный методы повышения нагрузки. Анализ практической деятельности спортсменов позволил установить, что прямолинейно восходящий (строго постепенный) метод повышения нагрузки от занятия к занятию менее эффективен, чем ступенчатый и особенно волнообразный методы. Сущность ступенчатого метода повышения нагрузки в том, что занимающиеся на протяжении определенного времени, обычно недели, выполняют примерно одинаковую (по объему или интенсивности) нагрузку на каждом тренировочном занятии. В следующем микроцикле нагрузка возрастает и держится в течение всей недели на одном, но более высоком уровне по сравнению с предыдущим микроциклом и т. д. Обычно этот метод используется в работе с начинающими боксерами, так как он позволяет выработать в их организме приспособительные механизмы к постоянной нагрузке и создает тем самым условия для последующего его повышения. Волнообразный метод повышения нагрузок является основным в подготовке боксеров старших и высших разрядов. Он позволяет широко варьировать оптимальные и максимальные величины нагрузок в циклах подготовки [6].

В процессе становления школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники бокса: 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги; 2) групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг; 3) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке; 4) условный бой с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников; 5) индивидуальное освоение боксерами приема в работе с тренером на лапах или в перчатках; 6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами; 7) вольный бой (бой без ограничения действий противников) [7; 8].

Метод группового обучения приему (без партнера) под общую команду тренера в разомкнутом строю из одной шеренги обычно используется на первом этапе обучения боксера-новичка. Этот метод лучше всего использовать при обучении боксера элементарным основным положениям и движениям, когда освоение приема происходит в

наиболее благоприятных и упрощенных условиях, без участия партнера-противника [7; 8].

Метод группового обучения приему (с партнером) под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера включает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохранять форму движения, а также нужное расстояние до противника [7; 8].

В процессе обучения технике бокса тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредотачивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого – определенной защитой от данного удара или контрударом, соединенным с этим видом защиты. Уловный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования приемов техники и тактики боксера. Одна из неперенных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером нанесения атакующим боксером сильных (нокаутирующих) ударов [6].

В учебной практике начинает широко применяться индивидуальный метод обучения и совершенствования приема с помощью работы с тренером на лапах или в перчатках. Обусловлено это тем, что методы группового обучения, несмотря на ряд достоинств (наиболее благоприятные условия для обучения типовой технике, равномерное контролирование тренером всех занимающихся и т. д.), имеют и недостатки. Основной из них заключается в том, что тренер недостаточно помогает боксеру индивидуально овладевать техникой приема. Этот недостаток есть и в методе самостоятельного изучения приема боксерами в парах, так как тренер не всегда может обращать внимание на каждого ученика [6].

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов в непосредственной работе боксеров с противником. Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства боксера. В таком бою соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двухсторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. Так, в условном бою, боксеры могут двухсторонне действовать с прямыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них. В вольном бою без ограничений действий партнеров не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия боксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя боксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого всегда должно быть искусное обыгрывание противника по оч-

кам за счет использования гибкой техники. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого боксер вырабатывает собственную манеру и стиль [6; 7; 8].

Тренировка должна включать в себя психологическую и физическую подготовку индивидуума, подготовку его к нервному и мускульному напряжению. А это требует не только выработки техники, силы и физической выносливости, но и дисциплины мышления боксера [9]. Спортсмен может иметь все физические данные – быстроту реакции, координацию движений, физическую силу, выносливость и все же оказаться слабым боксером. Для того чтобы подготовить тело боксера к соревнованию, надо уметь каждому индивидууму помочь дисциплинировать свое мышление, помочь ему держать себя в руках, рассеять страх и беспокойство, особенно накануне соревнований.

1. Дружинин А. В. Особенности тренировочного процесса лыжников в условиях вуза 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. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 83-85.

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. 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.

4. 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.

5. Пойдунов А. А., Славко А. Л., Войнов П. Н., Клименко Б. А. Психофизиологические аспекты ранней специализации при занятиях спортивными единоборствами // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 5 (46). С. 129-132.

6. Славко А. Л., Клименко Б. А., Лопатин И. И. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 38-41.

7. 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.

8. Старков М. А. Обучение ударному взаимодействию курсантов образовательных организаций МВД РФ: опыт и проблемы // Инновации и традиции в современном образовании: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Н.Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2016. С. 100-104.

9. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образователь-

ных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

Сведения об авторе

Стефанкин Константин Александрович, 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

Тренировочный процесс, бокс, планирование учебно-тренировочной работы, методы повышения нагрузки, методы обучения и совершенствования техники бокса.

Турсунов Т. И.

Формирование готовности курсантов вузов МВД России к профессиональной деятельности с использованием средств физической подготовки

Особенность оперативно-служебной деятельности сотрудника правоохранительных структур побуждает рассматривать физическую подготовку как один из важных компонентов профессионального мастерства кадров. Именно поэтому в образовательных организациях системы МВД России физическое воспитание в профессионально-прикладном направлении осуществляется с учетом специфики их профессиональной деятельности. Эффективность выполнения служебных задач зависит, прежде всего, от уровня специальной физической подготовленности, от навыков и умения применять приемы физического воздействия и, особенно, умения применять их в особых, экстремальных условиях.

В процессе обучения преобладающему большинству курсантов приходится осваивать совершенно новые, ранее не известные для них координационно-сложные двигательные действия, требующие проявления основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости. К тому же, для успешного использования боевых приемов борьбы в условиях экстремальной ситуации необходим определенный уровень психофункциональных и двигательных-координационных возможностей [1].

Выпускникам образовательных организаций МВД России приходится постоянно обновлять свои знания, пересматривать методы работы, овладевать новыми умениями по противодействию современным видам преступлений. Это требует высокого уровня не только профессиональной, но и физической подготовленности. В связи с этим система профессиональной и физической подготовки в вузах МВД России должна постоянно совершенствоваться [2].

Однако в процессе обучения курсантов может возникнуть целый ряд психолого-педагогических проблем, к которым следует отнести следующие: недостаточный уровень физической подготовленности и успеваемости; нарушения дисциплинарного характера; низкий уровень общей культуры, а также самоорганизации в целом [3].

Все вышесказанное отрицательно сказывается, прежде всего, на формировании готовности будущих офицеров к оперативно-служебной деятельности. Поэтому проблема повышения готовности курсантов образовательных организаций МВД России к

предстоящей службе с использованием средств физической подготовки является актуальной.

В настоящее время разработана педагогическая модель формирования готовности у курсантов к оперативно-розыскной деятельности с использованием средств физической подготовки (рис. 1). Именно указанные в ней факторы во многом характеризуют качество обучения и в дальнейшем значительно влияют на развитие индивидуальных стратегий профессионального поведения выпускников образовательных организаций МВД России.

Анализ теории и практики формирования готовности курсантов к оперативно-розыскной деятельности в вузах МВД России подтвердил наличие следующих противоречий: 1) между требованиями модернизации сложившейся практики обучения курсантов в вузах МВД России и недостаточным научным осмыслением возможностей реализации этих требований посредством формирования у них высокого уровня готовности к оперативно-розыскной деятельности с использованием средств физической подготовки; 2) между необходимостью повышения готовности курсантов к оперативно-розыскной деятельности и недостаточным теоретическим и практическим обоснованием организационно-педагогических условий, стимулирующих эту готовность; 3) между образовательными потребностями курсантов, обуславливающими их активность в процессе обучения, и недостаточными возможностями удовлетворения этих потребностей непосредственно в учебной деятельности, с использованием средств физической подготовки [4].



Рис. 1. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к оперативно-розыскной деятельности, с использованием средств физической подготовки (П. В. Пугач, 2013).

Данная модель включает целевые установки, деятельность руководства и профессорско-преподавательского состава вуза. Кроме того, она включает методическую систему подготовки; педагогические условия, необходимые для эффективного формирования готовности курсантов к оперативно-розыскной деятельности; формы профессиональной и физической подготовки в вузе, а также формируемые качества специалиста для оперативно-розыскной деятельности. Проверки эффективности данной педагогической модели формирования готовности курсантов вузов МВД России к оператив-

но-розыскной деятельности показала достаточно высокие результаты и в значительной степени способствовала повышению качества профессиональной подготовки [6; 8].

1. Стародубцев М. П., Плаксин А. П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С. 153-156.

2. Болотин А. Э., Сивак А. Н. Требования, предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России к эффективному выполнению служебно-боевых задач // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 10 (92). С. 30.

3. Болотин А. Э., Чистяков В. А. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 41.

4. Пугач П. В. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к оперативно-розыскной деятельности с использованием средств физической подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 113.

Сведения об авторе

Турсунов Тоджиддин Идибекович, курсант 4 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

Профессиональная подготовка, физическая подготовка, оперативно-розыскная деятельность, профессиональные умения и навыки.

Фомичева К. В.

Специфика профессиональной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России

Современная правоохранительная деятельность требует от курсантов вузов МВД России не только специальной физической подготовленности, но и достаточной профессиональной работоспособности, наличия необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и 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 [1; 2].

Одним из способов достижения заданных целей, являются практические занятия по физической подготовке. Наиболее эффективными считаются практические занятия по преодолению препятствий с элементами метаний и различных передвижений. Они являются эффективным средством не только физических качеств, но и затрагивают многие сферы психофизической подготовленности курсантов. Упражнение, направленные на передвижении по узкой опоре на высоте, способствуют воспитанию смелости и решительности, совершенствованию у курсанта эмоционально-волевой устойчивости.

Упражнение, заключающиеся в метании гранат по разнообразным целям и в различной обстановке способствуют совершенствованию функций внимания, а также повышению мышечной чувствительности и точной двигательной координации. В процессе выполнения контрольных упражнений в преодолении полосы препятствий у курсантов формируется способность сознательно управлять своим психическим (эмоциональным) состоянием, проявлять самообладание, стойкость, выдержку, умение произвольно сосредоточивать и распределять внимание. В процессе достижения высокого уровня развития физических качеств и овладения навыками в преодолении препятствий формируется важнейшая черта личности – уверенность в своих силах, развивается координация и другие стороны профессиональной подготовленности [3; 4; 5].

Одной из главных задач профессиональной физической подготовки в вузах МВД России является воспитание у курсантов и слушателей психологической устойчивости, способности противостоять конкретной опасности, проявляя при этом самообладание и выдержку. С этой целью следует вносить в процесс обучения элементы повышенной сложности, напряженности и внезапности, что будет свойственно реальной оперативной обстановке и приближено к реальным жизненным ситуациям. При этом необходимо постоянно тренировать курсантов и слушателей в выполнении изученных приемов и действий. Это можно достичь путем: выполнения приемов, требующих взаимопомощи; совершенствованием кроссов и марш-бросков на сложной местности в неблагоприятных метеорологических условиях; выполнением акробатических упражнений и других координационно-сложных упражнений с элементами риска; преодолением различных сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности; применением средств имитации, световых и звуковых раздражителей (взрывпакетов, дымовых шашек, холостых выстрелов и т. д.) [6; 7; 8].

Также не стоит забыть о приоритетных задачах воспитательного процесса у курсантов и слушателей. К ним можно отнести формирование у обучающихся высокой культуры, нравственности, уважения к конституционным правам и свободам граждан.

Из вышесказанного необходимо сделать следующий вывод: активное внедрение в практику обучения элементов опасности и риска предполагает четкую организацию занятий, и точное соблюдение всеми курсантами и слушателями установленных правил и мер безопасности. Изученные упражнения и приемы необходимо совершенствовать не только на учебных занятиях, но и на утренней физической зарядке, в рамках самоподготовки, в часы спортивно-массовой работы, при этом для повышения уровня профессиональной физической подготовленности, совершенствования прикладных навыков, специальных и психических качеств обучающиеся систематически должны привлекаться к участию в состязаниях по изученным упражнениям.

1. Губанов Э. В. Влияние физической подготовки на профессионально-личностное развитие сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 128-131.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проектирование физической подготовки в вузах МВД России с учетом особенностей психофизической организации личности слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 57-62.

3. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и

слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

4. Подрезов И. Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 134-137.

5. Осипов Д. В. Развитие физических качеств у сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции: В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 178-181.

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

7. 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.

8. 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. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

Сведения об авторе

Фомичева Ксения Вадимовна, 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: 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, психологическая устойчивость, профессиональная подготовленность, правоохранительная деятельность.

Халимов А. И.

Воспитание профессионально-прикладных двигательных качеств с помощью спортивных и подвижных игр

Физическая культура и спорт представляют собой многогранное общественное явление, неотъемлемую составную часть социальных и политических отношений между людьми. Физически развитый и подготовленный человек имеет лучшее здоровье, функциональное состояние, что позволяет ему более эффективно выполнять работу, нести службу, исполнять функциональные обязанности. Вот почему физическая подготовка сотрудников ОВД направлена на воспитание и поддержание основных физических качеств, психической устойчивости, укрепление здоровья, на формирование и

приобретение ими двигательных умений и навыков, имеющих служебно-прикладную направленность, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности.

При этом важную роль в процессе осуществления профессионально-прикладной физической подготовки занимают спортивные и подвижные игры, к особенностям организации и содержания которых относятся непрерывность и внезапность условий игры, быстрая смена обстановки, что заставляет игроков мгновенно оценивать ситуацию, действовать инициативно, находчиво и быстро. Однако в содержании учебных программ по физической подготовке образовательных организаций МВД России спортивные и подвижные игры практически не упоминаются, а использование спортивных и подвижных игр в процессе учебных занятий вообще не предусмотрено [1; 2].

Рассмотрим, какую роль играют спортивные и подвижные игры как средства повышения специальных профессионально-прикладных двигательных качеств в процессе физической подготовки.

Итак, при характеристике спортивных и подвижных игр следует отметить, что спортивные игры – это высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр являются сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь. Спортивные игры являются видами спорта, по которым проводятся соревнования различного ранга. В итоге соревнований по спортивным играм лучшим игрокам присуждаются спортивные разряды и звания.

Спортивные игры располагают определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, которые составляют их содержание. Специфичными для спортивных игр признаками являются: коллективность действий участников команды, эмоциональность, быстрота ответных реакций и разнообразное их сочетание, большой объем мышечной работы, трудность дозирования физической нагрузки, наличие ярко выраженных элементов борьбы [3].

В процессе учебных занятий с применением спортивных игр совершенствуются физическая подготовленность, техника и тактика игры; вырабатывается общая выносливость, быстрота, ловкость, пространственная ориентировка, инициативность и находчивость; проводится ознакомление с правилами соревнований.

Подвижные игры используются как средство общего физического развития и могут быть индивидуальными и коллективными. Они носят, как правило, соревновательный характер. Однако, в отличие от спортивных игр, не имеют официальных правил соревнований. Правила и ход игры могут изменяться в соответствии с обстоятельствами или подчиняться определенным педагогическим целям. Существенным признаком подвижных игр является то обстоятельство, что они не требуют длительной подготовки и могут начинаться сразу после коротких разъяснений и повторяться по желанию играющих. Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент, требующий от играющих быстроты, координации движений, выносливости, а также проявление таких качеств, как взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели [3].

Каждая подвижная игра имеет свои содержание, форму (построение) и методические особенности. Содержание подвижной игры составляют сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели. Форма подвижной игры – организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели.

В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса, в других – коллективно, отстаивая интересы своей команды [3].

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движения в усложненных вариативных условиях. Подвижные игры в качестве физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств занимающихся. Кроме того, в подвижных играх совершенствуются и закрепляются движения, отдельные двигательные навыки и умения [4].

Подвижные игры можно применять на учебно-практических занятиях по физической подготовке, как в подготовительной части занятия, так и в основной. Высокий эмоциональный эффект, элемент соревновательной деятельности, простота двигательных действий, образность и другое позволяют проводить занятие на хорошем уровне. Простота двигательных движений, широкий спектр упражнений, включаемый в содержание игр, позволяет варьировать нагрузку при проведении учебных занятий и тренировок [5].

На занятиях в системе профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно проводить специализированные игровые комплексы. Специализированные игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборств. В этих играх занимающиеся обучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться, не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником [6].

Каждая из игр решает свою группу задач, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению ведения единоборства. В сокращенной форме игры-задания могут быть представлены следующими группами: 1) касания – используются всевозможные варианты маневрирования на минимальной площади и своевременность входа в атакующие захваты; 2) блокирующие захваты – моделируются освобождения от блокирующих захватов и способы их прохождения, являющиеся одной из основных помех для проведения приема; 3) теснения – используются при воспитании чувства «площади ковра», тактического мышления и в сочетании с другими играми составляют основу как специальной, так и технико-тактической подготовки; 4) дебюты – это игры, при проведении которых воспитываются смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, то есть формируется мышление при выборе способов действия в необычных ситуациях [3].

Приведенные данные свидетельствуют о том, что применение на практических занятиях по физической подготовке спортивных и подвижных игр является средством, эффективно способствующим повышению специальных профессионально-прикладных физических качеств обучающихся. Использование таких средств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки способствует постижению различных двигательных задач и, что немаловажно, позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

2. 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.

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): дис. ... канд. пед. наук. СПб. 2003. 222 с.

4. Еремин Р.В. Методы совершенствования двигательных навыков // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2014. № 4 (61). С. 132-135.

5. Подрезов И.Н. О необходимости введения некоторых нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки обучающихся в вузах системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 269-273.

6. Моськин С.А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140-144.

Сведения об авторе

Халимов Анушервон Исматуллоевич, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов 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: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спортивные игры, подвижные игры, профессионально-прикладная физическая подготовка, единоборства, прикладные двигательные качества, умения и навыки.

Сборник статей

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 2660 от 02.08.2017 г.

Подписано в печать 20.12.2017 г. Формат 60х90¹/₁₆.
Усл. печ. л. 19,63. Тираж 29 экз. Заказ № 42.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.