Министерство внутренних дел Российской Федерации

Федеральное государственное казённое
образовательное учреждение высшего образования
«Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В. В. Лукьянова»

Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России

Сборник статей

Орёл
ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2018

УДК 796.011.3
ББК 75
А43

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

А43 **Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России:** сборник статей / редкол. : С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. – 242 с.
ISBN 978-5-88872-204-6

В сборник включены материалы, представленные для участия во внутриведомственном круглом столе «Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России» (28 февраля 2018 г., ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова), в которых рассматриваются проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, а также актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи, здорового образа жизни, физической культуры и спорта для всех.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей, курсантов и слушателей, организаторов и инструкторов 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

ISBN 978-5-88872-204-6 **© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018**

Содержание

Алдошин А. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению служебных задач 8

Алдошина Е. А. Взаимосвязь самовоспитания и самосовершенствования как условие здорового образа жизни 11

Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Применение инновационных технологий в физическом воспитании 14

Алексеев Н. А., Заманкова Ю. Г. Тактика безопасного поведения сотрудников ОВД при остановке и досмотре транспортного средства 18

Бакин А. В., Струганов С. М. Перспективы развития спорта в образовательных организациях МВД России 24

Баркалов С. Н. Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки 28

Волков А. Н., Кузнецов С. В. Первоначальная профессиональная физическая подготовка 31

Герасимов И. В. Анализ средств и методов развития выносливости у курсантов 34

Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке 39

Губанов Э. В. Некоторые особенности возмещения вреда, причиненного в результате применения физической силы сотрудниками полиции 44

Гуняев Е. В. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы в отделе специального назначения «ЯГУАР» УФСИН России по Орловской области 47

Демина А. В. Особенности воспитания привычки к здоровому образу жизни у дошкольников с общим недоразвитием речи 51

Еремин Р. В. Влияние физической культуры на личность 54

Еремин Р. В., Алдошин А. В. Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России 56

Ефременко М. А., Дементьев В. Л. Основной этап обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России..... 60

Ефременко М. А., Платонов Д. А. Необходимость модернизации обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России 63

Желонкин В. В., Книс Д. А., Тюкин В. Г. Использование информационно-телекоммуникационных технологий в сфере профессионально-прикладной физической подготовки в электронной информационно-образовательной среде образовательных организаций системы МВД России …….. 66

Завгородний А. Г., Малетин Н. С., Томас А. В. Обучение участковых уполномоченных полиции действиям при силовом задержании в условиях ограниченного пространства …….. 69

Зеленин Л. А., Коновалова А. О. Применение технических средств в формировании компетентности в физкультурно-спортивной деятельности ……. 73

Калашников А. Ф. Особенности функционирования организаций негосударственной формы собственности на рынке услуг в сфере физической культуры ……. 77

Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности 80

Клименко Б. А., Флигинских А. С. Физическая подготовка сотрудников полиции как эффективное средство мобилизации к действиям в служебно-боевых ситуациях ……... 84

Корнаушенко А. В., Юркин Д. В., Матвейчук Н. С. Источники моделирования типовых ситуаций, связанных с применением физической силы или специальных средств, на занятиях по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с будущими сотрудниками службы участковых уполномоченных полиции в образовательных организациях системы МВД России 88

Красилов О. В., Мананников С. В., Балакин Ю. П. Актуальные проблемы профессионального отбора будущих сотрудников ОВД Российской Федерации ... 92

Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы …… 95

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России …… 99

Кузнецов С. В., Пенионжек Е. В. Усиление практической направленности обучения как часть методической работы на кафедре физической подготовки в образовательной организации МВД России ……. 104

Лазаревич М. В. Обезоруживание правонарушителя вооруженного ножом …….. 107

Лисогор И. А. Личность преподавателя физической подготовки военного вуза в контексте компетентностного подхода к образованию 110

Макеева В. С. О возможности использования дифференцированного подхода в организации физической подготовки курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД ……... 112

Макеева В. С., Калашников А. Ф. Развитие акмеологической адаптивности личности в процессе психофизической подготовки……. 117

Мартынов А. П., Сахарова Е. А. Методика развития координационных способностей у курсантов академии МВД России для сдачи нормативов и участия в соревнованиях ……. 119

Масимов З. П., Веселов Е. А. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями ……. 122

Моськин С. А. Стретчинг как один из нетрадиционных видов спорта в физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России ……. 124

Осипов Д. В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки 129

Парахин Д. И. Применение метода анализа конкретной ситуации в физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России ……... 133

Подрезов И. Н. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу ……. 138

Подрезов И. Н., Губанов Э. В. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании ……. 141

Пономарёв А. С., Биркун Н. И. Особенности использования физических упражнений с собственным весом в процессе самостоятельной физической тренировки будущих военных специалистов (в области обеспечения связи) …….. 143

Серебрянников В. А., Лигута В. Ф., Мудренко Н. А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников начальствующего состава органов внутренних дел ……. 147

Родионов А. С. Круговая тренировка как способ повышения работоспособности будущих офицеров ……... 153

Родионов А. С., Старокожев П. В. Круговая тренировка с курсантами сборной команды военного вуза по баскетболу……... 156

Славко А. Л. Технико-тактическая подготовка как основополагающий процесс в формировании и совершенствовании умений и навыков борьбы курсантов вузов МВД России …… 159

Тютин С. С., Марченко И. Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России …….. 163

Усков С. В., Глухов С. Т. Философия дзен-буддизма как нравственно-психологическая основа педагогического процесса дальневосточных единоборств 165

Усков С. В., Коваленко Ю. А. Инновационные подходы к учебной программе по дисциплине «Специальная физическая подготовка» в высшей школе полиции России 170

Цекунов С. О., Нетбай С. Г., Сторожук А. В. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов (юношей) первых курсов ДВЮИ МВД России 174

Чигоряев Е. А. Факторы принятия решения сотрудником полиции о силовом задержании правонарушителя 177

Чигоряев Е. А., Коноваленко Ю. Г. Алгоритм действий полицейского при принятии решения о применении физической силы и боевых приемов борьбы 180

Алябьев А. Г. Преодоление полосы препятствий как комплексный тест для оценки физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России 185

Балюк И. С. Методика развития физической выносливости курсантов вузов МВД России 188

Гирина М. С. Факторы, влияющие на развитие морально-волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях физической подготовкой 193

Грачик Е. В. Физическая подготовка в ОВД: особенности, условия, цели 197

Ефимова Н. Д. Некоторые аспекты организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 201

Каева П. А. Гимнастическая и атлетическая подготовка как часть самостоятельного развития курсанта 204

Каева П. А., Турсунов Т. И. Развитие физической подготовки с помощью плавания 206

Корнеев И. С. Методы развития скоростно-силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 209

Красова А. А. Физическая подготовка сотрудников полиции России и Великобритании 212

Ломовская А. В. Конкретизация цели и задач физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России 215

Макарова Е. Р. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России …….. 218

Петров Е. А. Развитие у курсантов двигательных качеств в процессе физического воспитания …… 221

Пряжникова А. И. К вопросу об организации самовоспитания в целях эффективности занятий физической подготовкой …….. 224

Саблина А. С. Особенности физической подготовки женщин-сотрудников правоохранительных органов …… 225

Савосина А. А. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние курсантов образовательных организаций МВД России ……. 228

Селиверстова А. Д. Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека ……... 231

Труфанова Е. Ю., Ашуров Б. Б. Исторические аспекты возникновения футбола …… 233

Усмонов И. С. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии студентов ……... 235

Фатхулоев А. И. Актуальные проблемы научно-практического обеспечения физической подготовки в правоохранительной деятельности ……... 238

Чаплыгина А. С. Основы оздоровительной физической культуры сотрудников полиции ……. 241

Алдошин А. В.

Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению служебных задач

Двигательная активность – важный социально-биологический фактор, образующий человека и гарантирующий баланс между окружающей средой и организмом. В зависимости от условий бытового проживания, она изменяется в течение жизни человека и является важной составляющей здорового образа жизни, оказывая влияние на психическое и физическое здоровье сотрудника ОВД. Предупредительный эффект использования средств двигательной активности связан с их комплексным воздействием на все органы и системы организма, препятствующим проявлению и развитию заболеваний и способствующим творческому долголетию сотрудника в правоохранительной деятельности [1; 2].

Двигательная активность стимулирует изменения в организме, которые повышают работоспособность и увеличивают эффективность общей адаптации к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач [3; 4]. Эти изменения в зависимости от их физиологического значения характеризуются:

- увеличением скорости утилизации кислорода;
- развитием гормонального регулирования;
- развитием нервной регуляции;
- увеличением запасов энергии и др.

Несмотря на очевидную необходимость двигательной активности в целях сохранения эффективности служебной деятельности посредством поддержания работоспособности на должном уровне, а также оздоровления сотрудников ОВД, в действительности мало кто из них добровольно и регулярно применяет средства и методы физической подготовки и спорта в своей жизни. А, если не работает мышечная система, то получаем и соответствующие последствия: снижается качество процессов адаптации к служебной деятельности, нарушается единство движения и психики, разрываются связи личности с социальными ценностями, не обеспечивается культурное саморазвитие и возможности для профессионального самовыражения сотрудника [5; 6; 7].

Возможности физкультурно-спортивной деятельности в этом плане весьма разнообразны. Использование различных средств, форм и методов физической культуры и спорта дает возможность создавать обстановку, требующую проявления таких волевых качеств, как выдержка, упорство, настойчивость в достижении цели, самообладание, смелость, решительность и др. [8; 9].

Потенциально физическая тренировка в профессиональной деятельности сотрудника ОВД становится предметом интереса и внимания, прежде всего, как нужный инструмент этой деятельности, который должен держаться в порядке и быть приспособлен для её выполнения. Отсутствие работы над собой вынуждает сознательно избегать того, чего специалист не умеет делать [10; 11; 12].

Значимое место в развитии волевых качеств принадлежит спортивно-массовой работе. Само стремление к победе в спортивной борьбе содействует формированию морально-волевых качеств. Занимаясь служебно-прикладными и другими видами спорта, сотрудники ОВД регулярно оказываются в таких условиях, которые требуют от него стремления к победе, смелости, решительности, настойчивости, физического и психического напряжения, дисциплины и ряда других качеств, от которых во многом зависит исход спортивного единоборства [13; 14].

Выполнение многих физических действий требует психической активности и вовлечения в работу не только отдельных мышечных групп, но и психических функций. Это касается совершенствования функций различных анализаторов, характеризующихся повышением абсолютной и различительной чувствительности. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что под воздействием физкультурно-спортивной деятельности происходит повышение порога чувствительности двигательных, зрительных, вестибулярных, осязательных анализаторов [15].

Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, служебно-прикладными единоборствами способствуют совершенствованию мышечной чувствительности, координационных способностей, развитию физических качеств, дифференцированию кинестетических ощущений и др. Обоснованно, что прогрессивное повышение чувствительности зрительного анализатора особенно выражено на занятиях футболом, волейболом и другими физическими упражнениями. Регулярные занятия специальными физическими упражнениями способствует перестройке ощущений и позволяет получать более дифференцированную и объемную информацию при выполнении профессиональных задач [15].

Физическая подготовка и спорт, кроме основной задачи – поддержания спортивной формы, в настоящее время является одним из главных инструментов, позволяющих снизить дефицит физической активности, обеспечить согласование движения человека во времени и пространстве. Самосовершенствуясь в процессе физкультурно-спортивной деятельности, психические процессы помогают точно оценивать объем заданий, быстро анализировать и перерабатывать полученную информацию и принимать необходимые решения. Все это, обеспечивает надежность профессиональной работоспособности и боеспособность специалистов, в том числе сотрудников ОВД, при выполнении поставленных задач [16; 17].

Регулярная физическая тренировка положительно влияет на все органы и системы человеческого организма. Это очень важно, т. к. заболевания сердечно-сосудистой системы стали одной из главных причин преждевременного снижения профессиональной пригодности. Хорошо известно, что сердечно-сосудистым заболеваниям чаще подвержены люди, ведущие малоподвижный образ жизни и с излишней массой тела. При разных изменениях частоты сердечных сокращений продолжительность систолы меняется мало, колеблется, главным образом, продолжительность диастолы. Под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом меняется состояние сосудистой системы. Это облегчает доставку крови к работающим мышцам, т. к. при физической нагрузке активируется симпатическая нервная система, что ведет к суживанию кровеносных сосудов, особенно тех органов, которые непосредственно не участвуют в выполнении нагрузки – покоящихся мышц печени, почек и др. Поэтому кровоснабжение этих органов уменьшается, а это может неблагоприятно отразиться на их функции. Развитые способности организуют и координируют поведение, запуская менее конкретные, но более когнитивные процессы. Физическая деятельность устраняет последствия гиподинамии, которая сопровождается дегенеративными изменениями не только в скелетной мускулатуре, но и в миокарде, кровеносных сосудах, дыхательном аппарате и в нервной системе. Так как скелетные мышцы в среднем составляют 40 % от массы тела, то изменения в них оказывают влияние на метаболизм и его регулирование [16; 17].

Таким образом, несмотря на многочисленные исследования в области физической подготовки сотрудников ОВД, можно констатировать, что имеющиеся в настоящее время рекомендации по организации и проведению физической подготовки не в полной мере учитывают специфику профессиональной деятельности сотрудников МВД России. Определено, что выполнение своих функциональных обязанностей сотрудниками происходит в условиях воздействия ряда неблагоприятных факторов окружающей

среды (состав воздуха, шум и вибрация, электромагнитные излучения и пр.), сопровождаемые сниженной физической активностью, психоэмоциональным напряжением, обусловленным высокой личной ответственностью за результаты своего труда. Указанные факторы вызывают явление монотонии, раздражительность, нарушения в работе ведущих систем организма и в итоге к значительному снижению производительности труда. При этом в должной мере не используются возможности физической подготовки в регулировании психофизической работоспособности для повышения эффективности их профессиональной деятельности.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 43-47.

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. 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.

4. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 108-111.

5. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме 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, 2017. С. 72-75.

6. Гостев Г. Р. Перспективы физкультурного образования курсантов // Совершенствование учебно-образовательного процесса по боевой подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России, 2000. С. 76-79.

7. Макеева В. С. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов и слушателей МВД России на современном этапе развития // Интегральная подготовка в системе физического воспитания как фактор повышения профессиональной деятельности специалистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. С. 48-51.

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. 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.

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. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая культура и спорт как фактор повышения профессиональных способностей сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения // 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. 9-12.

12. 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.

13. 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.

14. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

15. Дикая Л. Г., Семикин В. В., Щедров В. И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 6. С. 28-37.

16. Загрядский В. П. Физиологические резервы организма и боеспособность человека. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1885. С. 31-41.

17. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1990. 240 с.

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

Двигательная активность, физическая тренировка, работоспособность, физкультурно-спортивная деятельность.

Алдошина Е. А.

Взаимосвязь самовоспитания и самосовершенствования как условие здорового образа жизни

Физическое самовоспитание рассматривается как течение осознанной, направленной, систематической деятельности над собой, нацеленное на развитие физической культуры личности. Оно включает комплекс методов и видов деятельности, устанавливающих и регулирующих патетически используемую, действенную позицию индивида

в отношении своего физического состояния, психофизического здоровья и образования [1; 2].

Физическое воспитание и образование не дадут долгосрочных фактических достижений, если они не акцентируют стремление обучающегося к самосовершенствованию и самовоспитанию. Процесс самовоспитания интенсифицирует процесс физического воспитания, развивает, укрепляет и модернизирует практические умения и навыки, приобретаемые как в целом в физической культуре, так и в отдельных ее видах – физической подготовке и спорте [3; 4].

Для самовоспитания необходима воля, хотя она сама фиксируется и формируется в деятельности, преодолении трудностей, стоящих на пути к достижению цели. Она может быть связанна с другими формами воспитания – интеллектуальным, нравственным, эстетическим, трудовым и др. [5].

Ключевыми факторами физического воспитания выступают: стремление на признание в обществе; осознание несоответствия собственных сил условиям профессиональной деятельности; требования социальной культуры и жизни. В качестве доводов могут выступать анализ, оценка, критика и самокритика, помогающие осмыслить свои недочеты.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа. Первый этап связан с выявлением ее положительных психических и физических качеств, самопознанием собственной личности, а также отрицательных явлений. Результат познания обусловлен требовательностью обучающегося к себе. К методам самопознания относятся самооценка, самоанализ и самонаблюдение. Самооценка тесно связана с уровнем требований, т. е. степенью сложности достижения целей, которые обучающийся ставит перед собой. Различие между стремлениями и практическими возможностями ведет к тому, что обучающийся принимается неправильно себя расценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (завышенная, заниженная, адекватная). Ее адекватность в значительной мере формируется наличием конкретных критериев действий, поведения, развития физических качеств, состояния организма. Если она занижена, то содействует развитию нерешительности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Самоанализ требует исследования реализованного поступка, действия, поводов, вызвавших это (отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван дополнительной работой по выполнению учебных заданий, отсутствием желания, ухудшением самочувствия и т.д.); помогает определить конкретную мотивацию действия и найти средство преодоления неподходящего поведения в следующий раз. Эффективность самоанализа определенна соответствием самооценки как система концепция субъекта своего действия, инициативности, отношения к успехам и неудачам, взаимоотношений с окружающими, что воздействует на инициативность деятельности и последующий рост личности. Самонаблюдение – многофункциональный метод самопознания, основательность и соразмерность которого зависят от умения и целенаправленности субъекта видеть, систематически отмечать на принципе выдвинувших критериев за качествами или особенностями субъекта [6; 7]. Первый этап физического самовоспитания завершается осознанием необходимости заниматься над собой.

На втором этапе определяются цель и задачи самовоспитания, а на их принципах личная программа. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания может быть рекомендована следующим образом: цель – формирование физической культуры личности; задачи деятельности – включиться в здоровый образ жизни и укрепить здоровье; овла-

деть основами методики физического самовоспитания; активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность; сформировать нравственно-волевые качества личности; усовершенствовать физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. При этом общая программа должна учитывать особенности самой личности, ее потребности, условия жизни. На основе программы формируется индивидуальный план физического самовоспитания [8; 9].

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет [10; 11].

Отчитываясь за свои действия, поступки, обучающийся глубже осознает какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой.

Образ жизни обучающегося – определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в доли расчета времени личности, которая на них тратится, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни обучающиеся больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, обучающийся может включаться в широкую сеть таких связей или обособляться. Содержание здорового образа жизни обучающегося отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного [12; 13; 14; 15].

Из этого следует, что умение обучающегося подмечать даже несущественные усовершенствования в работе над собой имеет важное значение, т. к. поддерживает его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

---

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Герасимов И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 2 (63). С. 132-134.

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. 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.

7. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебник. М: Сфера, 2008. 464 с.

8. Смирнов И. Б., Котова Е. Н. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / под ред. С. А. Смирнова. М.: Академия, 2008. 512 с.

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

10. 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.

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. Иванина Л. И., Дрожжаков А. И. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2013. С. 64-69.

13. 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.

14. 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.

15. 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

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

Образ жизни, физическое самовоспитание, методы самопознания, методы самоуправления, физическая культура личности.

Алдошина Е. А., Иванина Л. И.

Применение инновационных технологий в физическом воспитании

Физическое воспитание обучающихся – единая целая часть высшего образования, результат совокупного педагогического воздействия на субъект перспективного специалиста в процессе формирования его профессиональной деятельности [1; 2].

С инновационной деятельностью вплотную связаны теория и практика физической культуры. Инновация – это результат осуществления современных концепций с

целью их практического использования для удовлетворения поставленных потребностей субъекта, государства и общества. Это становление новой структуры тренировки, разработка современных спортивных технологий, переход от устаревших методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах [3; 4; 5].

Использование современных технологий характерно не только для профессионального спорта. Обновленные технологии и методологии тренировки применяются в физической подготовке обучающихся в вузах. Благодаря этому достигается высокий уровень развитие физических способностей и пробуждение интереса у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом [6; 7].

Инновационная технология в физической культуре – это взаимосвязанная упорядоченная совокупность оптимальных и эффективных средств, методов и приемов, направленных на обеспечение планируемого спортивного результата или показателя физической подготовленности. Инновационные технологии обучения имеют два направления: 1) «активизация познавательной деятельности» – обучающийся получает готовую познавательную информацию от педагога (характер обучения пассивный, обучающийся принимает позицию пассивного объекта, отсутствуют элементы творчества, нет самостоятельности, с наличием элементов традиционного репродуктивного обучения), при таком направлении обучающийся приобретает знания, навыки без творческого использования их на практике; 2) «интерактивные технологии обучения» (интерактивность в переводе с английского означает «взаимодействие») – относятся к коммуникативно-ориентированному направлению в обучении, и данная модель в образовании сконцентрирована на обучающемся как формирующейся личности, способной к самовыражению и самореализации (основной частью данной технологии становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и обучающихся) [8; 9].

В вузах проводится много мероприятий по кардинальному преобразованию учебного процесса с внедрением интерактивного обучения, к наиболее популярным методам интерактивного обучения, способствующим включению обучающихся в активный процесс приобретения и переработки знаний, относятся: работа в группах «Круглый стол», «Дебаты», «Мозговой штурм», «Дискуссии».

Проектирование образовательного процесса по предмету «Физическая культура» на основе информационных технологий, как правило, оказывается более эффективной. Технология мультимедиа не только превращает компьютер в полноценного собеседника, но и позволяет обучающимся, не выходя из спортзала, дома и аудитории, стать свидетелями исторических событий прошлого и настоящего, присутствовать на лекциях выдающихся ученых и педагогов, занятиях ведущих тренеров, посетить образовательные, культурные и спортивные центры мира, участвовать в соревнованиях различного ранга. При этом необходимо подчеркнуть, что в этом случае происходит параллельная передача аудио- и визуальной информации на персональный компьютер в сочетании с использованием больших объемов информации и интерактивными возможностями работы: произвольный переход от одного места к другому, осуществление поиска разделов по содержанию, организация режима вопросов и ответов, использование разветвленных сюжетов. Современные технологии «Виртуальная реальность» обеспечивают стереоскопическое представление видеоинформации на экране, ее стереозвучание, а также управление аудио-видеоинформацией голосом. Это дает возможность перемещать объекты в виртуальном пространстве, применять методы интерактивного манипулирования объектами, что в перспективе может решить многие проблемы моделирования учебно-тренировочного процесса (обучение сложно координационным спортивным двигательным действиям, решение тактических задач, создание различных проблемных ситуаций в постановке учебно-воспитательного процесса). Значительное место в воспитательном процессе могут занять глобальные телекоммуникационные сети, например

«Интернет». Благодаря «Интернету» создаются совершенно новые возможности для спортсменов, обучающихся, преподавательского состава: проведение телеконференций; организация сети дистанционного обучения, обмен информацией; организация консультативной помощи обучающимся из научно-методических и спортивных центров; организация совместных исследований обучающихся из различных учебных заведений. Преподаватели благодаря доступу к сетям телекоммуникаций не только существенно повышают свою информационную оснащенность, но и получают уникальную возможность общения со своими коллегами практически во всем мире. Это создает идеальные условия и для профессионального общения, обмена учебными разработками, ведения совместной учебно-методической и научной работы [10; 11].

Спортивно-ориентированные технологии также имеют огромное развитие. Каждый обучающийся отдает преимущество узкому кругу видов спорта (теннис, спортивные игры, легкая атлетика) и ему предоставляется возможность посещать учебно-тренировочные занятия в избранном, предпочитаемом виде спорта. Для этого на базе вузов организовывается работа специализированных секций, в которых обучающиеся могут заниматься любимым видом спорта [6; 12; 13].

Имеют широкое применение в практике игровые технологии с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой. Для этого в учебно-воспитательный процесс внедряются физкультурно-оздоровительные занятия: шейпинг, фитнес, аэробика. Одним из перспективных направлений физического воспитания обучающихся является мини-футбол. Занимаясь физическими упражнениями и играя в мини-футбол, обучающийся развивает свою выносливость, быстроту движений и реакции. Занятия мини-футболом предусматривают использование широкого спектра двигательной активности, с целью укрепления здоровья обучающихся, а также создания необходимых предпосылок и условий для плодотворного умственного труда [14; 15; 16].

Способ использования современных педагогических технологий в работе педагога физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей обучающегося, способствует формированию личной физической культуры, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья [17].

В итоге надо обратить внимание, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это творческий подход к педагогическому процессу с целью усилить заинтересованность к занятиям физической культуры и спортом для повышения уровня процесса обучения физической культуре и сохранения здоровья.

---

1. Васенков Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 91-92.

2. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе. М.: МГИУ, 2014. 376 с.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

4. 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.

5. Бакин А. В., Герасимов И. В. Управление системой подготовки спортсменов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организа-

ций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 39-43.

6. Иванина Л. И. «Индивидуальное преимущество» в технологии индивидуализации обучения на занятиях по физической культуре // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая культура и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 44-46.

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. 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.

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

11. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 53-56.

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

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Еремин Р.В. Мини-футбол в системе физической подготовки вузов МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 50-54.

17. 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.

Сведения об авторах

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

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

Инновационные технологии, физическая культура, физическое воспитание, интерактивные технологии обучения.

Алексеев Н. А., Заманкова Ю. Г.

Тактика безопасного поведения сотрудников ОВД при остановке и досмотре транспортного средства

В условиях современной интенсивности транспортного потока на дорогах страны, значительного количества дорожно-транспортных происшествий, недесциплинированности как пешеходов, так и водителей транспортных средств, усложнения условий оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений дорожно-патрульной службы ГИБДД МВД России (далее ДПС) существенно повысились требования к уровню специальной, ментальной и физической подготовленности сотрудников этой категории органов внутренних дел [1; 2; 3; 4].

Личная профессиональная безопасность поведения сотрудника в любой ситуации заключается, прежде всего, в предупреждении и профилактике возможных рисков. Для собственной безопасности сотрудник должен выстроить уверенную и правильную линию поведения [5], иначе говоря, сформировать тактику безопасного поведения [6] (в нашем случае – тактику безопасного поведения при остановке и досмотре транспортного средства).

Актуальность выбранной темы объясняется тем, что досмотр транспортного средства является одной из наиболее частых мер, применяемых для пресечения правонарушения и, в том числе, одним из наиболее опасных мероприятий, проводимых сотрудниками ДПС. В связи с повышенной опасностью этого мероприятия все большее значение приобретает выработка алгоритма действий сотрудников в сложных ситуациях, а также умение своевременно выявлять признаки агрессивности с тем, чтобы заранее подготовиться к возможному нападению. Раннее обнаружение признаков агрессии обеспечит сотруднику время для подготовки плана действий, обеспечивающего его безопасность при выполнении служебных обязанностей [6; 7; 8].

Понятие досмотра транспортного средства законодательно закреплено в Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях – «обследование транспортного средства без нарушения его конструктивной целостности в целях обнаружения орудий совершения либо предметов административного правонарушения» [9].

Личная профессиональная безопасность сотрудников ОВД представляет собой такое качественное состояние профессиональной подготовленности и деятельности, при котором уровень профессионального риска не является угрожающим для жизни, здоровья и психологической стабильности и позволяет результативно исполнять служебные обязанности в опасных условиях [10].

Сотрудник должен уметь оценивать обстановку и особенности поведения подозрительных лиц, а также использовать психологические приемы, позволяющие снять опасное противостояние, и иметь высокий уровень физической подготовленности, обеспечивающий готовность отразить нападение на себя, напарника и граждан [11; 12].

Для отработки тактики действий сотруднику необходимо быть не только физически подготовленным, но и обладать морально-волевыми качествами такими, как ре-

шительность, уравновешенность, оперативность в принятии решений и др. [13]. Немаловажным является умение применять огнестрельное оружие, а также способность противостояния вооруженному противнику [14].

При остановке транспортного средства следует избегать ситуаций, создающих помехи другим участникам дорожного движения. Останавливая транспортное средство, необходимо следить за поведением иных участников дорожного движения, их траекторией движения, перемещением по проезжей части, а также убедиться в собственной безопасности. Если сигнал подавался в движении из патрульного автомобиля, то после остановки нарушителя патрульный автомобиль следует остановить левее сзади, чтобы обезопасить сотрудника и водителя, находящегося на проезжей части, от возможного травмирования проезжающими транспортными средствами. В случае же остановки патрульного автомобиля впереди транспортного средства нарушителя, следует принять правее, чтобы исключить травмирование сотрудника, выходящего справа при начале движения и объезде по обочине [15; 16].

Остановленное транспортное средство не следует обходить спереди или сзади на малом от него расстоянии, так как водитель может неожиданно начать движение назад, пытаясь подъехать ближе или вперед, игнорируя указания сотрудника полиции. При подходе к двери водителя необходимо увеличить интервал до транспортного средства, чтобы не получить травму в случае резкого открытия двери. Наиболее безопасное место для сотрудника – это район дверных петель. В случае необходимости более детальной проверки документов или проверки соответствия номерных знаков с регистрационными документами после выхода водителя из транспортного средства необходимо предложить ему сойти с проезжей части для обеспечения безопасности, при этом сотрудник должен находиться сзади на безопасном расстоянии [15; 16].

Необходимо также своевременно обращать внимание и пресекать возможные провокационные действия водителя, такие как: проезд мимо инспектора на 50-70 м после подачи сигнала остановки при наличии реальной возможности остановиться в указанном месте; отказ от передачи документов сотруднику; общение с сотрудником через слегка опущенное стекло двери кабины или салона автомобиля; выбрасывание документов, денежных купюр, ключей зажигания в направлении сотрудника; обвинение инспектора в утере предъявленных водителем документов; угроза обращения к высокопоставленным лицам; выхватывание из рук сотрудника изъятых документов, протоколов, ключей зажигания [17].

Путем наблюдения следует выявить физическую подготовленность водителя и пассажиров, наличие у них навыков владения приемами различных единоборств. В то же время не стоит расслабляться и всячески доверять спокойным, на первый взгляд, физически слабым людям [18; 19].

Нельзя не согласиться с А.В. Равнюшкиным, который указывает на то, что «первым из транспортного средства обязан выйти водитель, который в случае необходимости и будет досмотрен, а также откроет для досмотра багажник и капот. Сотруднику необходимо обозначить место нахождения водителя. По окончании досмотра всех лиц, находящихся в транспортном средстве, необходимо досмотреть салон». Таким образом, предшествующим и важным действием досмотра транспортного средства является тщательный досмотр лиц, находящихся в транспортном средстве, так как это уменьшит риск вооруженного нападения на сотрудника полиции. Досмотр может производиться как под воздействием болевого приема либо под воздействием оружия. При предложении сотрудника добровольно сдать находящиеся при водителе-нарушителе запрещенные предметы необходимо постоянно следить за руками гражданина, так как то, что в них находится, может представлять реальную опасность. Если водитель (пассажир) за-

пускает руку в карман, то необходимо находится со стороны этой руки и быть готовым в случае нападения ее заблокировать и перехватить [16].

В ситуации случайного или намеренного падения документов водителю необходимо предложить самостоятельно их поднять. В этот момент нужно быть готовым к применению физической силы или оружия. При проверке соответствия государственных регистрационных номеров не стоит допускать нахождения водителя транспортного средства за рулем, а также не стоит осуществлять данное мероприятие при работающем двигателе. Во избежание получения различных травм, сотрудник должен быть внимательным при контакте с любыми вещами и предметами, находящимися в досматриваемом транспортном средстве. Это может быть укрываемое холодное оружие, огнестрельное оружие и иные запрещенные предметы. При досмотре багажника транспортного средства необходимо предложить водителю самостоятельно его открыть, так как при его открытии могут сработать взрывные устройства [15].

Досмотр транспортного средства должен всегда осуществляться в наиболее безопасных условиях. Нужно отметить то, что при проведении досмотра сотрудники ДПС с наибольшей вероятностью могут подвергнуться нападению со стороны досматриваемых, так как их внимание обращено на вещи и предметы, которые осматриваются. При этом сотрудники ДПС, как правило, работают в паре. Таким образом, еще одним фактором, уменьшающим вероятность риска для сотрудников при остановке и досмотре транспортного средства, является то, что у каждого из них должны быть свои задачи в процессе несения службы. В таком случае, один сотрудник осуществляет досмотр транспортного средства, а второй – предпринимает меры по защите своего напарника, то есть внимательно осуществляет наблюдение за водителем и пассажирами досматриваемого транспортного средства [20].

Законом предусмотрены основания для применения физической силы. Так, например, в статье 20 ФЗ «О полиции» сказано о том, что физическую силу допускается применять тогда, когда разрешено и применение специальных средств и огнестрельного оружия [21]. Законодатель предусмотрел довольно большой перечень оснований для применения вышеуказанных мер, однако каждый сотрудник должен осознавать правомерность применения физической силы, в противном случае он будет привлечен к ответственности, установленной законодательством Российской Федерации [22].

Рассматривая ситуацию, когда водитель-правонарушитель не оказывает сопротивления, а, например, стоит в стороне, необходимо обращать внимание на его психологическое поведение. Довольно часто нарушитель недоволен тем, что его транспортное средство подвергается досмотру, именно в таком состоянии он готов проявить агрессию в отношении полицейских. Сотрудник должен заранее смоделировать ситуации, которые могут произойти в момент досмотра транспортного средства, а также попытаться подобрать наиболее эффективные способы защиты других лиц и себя [23; 24].

Обращаясь к ситуации, которая предусмотрена законодательством, а именно: досмотр транспортного средства может производиться в отсутствие лица, во владении которого находится транспортное средство в случаях, не терпящих отлагательства, мы понимаем, что фактически отсутствует угроза нападения на сотрудника полиции, однако правонарушители могут спланировать его заранее, зная, что сотрудники в скором времени будут использовать данную меру обеспечения производства по делу об административном правонарушении [15].

При обнаружении явных признаков преступления необходимо доложить об этом дежурному, вызвать следственно-оперативную группу, при необходимости – подкрепление. Сотрудники при этом должны принять меры к задержанию лиц, причастных к преступлению, сохранению и фиксации вещественных доказательств и следов, имеющих отношение к преступлению, до прибытия следственно-оперативной группы.

О проведении досмотра транспортного средства и груза составляется протокол, либо делается отметка об этом в протоколе об административном правонарушении. Обнаруженные в процессе досмотра вещи или предметы, свидетельствующие о совершении противоправных действий, и их владельцы доставляются в дежурную часть органа внутренних дел, куда переправляются также все материалы по данному правонарушению [16].

Сотрудникам полиции целесообразнее применять при защите от нападения на них и других лиц физическую силу, так как при применении огнестрельного оружия и специальных средств могут быть более серьезные последствия. Однако не стоит забывать и о том, что сотрудник не должен превысить рамки необходимой обороны. При попытке нападения на досматривающего транспортное средство сотрудника, второй сотрудник должен как можно быстрее принять меры по задержанию правонарушителя [25]. Алгоритм действия сотрудников должен строиться из возможных способов задержания правонарушителя. Так, досмотр водителя транспортного средства можно производить путем загиба руки за спину возле принадлежащего ему автомобиля. При этом необходимо контролировать свободную руку правонарушителя, его ноги. При оказании сопротивления во время досмотра, сотрудник вправе применять болевые приемы, так как такое сопротивление может угрожать его жизни и здоровью и жизни и здоровью граждан. Также, одним из способов осуществления личного досмотра с использованием транспортного средства может быть следующий способ: сотрудник осуществляет загиб руки за спину, ведет к капоту или багажнику транспортного средства для последующего размещения нарушителя в положении «локти на капоте (багажнике), кисти рук находятся за головой, голова опущена вниз». В таком положении у правонарушителя будет отсутствовать возможность наблюдения за окружающей обстановкой, соответственно сориентироваться ему будет сложнее. Необходимо помнить, что сотрудник должен всегда соблюдать безопасное расстояние по отношение к нарушителю [26].

Тактика безопасного поведения сотрудников ОВД при остановке и досмотре транспортных средств ввиду предстоящих событий (чемпионата мира по футболу в 2018 году) имеет важную роль, так как в процессе массовых мероприятий в случае небрежного производства досмотра транспортных средств может пострадать большое количество людей. Учитывая специфику поведения болельщиков различных команд, не исключено и то, что опасность может поджидать сотрудников и на проезжей части. Федеральный закон № 108 от 07.06.2013 года содержит в себе информацию о том, что в период проведения спортивного соревнования проведение при проезде на контролируемую территорию и при выезде с указанной территории досмотра транспортных средств и провозимых на них вещей является усиленной мерой безопасности [27].

Таким образом, ввиду участившихся случаев агрессивного поведения участников дорожного движения, пренебрежительного отношения к требованиям сотрудников полиции при остановке и досмотре транспортных средств, сотрудники должны обладать отличительными особенностями личности безопасного типа поведения, гарантирующая безопасность жизнедеятельности, психологической устойчивости, тактической и физической готовности к действиям в различных ситуациях профессиональной деятельности. Чтобы сотрудник был психологически готов адекватно, правомерно вести себя в нестандартных ситуациях, он должен помимо специфических личностных качеств обладать необходимыми знаниями и устойчивыми навыками.

---

1. 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.

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. Медников А. Б. Координационная подготовка в системе физической подготовки сотрудников полиции // Теория и практика общественного развития. 2014. № 1. С. 219-220.

4. Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 278-282.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95.

6. 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.

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. 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.

9. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ // Российская газета. № 256. 31.12.2001 (ред. от 31.12.2017).

10. Горбатенко С. А., Горбатенко В. В., Короткова Т. Н., Доценко Н. В. Безопасность жизнедеятельности в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. Воронеж: ВИ МВД России, 2013. С. 15-18.

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. 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.

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. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

15. Шкеля О. В. Обеспечение личной безопасности сотрудников дорожно-патрульной службы при досмотре транспортного средства // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. № 2. С. 90-93.

16. Равнюшкин А. В. О применении мер личной безопасности сотрудниками полиции при остановке транспортного средства // Вестник Уральского юридического института МВД России. 2017. № 4. С.7-11.

17. 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.

18. 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.

19. Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н., Воротник А. Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки сотрудников подразделений МВД России на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4. С. 15-19.

20. 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.

21. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства РФ, 14.02.2011. № 7. ст. 900 (ред. от 05.12.2017).

22. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

23. 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.

24. 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.

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

26. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

27. Федеральный закон от 07.06.2013 № 108-ФЗ «О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Российская газета. № 124. 11.06.2013 (ред. от 29.12.2017).

Сведения об авторах

Алексеев Николай Алексеевич, профессор кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Заманкова Юлия Георгиевна, курсант 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

Тактика безопасного поведения, личная безопасность сотрудников органов внутренних дел, досмотр транспортного средства, применение физической силы, личный досмотр.

Бакин А. В., Струганов С. М.

Перспективы развития спорта в образовательных организациях МВД России

Положительное влияние спорта на подготовку кадров в системе МВД трудно переоценить. Мировоззренческая система спортивной деятельности должна быть направлена на содействие в развитии всесторонней личности сотрудника ОВД, достижением его спортивного совершенства и не может не опираться на получение необходимых знаний и формирование профессиональных компетенций [1; 2].

Спортивная деятельность в образовательных организациях МВД России на современном этапе уже давно вышла за рамки своего изначального предназначенного смысла – развлечения и игры, и превратилась в специфическую работу, которая как всякая деятельность имеет свою методологию, протекает по определенным теоретическим положениям в соответствии с законами развития и имеет свои перспективы. На наш взгляд, видение перспектив позволяет определить основные направления развития любой деятельности, добавляет исследованию актуальность и, в конечном счете, будет иметь подтверждение результатами практической деятельности. Глубокое осознание значение специфики спорта, его места в системе воспитания и формирования личности курсантов и слушателей помогает проанализировать и научно обосновать механизмы позволяющие улучшить спортивные результаты, которые должны способствовать достижению цели и выполнению задач физической подготовки [3; 4], в том числе сформулированных в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [5].

В своей работе мы постарались определить и коротко проанализировать основные направления развития спорта в МВД и, в частности, в подчиненных этому ведомству образовательных организациях. На основе личного большого опыта преподавательской деятельности в системе силовых структур мы постарались разместить все основные направления в порядке, начиная от самых важных.

Совершенствование системы подготовки преподавателей с учетом специфических знаний и навыков тренерской работы. В настоящее время преподаватель физической подготовки должен иметь высшее физкультурное образование, а также проходить педагогическую практику в форме стажировки в практических подразделениях органов внутренних дел и повышение квалификации в образовательных организациях, занимающихся данным видом деятельности [6]. Зачастую упор делается на совершенствование вопросов профессионального образовательного процесса и методики проведения учебных занятий по физической подготовке. А вот по вопросам теории и практики спорта (учебно-тренировочного процесса со спортсменами высокой квалификации, педагогического и медицинского контроля) преподаватели в основном предоставлены самому себе. Спорт высших достижений обязательно должен опираться на знание специфических закономерностей роста спортивных результатов, умение применять целый комплекс технических средств и приспособлений с использованием современных ком-

пьютерных технологий. С одной стороны, спорт высших достижений не может развиваться без опоры на знания в области общей теории физического воспитания, с другой стороны, эти знания можно приумножить только с учетом практической деятельности, и здесь на первый план в работе со спортсменами высокого класса выходит соревновательная деятельность. Необходимо знать и уметь анализировать и оценивать эффективность процесса повышения спортивного мастерства. В настоящее время из-за отсутствия четкой системы подготовки специалистов в области физической подготовки для правоохранительных структур кадровый состав кафедр физической подготовки формируется из числа специалистов с высшим профессиональным образованием либо выпускниками образовательных организаций системы МВД России, которые в процессе учебы добились хороших спортивных результатов. К сожалению, возникает ситуация, когда у многих преподавателей не хватает специальных знаний в области теории спортивной тренировки, так как они, не обладая должной спортивной теоретической базой в учебно-тренировочном процессе со сборными командами, в основном ориентируются на методику своих тренеров. Некоторые преподаватели не до конца знают и на личном примере понимают специфику соревновательной деятельности, поскольку не имеют большого соревновательного опыта. И основной проблемой педагогов из числа бывших спортсменов высокого класса является узкая направленность в сфере одного вида спорта. Мы (как и ряд других авторов) считаем, что преподаватель кафедры физической подготовки должен в силу квалификационных требований уметь на должном уровне проводить занятия по всем разделам физической подготовки, а также в случае необходимости проводить учебно-тренировочные занятия по всем служебно-прикладным видам спорта, входящим в программу комплексной спартакиады среди образовательных организаций системы МВД России [7]. Конечно, для этого нужно учиться, постоянно совершенствоваться, уделив большое внимание теории спортивной тренировки.

Систематизация системы управления спортивной подготовки на основе моделирования. И здесь у всех заинтересованных лиц должно быть четкое понимание того, что успех в спорте, как правило, не приходит вдруг, он должен быть прогнозируемым. Необходимо наличие такой математической модели, которая учитывает все детали учебно-тренировочного процесса, вплоть до соревновательной надежности спортсмена [8]. Умело составленная модель с применением электронных вычислительных средств и компьютерных программ составляет не менее половины конечного успеха [9; 10]. Регулярное изучение физиологических, психологических, биохимических данных о спортсмене позволяет спрогнозировать его реальные и потенциальные возможности.

С применением преподавателями компьютеров в системе подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций к наиболее важным соревнованиям стало необязательно наличие спортивных вычислительных центров и лабораторий. Достаточно часто тренеры заменяют естественный эксперимент на численный, поскольку его возможности значительно велики (быстрее, менее затратен, доступнее). Информация о протекающих процессах у спортсмена поступает исчерпывающая, что дает возможность скорректировать тренировочные планы и изменить математические модели. В настоящее время достаточно сложно разработать новые средства и методы технической или тактической подготовки, однако дополнить тренировочный процесс новыми аналитическими или синтетическими моделями вполне возможно. Применительно к сложившейся системе служебно-прикладных видов спорта в системе МВД наиболее актуальны следующие модельные характеристики соревновательной деятельности: в циклических видах спорта (график прохождения дистанции, скорость и время прохождения отдельных отрезков, длина шага и темп движения на отдельных отрезках); в единоборствах (показатели эффективности, активности, количества и разнообразия защитных и атакующих действий); в спортивных играх (показатели эффективности и актив-

ности атакующих и защитных действий для команды и игрока в отдельности); в плавании (время прохождения дистанции по отрезкам, время стартов и поворотов).

Совершенствование системы восстановления и фармакологической поддержки. В теории и практики физического воспитания одним из ключевых методов развития физических качеств является системное чередование физических нагрузок и отдыха [11]. Для преподавателей, занимающихся тренерской деятельностью, очень важно уделять внимание применению разного рода гигиенических, фармакологических и технических средств, способствующих восстановлению подопечных курсантов и слушателей. Не стоит забывать, что отдых является частью тренировочного процесса. Восстановление спортсмена можно ускорить с помощью фармакологических препаратов, которые условно можно разделить на три группы: препараты для усиления энергетического обмена и синтеза белков; адаптогенные препараты; энергетические препараты; современные витаминные комплексы. Умелое комплексное применение данных препаратов способствует качественному изменению мышечной ткани, и более быстрому восстановлению после больших тренировочных нагрузок. Среди механических средств восстановления следует отметить различные приборы и аппараты на основе вибростимуляции, электростимуляции, тепловых и водных процедур [12; 13].

Интеграция процессов спортивной (технической, тактической) и психологической подготовки. По опросу преподавателей-тренеров психологический аспект подготовленности спортсменов в совокупности может стать определяющим. Особенно это важно в командных видах спорта, единоборствах, видах спорта связанных со стрельбой, где курсанты-спортсмены подвержены различным негативным внешним раздражающим факторам. При этом зачастую решающим фактором является психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию [14]. По данным анкетирования спортсменов, принимавших участия в чемпионатах МВД среди образовательных организаций в составе сборных команд Омской академии МВД России и Восточно-Сибирского института МВД России были получены следующие данные: 63 человека (81,6 % респондентов) указали на снижение показанных результатов во время основных соревнований по сравнению с контрольными результатами во время подготовки. Из них 79 % основной причиной ухудшения результата указали на недостаточную психологическую устойчивость, и лишь 21 % указали на другие причины (спортивные травмы, ошибки в тренировочном процессе, тактические просчеты и другие). Психология спортсмена сугубо индивидуальна и зависит от различных психических и психологических характеристик, для определения особенностей которых с курсантами и слушателями необходимо проводить психологические тестирование с помощью различных современных методик с учетом специфики вида спорта. Очень важны социально-метрические исследования на выявление наиболее формальных и неформальных связей в сборных командах, а также исследования, направленные на выявление личностных особенностей и предпочтений каждого спортсмена в отдельности.

Главная составляющая психологического воспитания спортсменов – это развитие волевых качеств, ведь именно от волевого действия зависит постановка целей и следование их реализации, несмотря на возникающие трудности различной степени. Курсанты и слушатели, активно занимающиеся спортом, должны быть дисциплинированными, целеустремленными, настойчивыми, упорными, смелыми решительными, инициативными, самостоятельными, иметь выдержку и самообладание для контроля своего эмоционального состояния [15]. Отдельным звеном следует отметить необходимость комплексной технико-тактической и психологической подготовки к самым ответственным соревнованиям в тренировочном макроцикле спортсмена. Для более успешного выступления в ответственных стартах преподаватели тренеры должны проделать следующее: накопление информации о будущих соревнованиях (изучение усло-

вий, временных графиков с учетом часовых поясов; моделирование условий будущих соревнований в процессе тренировок (чередование нагрузок и отдыха, шумовые помехи зрителей, постороннее судейство); психологическую настройку на выполнение строго соревновательных действий с целью достижения максимального результата; снятие эмоционального напряжения и возбуждения спортсменов; обсуждение модели общения тренера и спортсмена на соревнованиях с учетом особенностей индивидуальных психических качеств.

В нашей работе мы умышленно убираем негативные объективные факторы, влияющие на подготовку спортсменов из числа курсантов и слушателей. Здесь и совмещение учебной и спортивной деятельности, разную степень отношения командиров и начальников к спорту, микроклимат коллектива как в подразделении, так и в сборной команде. Тем самым мы немного идеализировали сам процесс спортивной подготовки. Однако с целью дальнейшего развития и осознания перспектив спортивной деятельности в органах внутренних дел нужно стремиться учитывать все рассмотренные направления.

---

1. Бакин А. В. Служебно-прикладные виды спорта как средство воспитания и формирования личности 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. 28-32.

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. 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.

4. 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.

5. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

6. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

7. Баркалов С. Н. О результатах Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта в 2014 году и состоянии спортивно-массовой работы в Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 12-16.

8. Бакин А. В. Роль психологических факторов в повышении соревновательной надежности курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 40-43.

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

10. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 53-56.

11. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

12. Алдошина Е. А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 18-22.

13. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 121-123.

14. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

15. 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.

Сведения об авторах

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

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Спорт, спортивная деятельность, моделирование, психологическая подготовка, восстановление спортсмена.

Баркалов С. Н.

Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки

В связи с существующими в настоящее время кризисными явлениями в международных отношениях, социально-политической и экономической сферах страны, нерешенными проблемами антитеррористической безопасности, низкой культуры и дисциплины демократических преобразований возрастают требования к профессиональной компетентности специалистов правоохранительных органов.

Не случайно одной из задач реформирования системы подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации считается усовершенствование процедуры отбора на службу на основе определения у кандидатов качеств и характеристик, являющихся ключевыми для эффективной правоохранительной деятельности в целом и для конкретных подразделений в частности. Следовательно, необходимо формировать у будущего специалиста те качества, которые помогают ему обучаться, применять знания и навыки в ходе практической деятельности и одновременно постоянно изменяться, самосовершенствоваться. К числу таких качеств относятся профессионально значимые волевые качества. Не случайно психологами и педагогами подчеркивается, что «... человек, у которого сто процентов характера и только пятьдесят процентов ума, более одарен, чем тот, у которого сто процентов ума и пятьдесят процентов характера» [1].

Проведенные исследования среди более 120 участковых уполномоченных полиции УМВД России по Брянской области показали, что по своей значимости среди групп качеств личности участкового инспектора, влияющих на эффективность его профессиональной деятельности, волевые качества (дисциплинированность, ответственность, организованность, исполнительность, выдержка и самообладание, смелость и храбрость, целеустремленность, решительность, настойчивость и др.) занимают второе место, незначительно уступая группе качеств «отношение к окружающим» (общительность, тактичность, хорошая память, логическое мышление, внимательность, справедливость, вежливость, честность и др.) [1].

Очевидно, что деятельность сотрудников ОВД часто связана с задержанием вооруженных преступников, характеризуется иногда смертельной опасностью, дефицитом информации и времени для принятия ответных решений, постоянным изменением обстановки, неожиданностью действий задерживаемых и другими стресс-факторами, как правило, протекающими в экстремальных ситуациях [2; 3].

Успешность деятельности в таких условиях во многом определяется умением сотрудника управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать все внутренние возможности для достижения поставленной цели, смелостью, мужеством, решительностью, сильной волей, умением эффективно пользоваться табельным оружием, высоким уровнем общефизической подготовки, уверенным владением боевыми приемами борьбы [3; 4].

В этой связи одно из ведущих мест в многогранном процессе формирования и развития волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России занимает физическая подготовка.

Формированию воли средствами физической культуры и спорта ученые-педагоги уделяли большое внимание. В работах И. Л. Дударева, Т. Т. Джамагарова, А. М. Столяренко, П. А. Рудик, А. Ц. Пуни, Н. А. Миншанова и др. исследованы психологические аспекты и педагогические условия воспитания волевых качеств спортсменов. А. Ф. Калашников, Ю. Ф. Подлипняк, Д. Ф. Палецкий, В. Г. Колюхов, А. М. Миленин, Ф. М. Зезюлин и др. исследовали проблемы физической подготовки в образовательных организациях МВД России в контексте воспитательных воздействий на волевые качества обучающихся.

Анализируя волевые качества, необходимые для успешного преодоления трудностей, встречающихся в различных ситуациях деятельности сотрудника ОВД, авторы отмечают, что устойчивость, как правило, связана с самообладанием и целеустремленностью, уверенностью в своих силах, ответственностью и организованностью, настойчивостью, решительностью и упорством, смелостью и выдержкой. Так, в любых ситуациях применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия действия сотрудника протекают в условиях ограниченного времени, и результат противоборства зависит от его психологических качеств, от степени их развития, от умения

подчинять их своей воле [5; 6]. Поэтому для результативного воздействия на развитие волевых качеств обучающихся физическая подготовка в образовательных организациях МВД России должна проводиться в условиях, максимально приближенных к реальным: на полигонах, специальных полосах препятствий, в ночное время, в сложных погодных условиях, при выполнении реальных служебных действий опытными сотрудниками, обязательно моделируя в процессе проведения занятий эмоционально-волевые и психомоторные явления [7; 8].

При этом эмоционально-волевые явления и трудности моделируются в соревновательной обстановке; в ситуациях риска, опасности, неизвестности, неожиданности, новизны; в отработке выполнения действий в состоянии усталости; при формировании условий, диктующих необходимость подчинения своего поведения требованиям долга и дисциплины; при создании обстановки, требующей проявления самостоятельности и организованности; формирование уверенности в себе, сослуживцах, руководителях [9].

Таким образом, в процессе воспитания волевых качеств средствами физической подготовки в образовательных организациях МВД России представляется целесообразным определить следующие основные направления:

- формирование у курсантов правильных представлений обо всех условиях и ситуациях оперативно-служебной деятельности, имеющих признак экстремальности;
- приучение курсантов ко всем факторам чрезвычайных обстоятельств, характерных для оперативно-служебной деятельности;
- обучение курсантов выполнению действий при комплексной имитации сложных условий;
- широкое использование специальных эмоционально-волевых упражнений, вызывающих у курсантов психическую напряженность, опасения, волнения, колебания, страх, но в тоже время и вынуждающих их, пересиливая себя достигать требуемого результата;
- максимальное использование возможностей различных видов спорта: плавание, бег, лыжи достаточно эффективно формируют настойчивость, выдержку и самообладание; бокс, борьба, рукопашный бой – смелость и решительность; игровые виды спорта – организованность, инициативность, упорство; соревнования по видам спорта, особенно командным, развивают чувство ответственности перед коллективом, выдержку и стойкость; преодоление всевозможных искусственных и естественных препятствий воспитывают решительность, самообладание, смелость.

Резюмируя, необходимо отметить, что помимо физической подготовки эффективное формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России возможно, если это будет осуществляться в соответствии с целевой комплексной программой, объединяющей усилия всего педагогического коллектива и включающей меры по обеспечению успешного протекания указанного процесса [1]. В любом случае намеченные нами подходы позволят специалистам обеспечить дальнейшее совершенствование этого актуального направления деятельности образовательных организаций МВД России.

---

1. Симоненко А. В. Организационно-педагогические условия формирования волевых качеств курсантов специальных средних школ милиции: автореф. дис. … канд. пед. наук. Брянск, 1998. 24 с.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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. 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.

8. 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.

9. 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 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, волевые качества, экстремальные ситуации, правоохранительная деятельность, эмоционально-волевые упражнения.

Волков А. Н., Кузнецов С. В.

Первоначальная профессиональная физическая подготовка

В 2018 году на базе Нижегородской академии МВД России планируется создание учебно-методической секции по огневой, физической и тактико-специальной подготовке ДГСК МВД России. Одним из основных направлений деятельности этой сек-

ции является разработка примерных рабочих учебных программ курсов, дисциплин, модулей высшего образования (бакалавриата, специалитета, магистратуры), дополнительного профессионального обучения (повышения квалификации, переподготовки), а также первоначальной профессиональной подготовки.

По нашему мнению, появилась возможность и необходимость обсудить вопрос о переработке рабочих учебных программ, в частности, первоначальной профессиональной подготовки, на что в той или иной степени уже обращалось внимание [1; 2].

Действующие примерные программы профессиональной подготовки, которые предназначены для обучения старшего, среднего, младшего начальствующих и рядового составов, впервые принимаемых на службу в ОВД, были разработаны в ДГСК МВД России в 2013-2015 годах. В них для слушателей контингента среднего и старшего начальствующих составов физическая подготовка установлена в объеме 80 учебных часов (далее – у.ч.). Из них 2 часа теоретической подготовки, 8 часов общей физической подготовки, 60 у.ч. планируется на изучение боевых приемов борьбы и 4 часа обучение преодолению препятствий. На контроль в форме зачета выделяется 6 часов. Для обучающихся по программам профессиональной подготовки младшего начальствующего и рядового состава распределение учебных часов несколько иное. Так на лекции выделяется уже 4 часа, на изучение боевых приемов борьбы – 102 у.ч. Обращает на себя внимание то, что общая физическая подготовка вынесена отдельной дисциплиной – «Факультатив по общей физической подготовке» в объеме 30 у.ч.

На наш взгляд, такое планирование и структурирование учебного процесса не совсем рационально и в некоторых аспектах противоречат требованиям Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление) [3]. Нами предлагается:

1. Унифицировать содержание теоретической подготовки для всех категорий обучающихся. Наставлением определены задачи физической подготовки сотрудников всех должностных и профессиональных категорий. Одной из таких задач является поддержание и укрепление здоровья, сохранение необходимого уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Нами предлагается для изучения двух тем теоретической подготовки независимо от категории обучаемых в объеме 4 у.ч. В рамках этих учебных часов предполагается изучение основ здорового образа жизни и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке, ознакомление с основами организационно-правового обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел.

2. Практические занятия по физической подготовке носят в основном комплексный характер – одновременно решаются задачи и по изучению боевых приемов борьбы, и по развитию физических качеств. Поэтому выделение в отдельную дисциплину общую физическую подготовку, по нашему мнению, не имеет смысла. Нами предлагается унифицировать структуру учебного процесса для всех категорий обучающихся. Она должна состоять из разделов теоретической подготовки, общей физической подготовки и служебно-прикладной подготовки (боевых приемов борьбы).

3. Необходимо унифицировать содержание разделов программы с требованиями Наставления. Нам кажется, что для каждой категории обучающихся должна быть разработана своя рабочая учебная программа. В них содержание физической подготовки должно быть изложено в зависимости от уровня физической подготовки, т. е. специфики оперативно-служебной деятельности [4; 5]. Несомненно, что программы первоначальной подготовки сотрудников отделов физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите и сотрудников ОВД, которые не являются сотрудниками полиции, будут значительно различаться. Так, к примеру, нет смысла включать в учебный процесс сотрудников полиции тему «Брос-

ки». В случае перехода на другое место службы (т.е. смены условий оперативно-служебной деятельности) сотрудник должен пройти дополнительное обучение в форме переподготовки, где и повысит до необходимого уровня свою физическую подготовленность.

4. В раздел боевых приемов борьбы необходимо включить тему, посвященную взаимодействию сотрудников и действиям в составе наряда при ограничении свободы передвижения («Технико-тактические приемы взаимодействия в составе группы, наряда»).

Для совершенствования тактики применения боевых приемов борьбы в программу профессиональной подготовки лиц рядового и младшего начальствующего состава включен комплексный практикум по огневой и физической подготовке в объеме 24 у.ч. Исходя из задач практикума, можно предположить, что он должен нести междисциплинарный характер. Однако из содержания рекомендуемых упражнений (типовых ситуаций служебной деятельности) можно сделать вывод, что содержание практикума ориентировано в большей степени в сторону совершенствования огневой подготовки [6]. При этом для слушателей из числа сотрудников среднего и старшего начальствующих составов по непонятной причине этот практикум вообще не предусмотрен. Да и рекомендаций по его организации и проведению пока не существует, по крайней мере, документов ведомственного уровня.

Для обсуждения этих и многих других проблем и для обмена опытом мы предлагаем общение на платформе нашей электронной почты wolkow.70@mail.ru.

---

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

2. Герасимов И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках первоначальной профессиональной подготовки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 3 (60). С. 132-135.

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. 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.

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

6. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по профессии «Полицейский» // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 31-34.

Сведения об авторах

Волков Александр Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Кузнецов Сергей Вячеславович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат психологических наук, доцент.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники ОВД, профессиональная подготовка, рабочая учебная программа, общая физическая подготовка, боевые приемы борьбы.

Герасимов И. В.

Анализ средств и методов развития выносливости у курсантов

Под выносливостью в самом обобщенном смысле понимают способность организма противостоять утомлению. Выносливость, проявляемую преимущественно в двигательной деятельности, для отличия от других видов выносливости часто называют «физической выносливостью» [1; 2].

Единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при максимальной работе, называют выносливостью авторы учебника «Теории и методики физического воспитания» под редакцией профессора Б. А. Ашмарина. Разработчики учебника считают, что выносливость характеризуется совокупностью физических способностей, обеспечивающих поддержание работы в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок. Для каждой зоны нагрузок присущ свой энергетический профиль и адекватный ему комплекс реакций органов и структур организма [3].

Поскольку физическое утомление наступает лишь при воздействии на человека физических нагрузок при разнообразной мышечной деятельности, то способность противостоять ему и поддерживать высокую мышечную работоспособность определяют как физическую выносливость. Разнообразие видов мышечной деятельности вызывает как однонаправленные, общие для всех ее видов, так и специфические, для каждого из них изменения в организме. Они вызывают не одинаковые по характеру проявления мышечной выносливости. Поэтому ее подразделяют на общую и специальную [4].

Общая выносливость рассматривается как совокупность свойств организма, которые составляют неспецифическую основу ее проявления для различных видов мышечной деятельности. Наиболее полно совокупность этих свойств проявляется при продолжительной мышечной деятельности, включающей функционирование почти всего мышечного аппарата. Под специальной выносливостью понимают совокупность свойств организма, составляющих специфическую основу ее проявления к конкретному виду мышечной деятельности. Иначе говоря, способность организма выполнять работу и противостоять утомлению при определенной мышечной деятельности. Учитывая специфичность утомления в зависимости не только от физической, но и умственной работы, способность противостоять утомлению, применительно к любому виду профессиональной деятельности называют специальной выносливостью. Это позволяет говорить о том, что для совершенствования технологии развития выносливости необходимо изучать физиологический механизм утомления в конкретной деятельности [5; 6].

Профессиональная деятельность во многом сама способствует выработке специфической выносливости, обеспечивающей успех в длительном поддерживании профессиональной работоспособности [7].

Критерием анаэробных возможностей (общей выносливости) организма является величина максимального кислородного долга. Он характеризует тот кислородный дефицит, который создается интенсивной мышечной деятельностью и не обеспечивает-

ся анаэробным путем, но оплачивается затем в процессе восстановления. У спортсменов высокого класса кислородный долг может достигать 23-25 л, у спортсменов среднего класса – 10-13 л, а у не занимающихся спортом – 4-7 л. Высокий уровень выносливости также зависит от функциональной устойчивости организма к недостатку кислорода. Установлено, что спортсмены, тренирующиеся в видах спорта на выносливость, отличаются высокой способностью преодолевать значительные гипоксамические и гиперкапнические сдвиги. Они, как правило, создаются тренировкой, активизирующей анаэробные возможности организма – максимальными и непродолжительными по времени нагрузками. Однако существуют и другие способы создания кислородного дефицита в организме. Наиболее распространенными из них являются искусственно создаваемая задержка дыхания, тренировка в горных условиях [7; 8].

Для курсантов, имеющих, как правило, недостаточный уровень функционирования систем общей адаптации и пониженную устойчивость организма к недостатку кислорода и, исходя из того, что основное содержание деятельности курсантов составляют различные виды бега и ходьбы, выполняемые в условиях функционирования организма, близких с условиями профессиональной деятельности, то, по-видимому, эффективным направлением их физической тренировки на выносливость остается совершенствование вегетативных функций посредством циклических упражнений [9].

Как известно бег, оказывает не только физиологическое, но и педагогическое воздействие на человека. Его физиологическое воздействие заключается, во-первых, в активизации деятельности основных функциональных систем организма и других внутренних органов, усилении обменных процессов; во-вторых, в вовлечении в работу основных мышечных групп, что способствует не только развитию вегетативных систем, но и совершенствованию нервно-мышечного аппарата, развитию физических качеств; в-третьих, в благотворном воздействии на нервную систему, повышении тонуса организма [10].

Педагогическое воздействие заключается в том, что его использование решает воспитательные и образовательные задачи. Даже независимо от цели (спортивной, оздоровительной или прикладной) оно способствует формированию характера, развитию волевых и моральных качеств. Однако как педагогическое, так и физиологическое воздействие бега на организм значительно усиливается при выполнении его в усложненных условиях (по пересеченной местности, в сочетании с преодолением естественных и искусственных препятствий, в специальном снаряжении и т. д.). Это связано с тем, что данные упражнения вовлекают в работу дополнительные мышечные группы, увеличивают его энергетическую стоимость, повышают физическую нагрузку, т. е. приближают условия функционирования организма к профессиональной деятельности [11; 12].

Вышеизложенное свидетельствует о том, что развитию выносливости личного состава, повышению его аэробных возможностей, способствуют упражнения в зоне большой и умеренной мощности, а развитию скоростной выносливости, повышению гликолитических анаэробных возможностей – упражнения в субмаксимальной и максимальной зонах мощности. Следовательно, в первом случае необходимо использовать бег от 3 до 5 км и более, а во втором – бег на 100-400 м [13].

Опыт физической подготовки сотрудников полиции показывает, что эффективность средств физической подготовки намного повышается, если они являются не только тренировочными, но и контрольными. Наиболее эффективными контрольными упражнениями, характеризующими уровень развития общей выносливости, будут бег на 1, 3 и 5 километров, а также марш-броски и ходьба на лыжах на 5 и 10 км. Эффективность бега, кроссов и маршей заключается в том, что выполнение их в значительной мере зависит от функциональных возможностей систем транспорта кислорода, по-

скольку данная мышечная деятельность на 75-80 % обеспечивается аэробно. И наконец, использование марш-бросков на 5 и 10 км в качестве контрольных упражнений отражает уровень аэробных возможностей организма, характеризует функционирование всех его систем в зонах большой и умеренной мощности [14].

Следует сказать, что тренировочный эффект от применения рассмотренных выше средств будет повышаться при применении необходимых методов развития выносливости. Поскольку для курсантов главным средством, направленным на развитие выносливости, является бег, то целесообразно основные методы ее развития рассмотреть применительно для бега.

Для развития общей и скоростной выносливости бег может быть использован в рамках непрерывного и прерывного, выполняемых в равномерном и переменном режимах, а также соревновательного методов. При равномерном методе интенсивность (скорость) бега является постоянной, при переменном – изменяющейся. При использовании прерывного метода интенсивность бега, может возрастать или неоднократно изменяться. В процессе физической подготовки для развития выносливости наиболее распространено использование непрерывного метода в равномерном режиме. Его часто также называют непрерывным длительным бегом. Равномерный метод тренировки применим во всех формах физической подготовки, и может выполняться в виде непрерывного длительного бега или кроссов. Он может быть малой интенсивности (ЧСС до 130 уд/мин), умеренной (ЧСС = 130-150 уд/мин), средней (ЧСС = 150-160 уд/мин) и высокой (ЧСС выше 160 уд/мин). Его использование в тренировке имеет ряд преимуществ перед другими методами. Во-первых, простота методики и организации позволяют овладеть ими каждому командиру-руководителю занятий. Во-вторых, может применяться при тренировке, как малых, так и больших по численности подразделений без снижения плотности занятий. К этому добавим, что длительный бег или кросс может проводиться на любой местности, дорогах и стадионе. Однако его использование в физической подготовке курсантов имеет ряд недостатков. Первый заключается в однообразии и монотонности выполняемой непрерывной длительной работы, что снижает интерес к занятиям. Вторым недостатком является низкая эффективность тренировки от длительного бега с малой интенсивностью (ЧСС меньше 130 уд/мин), такой бег лишь поддерживает, но не повышает выносливость. Третий состоит в том, что бег с высокой интенсивностью (ЧСС больше 160 уд/мин), являясь для большинства курсантов околопредельной нагрузкой, длительное время ими выполняться не может. Поэтому, повышая их анаэробные возможности, непродолжительный интенсивный бег мало повышает их аэробные возможности. Таким образом, данный метод тренировки может быть использован в большей степени для развития общей выносливости, как правило, на начальной стадии тренированности. Это обеспечивается выполнением непрерывной работы продолжительностью от 10 до 30-40 мин с интенсивностью по ЧСС от 130 до 150 уд/мин [15; 16].

Эффективным методом развития общей и скоростной выносливости является непрерывный переменный метод, сущность которого состоит в ритмичном чередовании движений с высокой интенсивностью, с движениями меньшей интенсивности. Он обычно используется в виде бега способом «фартлек» или переменного бега. «Фартлек» (игра скоростей) – это интенсивный бег с ускорениями на отдельных участках, выполняемых каждым занимающимся поочередно. Переменный бег, структурой которого является непрерывный бег на местности с заранее запланированными ускорениями, является более приемлемым средством для подготовки сотрудников полиции. Интенсивность бега может варьироваться по ЧСС от 120 до 180 уд/мин и выше, а продолжительность достигать 60-ти минут. При передвижении с пониженной интенсивностью (ЧСС 120-140 уд/мин) во время бега развиваются в большей степени аэробные возмож-

ности организма, а при ускорениях (интенсивность более 150 уд/мин) – анаэробные возможности [2; 13].

Для одновременного развития общей, скоростной, силовой выносливости и выносливости в рамках комбинированной двигательной деятельности наиболее оптимальным является прерывный метод. Сущность метода заключается в выполнении упражнений с регламентированными паузами отдыха. В практике спорта метод нашел широкое применение в повторной, интервальной и круговой тренировке. Каждый из этих видов тренировки характеризуется величиной нагрузки, которая определяется пятью факторами: абсолютной интенсивностью упражнения (например, скоростью бега); продолжительностью упражнения; продолжительностью интервалов отдыха; характером отдыха (активным, либо пассивным); числом повторений упражнений и количеством серий. Возможность варьирования факторами нагрузки во время повторной, интервальной и круговой тренировки позволяет более дифференцированно осуществлять воздействие на организм [6; 17].

Широкое применение в практике спорта для одновременного развития различных видов выносливости находит моделирующая тренировка. Ее сущность заключается в выполнении спортсменом соревновательного упражнения, разделенного на части с интервалами отдыха между ними. Например, в преодолении спортсменом соревновательной дистанции, разделенной на отрезки, чередуемые с паузами отдыха. Если первый отрезок, больший или равный половине соревновательной дистанции, преодолевается с соревновательной скоростью, то каждый последующий, более короткий или равный предыдущему, с более высокой скоростью. Далее следует короткий отдых до снижения ЧСС на 15-20 уд/мин [4; 18].

Таким образом, проведенный анализ показал, что при использовании интервальной, повторной, круговой и моделирующей тренировок успешно развивается как общая, так и другие виды выносливости. Однако в практике физической подготовки эффективность их использования несколько снижается. Это объясняется, во-первых, часто возникающими организационными трудностями их применения на занятиях с большим контингентом занимающихся, во-вторых, недостаточной методической подготовленностью руководителей занятий, порой не умеющих применить рассмотренные выше методы в необходимой последовательности.

Ввиду недостаточно эффективного использования в «чистом виде» некоторых методов, в практике физической подготовки многие из них часто комбинируют и тем самым более целесообразно управляют развитием необходимых качеств. Возможно множество разнообразных вариантов комбинирования элементов, характеризующих отдельные методы. Вместе с этим физическая подготовка должна предусматривать использование и соревновательного метода. Известно, что он предполагают специально организованную соревновательную деятельность с воздействием на организм одновременно максимальных физических нагрузок и стрессовых ситуаций [19; 20].

Таким образом, рассмотрение средств и методов развития общей выносливости позволяет сказать, что каждый из них влияет на организм со своей спецификой. Применение одних из них обуславливает усиленное развитие только одних функций организма, иногда в ущерб другим. Поэтому, необходимого уровня развития общей выносливости можно добиться только при их умелом сочетании.

---

1. 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.

2. 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.

3. Теория и методики физического воспитания: учебник / под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

4. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.

5. Подрезов И. Н. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками в процессе физической подготовки курсантов // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, ВА МВД России, 2017. С. 77-80.

6. 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.

7. Лавриненко В. В. Развитие общей выносливости в короткие сроки для повышения профессиональной работоспособности курсантов окружных учебных центров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2005. 24 с.

8. Еремин Р. В. Влияние подготовки в горах в учебно-тренировочном процессе спортсменов (легкоатлетов-бегунов) // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 231-234.

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

10. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

11. Коняева М. А. Педагогические проблемы общефизической подготовки студенток университета: дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2000. 174 с.

12. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8-12.

13. Еремин Р. В. Тактические акцента обучения в процессе физической подготовки с целью развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и повышения выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 108-111.

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

15. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки 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, 2017. С. 150-153.

20. Кузнецов М. Б. Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 129-135.

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

Физическая подготовка, выносливость, утомление, аэробные и анаэробные возможности, педагогическое воздействие, тренировка.

Герасимов И. В., Баркалов С. Н.

Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке

Индивидуализация – это принцип индивидуального подхода при организации образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, который позволяет создать оптимальные условия для реализации их потенциальных возможностей. Индивидуализация обучения предполагает собой дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающей индивидуальные особенности каждого обучающегося,

т. е. дифференциация – форма организации учебной деятельности, учитывающая склонности, интересы, способности обучающихся [1].

Использование данных принципов позволяет решать проблемы повышения уровня физической подготовленности. Так, Б. А. Ашмарин видит пути преодоления низкого уровня физической подготовленности человека в реализации принципов индивидуализации и доступности. В частности, автор отмечает, что индивидуальное обучение выражается в дифференциации двигательных заданий и способов их выполнения (средств, форм, методов организации занятий) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Возникающие при этом трудности в организации занятий возможно преодолевать, используя типовую и персональную индивидуализацию обучения. Так, типовая индивидуализация основана на возможности организации обучения занимающихся, обладающих некоторыми схожими характеристиками: уровнями здоровья и физической подготовленности, возрастом. Персональная индивидуализация обучения основана на учете тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но весьма многообразны и достаточно трудно поддаются определению в процессе практической работы. В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается разными методами, с разным распределением нагрузок, отдыха и т. д. [2].

С учетом схожести в уровне физической подготовленности некоторых обучающихся, принято различать программно-нормативную и индивидуальную доступность. Программно-нормативная доступность отражается в доступности двигательных заданий для средне популяционной совокупности (например, курсанты второго курса). Индивидуальная доступность основана на доступности двигательных заданий для конкретной личности: будь то занимающийся с высоким или низким уровнем физической подготовленности [2; 3].

В настоящее время принципы индивидуализации и доступности еще не нашли своей реализации при групповой форме проведения занятия, в виду чрезвычайной сложности их организации. При этом В. В. Зайцев подчеркивает, что в зависимости от структуры физической подготовленности, направленность воздействия тренировки может быть: на комплексное развитие; на «отстающие» группы мышц; на «отстающие» двигательные качества. В первом случае (при комплексном развитии) используется стандартно-нормативный метод. Сущность этого метода состоит в том, «что в качестве модельных характеристик для групп занимающихся используются стандартные популяционные нормативы, полученные в результате статической обработки большого числа экспериментальных данных. А действия педагога направлены на то, что максимально большое число занимающихся в результате тренировки показывало результаты» [4]. Второй метод, условно назван индивидуально-нормативный. В данном случае, для каждого занимающегося разрабатываются нормативы выполнения соответствующего двигательного задания. Методический подход заключается в следующем: в процессе тестирования у занимающихся определяли максимальные возможности трёх основных групп мышц: плечевого пояса и рук, тазового пояса, ног, мышц туловища; путём ранжирования, у каждого занимающегося определяли индивидуальную структуру двигательной деятельности, то есть оценивали, у кого из занимающихся относительно лучше (и, соответственно хуже) развиты мышцы рук, ног и торса. В частности, характерной особенностью данного метода является направленность воздействия на локальные, «отстающие» группы мышц. Третий метод – типологически нормативный. Данный метод характеризуется целенаправленным воздействием на то физическое качество, которое более всего отстает от средне популяционного норматива в данной группе [4; 5].

Необходимо отметить, что, на наш взгляд, указанные методы должны ориентироваться на учет индивидуальных особенностей и возраста занимающихся, наличие

или отсутствием двигательного опыта и т. д. В частности, как уже отмечалось, недостаточный уровень развития какого-либо двигательного качества или группы мышц не позволяет осуществлять длительную тренировку этих качеств или групп мышц, в связи с недостаточной их развитостью.

В методическом отношении доступность изучаемых двигательных заданий повышается при однотипном учебном материале, допускающем перенос двигательных навыков. Даже физически хорошо подготовленный человек при повышении сложности двигательного действия способен одновременно контролировать не более трех элементов. В данном случае количество внутренних связей в каждом двигательном действии должно превышать количество внешних связей с другими качествами и уровнем физической подготовленности в целом [6; 7].

Необходимо отметить, что установленный оценочный норматив на оценку «удовлетворительно» может выполняться без предварительной подготовки, следовательно, причиной достаточно низкого уровня физической подготовленности курсантов, как правило, является недостаточный уровень развития специальных качеств и несформированность двигательных навыков [8].

Другим не менее важным фактором, влияющим на уровень физической подготовленности, является необходимое время на усвоение программных упражнений. В большинстве случаев по сопоставительным (популяционным) нормам устанавливаются конкретные результаты в тех или иных упражнениях с последующим определением временных затрат, необходимых для выполнения оценочного норматива на соответствующую оценку. На освоение одних и тех же упражнений затрачивается неодинаковое время, это обусловлено особенностями методики развития двигательных качеств, а также исходным уровнем физической подготовленности обучающихся. Факторами, существенно влияющими на методику обучения, являются: структура их физической подготовленности; фактический уровень физической подготовленности; время необходимое для освоения упражнений на необходимую оценку. В перечисленных факторах к условно управляемым можно отнести – первый и третий. Очевидно, что для методики весьма важно установление динамики роста физической подготовленности с учетом его исходного уровня [9; 10].

Методический подход в данном случае предполагает установление кривой (или прямой) роста уровня развития физических качеств. Для конкретного физического качества наблюдается своя динамика роста. Следовательно, установив исходный уровень физической подготовленности и определив временную «стоимость» достижения результатов, возможно фиксирование временного диапазона, повышение уровня развития отдельных физических качеств. Следует специально подчеркнуть, что в зависимости от динамики роста соответствующего двигательного качества будет варьировать и структура физической подготовленности. В этом случае, используя факторный анализ, возможно установление преимущественной направленности содержания обучения, включая следующие исследовательские шаги: 1) подбирается примерно одинаковое количество показателей, характеризующих физическую подготовленность, уровень владения прикладными навыками; 2) на основе факторного анализа выявляется структура содержания физической подготовки, при этом критерием служит величина факторных нагрузок соответствующих показателей физической подготовленности и результатов выполнения прикладных навыков.

В. М. Зациорский считает целесообразным на занятиях общетренировочной направленности использовать три группы упражнений: на выносливость, силу и гибкость, а предпочтение отдавать тем силовым упражнениям, которые способствуют развитию силы наиболее крупных мышц тела – живота, разгибателей спины, нижних и верхних конечностей [11]. В зависимости от задач повышения физической подготов-

ленности методы разделяются на две группы: непрерывные – равномерный и переменный; прерывные – интервальный и повторный.

Как известно, основной задачей равномерного метода является развитие аэробных и частично анаэробных возможностей организма. Систематическое изменение величины нагрузки при использовании равномерного метода позволяет осуществлять постепенный переход из одного устойчивого состояния в другое, более высокое. Значение данного метода состоит в производимых стойких функциональных сдвигах и возможности повышения тренированности без резких ответных реакций со стороны организма [11; 12].

Основное предназначение переменного метода – совершенствование аэробно-анаэробных механизмов продуцирования энергии, развитие быстроты, специальной силы и выносливости. Особенностью тренировки при использовании данного метода является непрерывная смена величины воздействия на определенные системы организма, плавный перевод на заданные уровни устойчивого состояния [11; 12].

Интервальный метод обеспечивает увеличение сердечной производительности в относительно короткие сроки. Необходимо отметить, что в интервальной тренировке, в отличие от других, основное тренирующее воздействие происходит в период относительно кратковременных пауз отдыха. При этом (в паузе отдыха) потребление кислорода возрастает, а частота сердечных сокращений уменьшается. Поэтому для обеспечения организма кислородом сердце должно сильнее сокращаться, что ведет к возрастанию количества крови, выталкиваемой за одно сокращение, т. е. к увеличению ударного объема сердца [13]. Применение данного метода наиболее целесообразно при необходимости быстрого повышения тренированности. Однако следует иметь виду, что тренированность, приобретенная интервальным методом, снижается быстрее, чем достигнутая с помощью других методов тренировки [14].

Следует специально подчеркнуть, что убедительных данных о большей эффективности кратковременных нагрузок, по сравнению с относительно длительными, в повышении аэробных возможностей нет. Так, при сравнении кратковременных и длительных периодов роботы различными авторами получены не согласующиеся данные. В частности, результаты, полученные Г. Ж. Кнутгеном и его сотрудниками (1973), свидетельствуют о том, что при чередовании 3-минутных периодов работы и отдыха отмечается более значительное повышение потребления кислорода, чем при чередовании 15-секундных периодов. Противоположные результаты получены E. L. Fox с соавторами (1973). Они выявили, что лица, тренирующие с короткими интервалами работы (8-40 секунд), добились более высоких показателей, чем те, кто тренировался непрерывно в течение 2-5 минут. Вместе с тем, наличие различий в составе испытуемых не позволяет провести точного сравнения между этими исследованиями. По-видимому, целесообразно применять интервальный метод, как с длинным (3-5 минут), так и с коротким (15-30 секунд) периодами работы. Очевидно, что в первом случае отмечается большая длительность увеличения потребления кислорода; во втором случае для увеличения поглощения кислорода на протяжении всего периода тренировки необходимо сокращать интервалы отдыха.

Таким образом, чрезвычайно важно последовательное достижение определенного устойчивого состояния, изменяющегося по мере повышения тренированности.

---

1. 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.

2. Теория и методики физического воспитания: учебник / под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

3. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.

4. Зайцев В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 1995. 31 с.

5. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

6. Подрезов И. Н. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками в процессе физической подготовки курсантов // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, ВА МВД России, 2017. С. 77-80.

7. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

8. Еремин Р. В., Осипов Д. В. Специфика проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: ВА МВД России, 2017. С. 29-33.

9. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

10. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов 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, 2017. С. 111-114.

11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

12. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

13. Якубович С. А. Аэробная тренировка в физической подготовке курсантов военно-учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005. 18 с.

14. 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.

Сведения об авторах

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

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 подготовленность, доступность двигательных заданий, физические качества, индивидуализация и дифференциация обучения.

Губанов Э. В.

Некоторые особенности возмещения вреда, причиненного в результате применения физической силы сотрудниками полиции

Перед тем, как поступить на службу в органы внутренних дел, а именно, в полицию, граждане РФ обязаны пройти специальную первоначальную подготовку. В Федеральном законе «О полиции» закреплена система аттестации сотрудников полиции на соответствие занимаемой должности и проверок на профессиональную пригодность к действиям, связанным с использованием физической силы. Сотрудники, не прошедшие соответствующей проверки, не имеют право применять физическую силу в отношении правонарушителей.

Ст. 12 ФЗ «О полиции» регламентирует основные обязанности полиции, например, такие как «...принимать и регистрировать заявления и сообщения о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях; прибывать незамедлительно на место совершения преступления, административного правонарушения, место происшествия; пресекать противоправные деяния, устранять угрозы безопасности граждан и общественной безопасности...» [1].

Соответственно, из обязанностей вытекают права сотрудников полиции, к примеру, «...право доставлять граждан, то есть осуществлять их принудительное препровождение в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение в целях решения вопроса о задержании гражданина…» [1]. Для исполнения обязанностей сотрудник полиции имеет право применять физическую силу в следующих случаях: для пресечения преступлений и административных правонарушений; 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; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции [1].

Ст. 19 ФЗ «О полиции» регламентирует порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Согласно положениям данной статьи, сотрудник полиции перед применением физической силы обязан сообщить лицам, в отношении которых предполагается ее применение, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить о своем намерении и дать им возможность и время для выполнения законных и обоснованных требований сотрудника полиции. Однако в данной ситуации существует исключение, т. е. сотрудник имеет право не выполнять вышеуказанные действия, если промедление может вызвать угрозу причинения здоровью, как сотрудника полиции, так и других граждан, а также вреда имуществу, либо иные тяжкие последствия [1].

Непосредственная угроза – это угроза, которая может осуществляться незамедлительно. Под иными тяжкими последствиями можно понимать возгорание, взрыв, утечка токсичного или ядовитого вещества и т. д. При этом для законного применения в конкретной ситуации физической силы недостаточно наличия только соответствующего основания. Важно, чтобы способ и форма силового вмешательства сотрудника

полиции соответствовали той ситуации, в которой оно (вмешательство) вызвано [2]. К примеру, для пресечения группового мелкого хулиганства оправданным будет использование не только боевых приемов борьбы, но и специальных средств.

Сотрудник полиции, который посчитал невозможным сохранить нападавшему жизнь по причине того, что смертельное ранение не устранило бы реально возникшую угрозу преступного посягательства, признается действовавшим законно. В Законе указано, что сотрудник обязан стремиться причинить наименьший ущерб, однако это требование не является безусловным. Это связано с тем, что сотрудник не в состоянии контролировать пределы поражающего воздействия боевых приемов борьбы, тем более в сложной стрессовой ситуации, которая вызывает необходимость силовых действий. Именно поэтому сотрудник полиции пытавшийся, но не сумевший избежать причинения смерти или тяжкого вреда здоровью лицу, против которого он применял физическую силу (с соблюдением всех других требований Закона), не несет за это юридической ответственности [3].

Если в результате применения физической силы сотрудником полиции причинены телесные повреждения гражданину, ему должна быть оказана первая помощь и приняты меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок [1].

В составе подразделения сотрудник полиции применяет физическую силу в соответствии с ФЗ «О полиции», руководствуясь приказами и распоряжениями этого подразделения. В данном случае можно говорить о специальных операциях. Во время их проведения сотрудник полиции вынужден применять физическую силу не располагая полной информацией о поведении задерживаемого или посягающего лица, ходе переговоров с ним, а также иные обстоятельства, которые имеют значения для применения физической силы.

Норма ч. 3 ст. 19 ФЗ «О полиции» регламентирует действия сотрудника полиции в момент применения физической силы, тем самым обязывает его на совершение действий адекватных сложившимся обстоятельствам, а именно: во-первых, действовать с учетом сложившейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила, а также характера и силы оказываемого сопротивления; во-вторых, сотрудник обязан стремиться к минимизации ущерба, причиняемого в результате применения физической силы [1].

Вышеуказанные положения ч. 3 ст. 19 ФЗ «О полиции» распространяются на все случаи применения сотрудниками физической силы. Данная норма определяет общие юридические пределы активности сотрудников полиции в ходе принудительного воздействия на правонарушителей. Вред, который может причинить сотрудник, а, в конечном счете, законность его действий, будут зависеть от правильной оценки сложившейся обстановки и «опасности» действий, которые пресекаются, а также оказываемого сопротивления. Необходимо сказать, что в норме, закрепленной в рассматриваемой статье ФЗ «О полиции», реализован принцип гуманизации методов работы полиции, в том числе в отношении лиц, совершивших преступные деяния. Несмотря на это, рассматриваемые положения данной статьи ужесточают требования к ответным и вынужденным действиям сотрудника полиции, влекущим причинение вреда лицу, в отношении которого применяется физическая сила, в сравнение с уголовным законодательством об обстоятельствах, исключающих преступность деяния [4].

На практике при рассмотрении гражданских дел о компенсации материального и морального ущерба, причиненного в результате применения физической силы сотрудниками полиции, чаще всего суды отказывают в удовлетворении таких требований. Связано это, прежде всего, с тем, что в соответствии с ч. 1 ст. 1 ФЗ «О полиции» полиция предназначена для «...защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской

Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства; для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности...» [1].

Рассмотрим порядок возмещения вреда, причиненного в результате применения сотрудником полиции физической силы в отношении правонарушителя или лица, совершившего преступление. Моральный и материальный ущерб подлежит возмещению в порядке гражданского судопроизводства. Согласно ч. 1 ст. 1064 ГК РФ, лицо, причинившее вред личности или имуществу гражданина, а также имущественный вред юридическому лицу, возмещает его (вред) в полном объеме. Однако если сотрудник полиции докажет, что вред причинен не по его вине, он освобождается от такой обязанности. Если сотрудник полиции причинил вред гражданину вследствие незаконных действий государственных органов, органов местного самоуправления или должностных лиц, а также в результате издания незаконного нормативно-правового акта, то такой вред подлежит возмещению за счет казны Российской Федерации, казны субъекта Российской Федерации, либо казны муниципального образования, соответственно [5].

Если в результате применения к лицу физической силы причинен моральный вред, суд может возложить на сотрудника полиции обязанность денежной компенсации указанного вреда. Согласно разъяснениям Постановления Пленума Верховного Суда о некоторых вопросах применения законодательства о компенсации морального вреда, суду следует «… устанавливать, чем подтверждается факт причинения потерпевшему нравственных или физических страданий, при каких обстоятельствах и какими действиями они нанесены, степень вины причинителя, какие нравственные или физические страдания перенесены потерпевшим, в какой сумме он оценивает их компенсацию и другие обстоятельства, имеющие значение для разрешения конкретного спора…» [6].

Важно отметить, что в каждом конкретном случае суды должны изучить обстоятельства, при которых сотрудником полиции была применена физическая сила. Как отмечается специалистами, грань между законностью и противоправностью применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, достаточно «тонкая» [7; 8; 9].

Чаще всего сотрудники, рискуя собственной жизнью, спасают граждан. Например, 26 января 2018 года на женщину напал неизвестный мужчина, который пытался вырвать из рук сумку. Не имея возможности оказать сопротивления нападающему, женщина стала громко звать на помощь. Раздававшиеся на улице крики услышал старший лейтенант полиции Максим Корольков, который в это время находился дома по окончании рабочего дня. Не раздумывая, полицейский бросился на помощь. Выбежав на улицу, увидел в темноте силуэт мужчины, который пытался скрыться. Полицейский начал преследование и после непродолжительной погони, применив физическую силу, задержал грабителя, у которого в руках находилась женская сумка [10].

Таким образом, необходимо сказать, что сотруднику полиции важно знать пределы применения физической силы и боевых приемов борьбы. Судам при разрешении исков, связанных с оспариванием законности применением сотрудником полиции физической силы, необходимо руководствоваться нормами законодательства и объективно оценивать действия каждой стороны.

---

1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: в ред. от 5 декабря 2017 г. // Рос. газ. 2011. 8 февр. № 25.

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

3. Необходимая оборона, крайняя необходимость, задержание преступника (правовая оценка действий сотрудников полиции) [Электронный ресурс] / С. В. Борисов [и

др.]. Электрон. текстовые данные. М.: Институт законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве Российской Федерации, 2012. 189 с.

4. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

5. Федеральный закон от 26.11.2001 № 146-ФЗ (ред. от 28.03.2017) «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть третья)» // Российская газета. № 233. 28.11.2001.

6. Некоторые вопросы применения законодательства о компенсации морального вреда // Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 20.12.1994 № 10 (ред. от 06.02.2007).

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Официальный интернет-сайт МВД России [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://мвд.рф/news/item/12133037 (дата обращения 27.01.2018).

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

Возмещение вреда, сотрудник полиции, принудительное воздействие, применение физической силы, боевые приемы борьбы.

Гуняев Е. В.

Особенности методики обучения боевым приемам борьбы в отделе специального назначения «ЯГУАР» УФСИН России по Орловской области

Основным элементом служебно-боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов является обучение боевым приемам борьбы. Приемы самозащиты от ударов руками, ногами, защиты от захватов и обхватов, защита от угрозы огнестрельным оружием, защита от ударов ножом, палкой – это тот минимальный арсенал, который необходим сотрудникам при выполнении своих обязанностей. Большой практический опыт применения физической силы, исходя из характера выполняемых задач, накоплен в отделе специального назначения «ЯГУАР» УФСИН России по Орловской области.

Методика обучения боевым приемам борьбы сотрудников спецподразделения «ЯГУАР» основывается на общих принципах техники их применения и является синтезом выполнения технических действий, возникающих при защите от нападения правонарушителей и последующих тактико-технических элементов, целью которых является эффективное и безопасное задержание нападающего [1]. При этом выполнять приемы необходимо в форменной одежде, имея при себе табельное оружие (макет), наручники, палку специальную. Ассистент (правонарушитель) в любой одежде (рекомендуются брюки, одежда с длинным рукавом, обувь – для усложнения проведения наружного досмотра).

К изучению приемов обезоруживания, защиты от ударов руками, ногами, палкой и освобождения от захватов и обхватов допускаются сотрудники, получившие первоначальные знания по ударной и борцовской технике, умеющие применять приемы страховки и самостраховки [2; 3].

При подготовке сотрудников спецподразделения «ЯГУАР» выделяют четыре этапа обучения приемам рукопашного боя.

На первом этапе инструкторский состав обучает сотрудников действиям с палкой специальной, приемам обезоруживания, защиты от ударов, освобождения от захватов и обхватов противника. Успешное изучение приемов позволит им защититься от посягательств на свою жизнь, здоровье, собственность, заложить базу для проведения дальнейших действий по задержанию правонарушителей [4; 5]. Также на данном этапе выполняется задача по подготовке спортсменов-рукопашников к демонстрации техники в первом туре соревнований, проводимых общероссийской федерацией рукопашного боя [6].

Прием считается выполненным, если произведены грамотные защитные и контратакующие действия и противник находится в таком положении, при котором сотрудник осуществляет его непрерывный контроль (болевым и психологическим воздействием, угрозой применения огнестрельного оружия, подручных средств, возможностью нанести серию упреждающих ударов по противнику) [7].

Обучая на первом этапе технике выполнения приемов, необходимо продемонстрировать несколько вариантов проведения защитных действий и выделить характерные ошибки, связанные с выполнением приема. Рассмотрим вариант одного из заданий соответствующих данному этапу обучения: *защита от прямого, бокового удара и удара рукой сверху*.

Исходное положение – сотрудник и нападающий находятся в положении стоя лицом друг к другу, расстояние между ними 1 метр. По команде преподавателя «ПРИЕМ», нападающий наносит удар. Задача сотруднику – уйти с линии атаки, заблокировать удар, нанести расслабляющий удар противнику и добиться контроля над ним совершив бросок со стойки, применив болевой прием. Характерные ошибки при выполнении приема:

- отсутствие ухода с линии атаки – сотрудник выполняющий прием, не сместился в сторону от направления удара противника;
- неэффективное блокирование удара – сотрудник выполняющий прием поставил блок таким образом, что удар прошел в цель, сбив блок;
- отсутствие захвата при блоке для проведения дальнейших действий – сотрудник произвел блокирование удара и последующую контратаку без осуществления захвата, что усложнит задержание нападающего;
- отсутствие расслабляющего удара или его неэффективность – сотрудник, выполняющий прием, выполнил блокирование удара и перешел к приему задержания, не нанеся расслабляющего удара, либо нанес его слабо, в защиту, в наименее уязвимую точку на теле противника или совершил промах;

- отсутствие контроля над противником по окончании приема – завершив выполнение приема, сотрудник до команды преподавателя «СТОП» вышел из оперативной ситуации, и не готов немедленно реагировать на возможное изменение обстановки.

На втором этапе происходит подготовка сотрудников к выполнению тактико-технических элементов, позволяющих эффективно и безопасно задержать правонарушителя, провести его наружный досмотр, надеть наручники или использовать прием конвоирования [8]. На данном этапе прием может, как и ранее, считаться выполненным, если произведены грамотные действия и противник находится в таком положении, при котором сотрудник осуществляет его непрерывный контроль (болевым и психологическим воздействием, угрозой применения огнестрельного оружия, подручных средств, возможностью нанести серию упреждающих ударов по противнику), но при этом должна быть выполнена поставленная задача по конвоированию, наружному досмотру нападающего и надеванию наручников. Также на этом этапе изучаются особенности задержания лица под угрозой применения короткоствольного или длинноствольного оружия и приемы пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием [9].

Изучая на втором этапе технику боевых приемов борьбы, необходимых для выполнения служебных задач, следует продемонстрировать несколько вариантов их выполнения и выделить характерные ошибки. Рассмотрим вариант одного из заданий соответствующих данному этапу обучения: *наружный досмотр в положении лежа*.

Исходное положение – правонарушитель находится в положении лежа на животе. Задача сотруднику – применить болевой прием задерживаемому и под болевым воздействием произвести наружный досмотр (обыск). Данное техническое действие считается законченным после того, как сотрудник подает команду «ЧИСТО», тем самым давая понять, что досмотр завершен. Характерные ошибки при выполнении технического действия:

- отсутствие болевого контроля – неэффективно выполнен прием и в процессе проведения обыска болевой контроль над задержанным отсутствовал;

- потеря болевого контроля – для эффективного проведения обыска сотрудник совершал переход с одного болевого приема на другой (например, с руки, на ногу или обратно) и потерял на время болевой контроль;

- правонарушитель имеет возможность наблюдать за действиями сотрудника – сотрудник, проводя обыск, не обеспечил отсутствие возможности задержанного наблюдать за своими действиями и планировать сопротивление;

- неэффективный обыск – сотрудник использовал не правильные методы проведения обыска и не обнаружил все спрятанные предметы.

На третьем этапе, объединив ранее полученные знания, происходит обучение выполнению приемов с тактическими задачами, например: 1) защита от удара рукой сбоку, с последующим надеванием наручников; 2) освобождение от захвата туловища с руками сзади, с последующим переходом на конвоирование; 3) защита от удара ножом снизу, с последующим проведением обыска лежащего противника; 4) обезоруживание при угрозе пистолетом спереди в голову, с последующим проведением наружного досмотра у стены; 5) задержание лица под угрозой применения табельного оружия.

Исходное положение – сотрудник стоит спиной к нападающему, расстояние между ними 1 метр. По команде преподавателя «ПРИЕМ», сотрудник разворачивается лицом к нападающему и принимает боевую стойку. Нападающий атакует сотрудника, как только тот развернулся, принял боевую стойку и оценил обстановку (время для оценки обстановки 1-2 секунды).

На четвертом этапе, перед инструкторами (преподавателями) стоит задача совершенствования выполнения сотрудниками боевых приемов борьбы с выполнением

тактических задач, используя отвлекающий фактор физических, эмоциональных, вестибулярных нагрузок [10; 11]. Также сотрудники обучаются совместным действиям в паре, тройке по задержанию правонарушителей в различных ситуациях.

На данном этапе обучаемые сотрудники совершенствуют свое мастерство, выполняя приемы после следующих упражнений: физические нагрузки (отжимания, выпрыгивания, челночный бег и т. д.); вестибулярные нагрузки (прыжки на месте на 360 градусов, вращение вокруг указательного пальца прикоснувшегося к земле и т. д.); эмоциональные нагрузки (ответы на заданные контрольные вопросы во время проведения приема, отвлечение внимания шумом, использование соревновательного метода в проведении занятий и т. д.).

Обладая хорошими индивидуальными навыками в выполнении приемов, можно переходить к обучению сотрудников действиям в паре, тройке для задержания правонарушителей под угрозой оружия и с помощью приемов рукопашного боя.

Таким образом, представленный подход к методике обучения боевым приемам борьбы в отделах спецназначения ФСИН России позволяет качественно подготовить сотрудника как к индивидуальным действиям по защите от посягательств на его жизнь и здоровье, так и к индивидуальной и групповой работе по задержанию правонарушителей с проведением наружного досмотра, надеванию наручников и конвоированию. Данный опыт необходимо использовать и в процессе обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.

---

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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. Баркалов С. Н. Технолого-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.

6. 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.

7. 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.

8. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

9. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

10. 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.

11. 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.

Сведения об авторе

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

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Служебно-боевая подготовка, физическая подготовка, боевые приемы борьбы.

Демина А. В.

Особенности воспитания привычки к здоровому образу жизни у дошкольников с общим недоразвитием речи

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников сократилось в 5 раз и составило около 10 % контингента детей, поступающих в школу [1].

Чтобы человек имел возможность заботиться о своем здоровье, физическом развитии, необходимо выработать у него сознательное отношение к жизни, как важнейшего дара природы, сформировать приоритет здоровья и здорового образа жизни [2; 3; 4].

Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни нужно вести с раннего и дошкольного возраста, чтобы знания, умения и навыки стали жизненно необходимой потребностью [5]. Для достижения этой цели нами были сформулированы следующие задачи:

1. Формировать у детей задатки валеологической осведомленности, бережного и заботливого отношения к личному здоровью, здоровью других людей, как наивысшей ценности.

2. Воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритете здоровья перед болезнями.

3. Формировать практические умения и навыки по укреплению личного здоровья: гигиенический уход за телом; закаливание; выполнение упражнений; рациональное питание; приготовление отваров, лечебного чая; общение с взрослыми и товарища-

ми; проявление доброты, милосердия, сострадания к другим; самостоятельное регулирование возбужденного поведения; соблюдение правил личной безопасности; оказание первой помощи себе и другим; использование музыки, танцев, художественных произведений; общение с растениями и животными и пр.

4. Воспитывать у детей желания принимать активное участие в оздоровлении окружающих людей, используя приобретенные элементы практических навыков.

Для реализации поставленных задач было проведено обследование детей и анкетирование родителей, результаты которых привели к следующим выводам. Во-первых, в группе дети с общим недоразвитием речи имеют недостаточные знания о здоровом образе жизни. Во-вторых, большинство родителей таких детей нуждаются в консультативной помощи специалистов по проведению оздоровительной работы с детьми.

Далее было определено содержание работы с детьми обследуемой группы по следующим направлениям: здоровье ребенка (человека), здоровье в природе, здоровье и общество, национальная культура и здоровье. Основанием для реализации этих направлений стали методические рекомендации для воспитателей по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, разработанные Орловским научно-методическим центром [6].

Одним из этапов работы стало оснащение центра физической культуры и здоровья в дошкольном учреждении нетрадиционным многоцелевым оборудованием: «дорожки здоровья» из пуговиц разного диаметра; мешочки с песком с различными геометрическими фигурами; резиновые следы для развития равновесия; палочки, платочки, камешки, каштаны, косточки, семена фасоли и пр. для профилактики плоскостопия; эмблемы, маски, символы в качестве атрибутики подвижных игр. Были продуманы игровые упражнения «Спрячь платочек», «Немые камешки», «Нога-художница» с использованием данного оборудования, а также сделана подборка подвижных игр «Удочка», «Кто раньше дойдет до середины?», «С кочки на кочку» и др. Была проведена работа по разучиванию народных игр «У медведя во бору», «Гори-гори ясно», которые являются средством выражения душевного состояния человека. Заслуживает внимание оформление альбомов «Мы со спортом дружим», «Пейзажная живопись».

В рамках работы по привитию привычки к здоровому образу жизни у детей с речевыми нарушениями была составлена соответствующая тематика занятий валеологического воспитания и обучения, рассчитанная на два года. Например, говоря о мебели, посуде, одежде, предусматривается проведение специальных занятий по национальной культуре, на которых идет пополнение знаний детей об этноздоровье: русская изба, одежда, посуда, предметы быта – это ценнейшие родники духовного здоровья человека. Специальные занятия проводились не чаще одного раза в неделю в первой половине дня.

Большие возможности по воспитанию привычки к здоровому образу жизни имеют русские народные сказки, общение с героями которых питают душу и ум ребенка, укрепляют представления о дружбе между людьми, как основы духовного здоровья, учат детей быть нравственно здоровыми. Так были использованы следующие сказки: «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка», «Сивка-Бурка», «Царевна-лягушка» и др. Широко использовались в работе загадки, пословицы, поговорки, физкультминутки, считалочки о спорте и здоровье.

Одной из форм воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни является сюжетно-ролева ига. Например, играя в «Поликлинику», дети посещали кабинет хирурга. Здесь они закрепляли знания о способе проверки осанки; ходили по дорожке здоровья босиком боком, закрепляя красивую осанку; захватывали и перекладывали платочки пальцами ног, ходили по камешкам и т. д.

Особое место в данной проблеме отводилось проведению закаливающих процедур: босохождение в сочетании с приемом воздушных ванн после дневного сна, глубокое умывание, полоскание горла водой комнатной температуры. Проводилось обучение технике чистки зубов перед сном и элементарным приемам самомассажа.

Не была упущена из вида забота о психическом здоровье и эмоциональном благополучии детей. Дошкольники проводят в детском саду большую часть времени, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, поэтому в группе всегда создана благоприятная атмосфера, основанная на взаимном доверии и уважении, на большой любви к детям и заботе о них.

Важной стороной успешного решения задач данной проблемы является установление преемственности в соблюдении единых требований, предъявляемых к организации здорового образа жизни в детском саду и семье ребенка с общим недоразвитием речи. Работа по данному направлению велась в разнообразных формах: индивидуальные беседы с родителями; папки-раскладушки «Здоровье ребенка в ваших руках» и «Учим детей общению»; тематическая выставка «Физическая культура в повседневной жизни детей-дошкольников»; семинары-практикумы валеологической направленности; рекомендации для родителей; подбор специальной литературы; показ одежды для занятий физическими упражнениями в разные сезоны года; совместное с родителями изготовление атрибутов к народным и подвижным играм; папки-передвижки «Комплексы упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия», «Общение начинается в семье»; проведение «Дня открытых дверей» и др. Таким образом, все многообразие форм работы с родителями активизировало и сплачивало их, пробуждало интерес к проблеме воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни.

В результате целенаправленной работы у детей с общим недоразвитием речи появилось элементарное сознательное стремление к ведению здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

---

1. Кабанова Э., Соловова Л. Здоровье без лекарств // Дошкольное воспитание. 2000. № 7.

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. 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. 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. Кудрявцева В. Г., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. 296 с.

6. Бочарова Н. И., Плотникова Т. В., Королёва И. В. Будь здоров: программа и методические рекомендации для воспитателей по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Орел: НМЦ, 1999. 45 с.

Сведения об авторе

Демина Анна Владимировна, доцент кафедры технологий психолого-педагогического и специального образования, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева.

302026, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95.

Ключевые слова
Здоровый образ жизни, дошкольный возраст, общее недоразвитие речи.

Еремин Р. В.

Влияние физической культуры на личность

Физическая культура на протяжении всей истории человечества являлась неотъемлемой составляющей его жизнедеятельности. К примеру, древние греки считали идеалом сочетание телесной красоты с духовной, с тех времен и берет свои истоки выражение «В здоровом теле – здоровый дух». Конечно же, физическая культура оказывает большое влияние на развитие личности, как в целом, так и на профессиональную сферу [1]. Личность – понятие многогранное, оно подразумевает под собой социализированного индивида, как члена общества. Вообще данный аспект необходимо рассматривать со стороны профессионально важных качеств сотрудника ОВД в тесной связи с возложенными на него задачами, регламентированными российским законодательством, в том числе ФЗ «О полиции» [2]. Сюда можно отнести: защита личности, общества, государства от противоправных посягательств; предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений; выявление и раскрытие преступлений, производство дознания по уголовным делам; розыск лиц; производство по делам об административных правонарушениях, исполнение административных наказаний; обеспечение правопорядка в общественных местах и т. д. [3].

Отсюда необходимо сделать вывод о том, что существует много параметров, к которым относятся различные психические функции, индивидуальные свойства психики, физические и наследственные особенности. Необходимые качества сотрудника, к которым относятся боевая готовность, выносливость, точность, умение быстро принимать решения, в первую очередь, формируются посредством физической подготовки [4]. Теоретические и практические знания дают полную уверенность полагать, что физическая культура способна: развивать умственные способности; формировать физические навыки, помогающие в той или иной профессии; вырабатывать тягу к прекрасному; способствовать самосовершенствованию и самовоспитанию [5].

Все вышеперечисленное, так или иначе, привлекает внимание в отношении развития личности и участие в этом физического воспитания. Для развития гармоничной личности необходимо, чтобы каждая система органов, центральная и вегетативная нервные системы находились в порядке. В этом и помогает физическая культура, которая представляет собой сферу социальной деятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [6]. Под физической культурой личности подразумеваются результаты, которые она достигает в физическом самосовершенствовании и уровень овладения и использования приобретенных двигательных навыков и специальных знаний, как повседневной жизни, так и в профессиональной сфере деятельности. Существуют различные показатели степени развития физической культуры личности в профессии и это, в первую очередь, степень развития основных физических качеств, которыми являются сила, быстрота, выносливость и т. д., во-вторых, прочный интерес и побуждения индивида к физическому совершенствованию, в-третьих, широкий масштаб знаний в области физической культуры. Поскольку всесторонне развитая личность быстрее адаптируется к разнообразным условиям, то физическое воспитание сотрудника является неотъемлемой частью его подготовки [7].

В процессе воспитания сотрудника необходимо постоянно прививать навыки здорового образа жизни. Следует учитывать, что систематические занятия спортом

позволяют укрепить здоровье, которое необходимо сотруднику при решении служебно-боевых задач [8]. Очень часто сотрудникам приходится применять физическую силу и, как правило, происходит это при задержании преступников. На сегодняшний день специфика прохождения службы в органах внутренних дел определяется тем, что она напрямую связана с большим риском для здоровья, а порой и для жизни. Вследствие этого необходимо отметить, что сотрудник органов внутренних дел должен поддерживать необходимый уровень физической подготовки, умело владеть оружием и специальными средствами, а также приемами единоборств (боевыми приемами борьбы) [9].

В силу последних событий была объявлена повышенная боевая готовность, которая не может реализовываться без соответствующего уровня физической подготовки сотрудников, которую составляют физические упражнения, специальные знания, прикладные умения и навыки. Следует отметить, что физическая подготовка в ходе подготовки к служебно-боевым действиям проводится (или, по крайней мере, должна проводиться) в виде учебных занятий, а также в пунктах постоянной дислокации сводных отрядов, в стационарном учебном центре, а также в полевых условиях – это формирует целостную готовность сотрудников, которая представляет не только высокий уровень развития какого-нибудь одного физического качества или навыка, а их комплексное совершенствование с целью эффективного выполнения необходимых служебных задач [9; 10].

В связи с реформой, проведенной в 2011 году, произошли кардинальные изменения в системе МВД России. Приоритетными направлениями явились снижение коррупции и реорганизация службы охраны общественного порядка. Естественно последнее не могло не затронуть физическую подготовку сотрудников, которую необходимо было усовершенствовать. На современном этапе можно точно отметить, что по сей день продолжается корректировка содержания служебно-боевой подготовки, направленной на формирование знаний, умений и навыков, соответствующих квалифицированному специалисту, несущему службу в органах внутренних дел.

---

1. 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.

2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 135-139.

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

4. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме 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, 2017. С. 72-75.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 43-47.

6. Подрезов И. Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональ-

ной 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.

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

8. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104.

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

10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке сотрудников ФСИН России [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://studopedia.ru/3_19182_fizicheskaya-kultura-v-obshchekulturnoy-i-professionalnoy-podgotovke-sotrudnikov-fsin.html (свободный).

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 культура, личность, профессиональные умения и навыки, физические качества, физическая подготовка.

Еремин Р. В., Алдошин А. В.

Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России и направлена на приобретение и стабилизацию у них двигательных умений и навыков, способствующих успешному выполнению задач, возложенных как в связи с прохождением обучения в вузе, так и последующей профессиональной деятельностью [1; 2].

Физическая подготовка играет важную роль в системе профессионального обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Именно она оказывает значительное влияние на способность организма сопротивляться воздействиям неблагоприятных факторов учебной деятельности, обеспечивая необходимую энергетическую базу для поддержания работоспособности, как в процессе учебы, так и в последующем периоде службы в ОВД [3; 4].

В образовательных организациях МВД России на занятия физической подготовки отводятся минимум 100 часов в год, что в свою очередь составляет одно двухчасовое занятие в неделю. Данного времени недостаточного для полноценного развития физических качеств и поддержания должного уровня физической подготовленности. Исходя из этого, для полноценного развития курсанта необходимо проводить самостоятельные занятия физической подготовкой [5; 6].

Педагогическая практика свидетельствует, что умело организованная самостоятельная работа способствует формированию у курсантов и слушателей устойчивой готовности к повышению своей профессиональной компетенции [7].

Для самостоятельной физической подготовки применяются различные тренирующие устройства и тренажеры, способствующие воздействию на различные группы мышц, с помощью которых можно регулировать характер и величину нагрузки. Помимо этого активно применяются традиционные средства силовой подготовки: гири, гантели, эспандеры и др. [8].

В процесс самостоятельной физической тренировки необходимо включать простые по структуре упражнения, которые не требуют специального оборудования и специализированных помещений. Важным представляется выбор времени для проведения тренировок. Наиболее оптимальным временем проведения тренировочных занятий будет являться с 11 до 13 часов и с 16 до 20 часов, так как это время является «активной» частью суток и работоспособность в этот промежуток значительно увеличивается [9].

Следует учитывать, что любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, индивидуальным уровнем развития физических качеств и характером служебной деятельности [10; 11].

При проведении самостоятельной физической тренировки следует придерживаться основного педагогического принципа – постепенности в наращивании физических нагрузок. Необходимо знать, что парой даже малоинтенсивная тренировка приносит больше пользы, чем тренировка, превышающая функциональные возможности организма. Универсальной физической нагрузкой, которая может дать оздоровительный эффект, следует считать такую, которая соответствует по частоте сердечных сокращений 130-150 уд/мин [12].

Для определения оптимальной физической нагрузки во время тренировки нужно руководствоваться следующими приемами: контролировать свое дыхание и следить за тем, чтобы организм не испытывал «кислородного голодания»; через определенный промежуток времени следует применить «разговорный тест», при котором необходимо бежать и разговаривать с партнером (если данный тест не вызвал дискомфорта, то организм не испытывает кислородного голодания); измерять пульс до и после окончания выполнения упражнения. Следует учитывать то, что впервые минуты после нагрузки у лиц, которые систематически занимаются физическими упражнениями, частота сердечных сокращений быстро возвращается в первоначальный показатель [13].

В процесс самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России целесообразно включить: длительный бег в медленном темпе, прогулки на лыжах, плавание, пешие походы, упражнения на тренажерах, езда на велосипеде. Оптимальное количество тренировок в неделю должно быть не менее трех продолжительностью до 50 минут, проводить их лучше через день, для обеспечения восстановления организма [14].

Сама тренировка делится на подготовительную, основную и заключительную часть. В подготовительной части целесообразно начать свою тренировку с медленного бега, далее продолжить общеразвивающими упражнениями – круговые движения головой, руками, наклоны, выпады, махи ногами и другие. Продолжительность подготовительной части должна составлять не менее 7 минут. Основная часть включает в себя упражнения на развитие быстроты (бег с ускорением – 4 раза по 30-50 метров с перерывами между сериями в 1 минуту, также можно выполнять бег 10х10 метров – 2 раза с интервалом отдыха в 3-5 минут и др.), упражнения, способствующие развитию силы: подтягивание на перекладине, силовой комплекс упражнений, упражнения с гантелями, гирями, штангой. Данные упражнения проводятся с продолжительностью в 20 минут. Затем выполняются упражнения для развития выносливости, которые включают в себя однотемповой бег продолжительностью 20 минут. Заключительная часть проведения самостоятельной тренировки направлена на выполнения упражнений на растягивание и расслабление мышц продолжительностью в 3 минуты [15].

Самостоятельная физическая тренировка, проводимая курсантами и слушателями вузов МВД, должна носить круглогодичный характер и проводиться вне зависимости от погодных условий, с учетом особенностей проведения конкретной программы тренировок.

В самостоятельную физическую тренировку необходимо включать занятия по плаванию, так как водные процедуры не только положительно влияют на организм человека, но и порой оказывают благотворное воздействие лучше лекарств. Как известно, вода обладает таким свойством как теплопроводность, именно поэтому пребывание в ней прекрасно тренирует механизмы, отвечающие за теплоотдачу организма. Систематические проведения занятий по плаванию оказывают воздействие на ряд ценных физических качеств: выносливость, быстроту, силу, координацию движений. В первую очередь, укрепляются мышцы верхнего пояса, так как они принимают непосредственное участие при стабилизировании тела при плавании, а также помогают сохранить его горизонтальное положение на воде. Что в свою очередь развивает «мышечный корсет», который предупреждает различные искривления позвоночника. Исходя из этого, можно с уверенностью сказать, что плавание является лечебным средством, которое позволяет ликвидировать такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз и кифоз. При занятии плаванием происходит быстрая работа ног, постоянное преодоление сопротивления воды, что отлично тренируют мышцы и связки голеностопного сустава и предупреждает развитие плоскостопия. В процессе тренировки необходимо стремиться к продолжительному выдоху, который должен быть в три раза длиннее вдоха. Данный вид самостоятельной тренировки наиболее эффективно тренирует правильный ритм дыхания, что в свою очередь благополучно воздействует на увеличение экскурсии грудной клетки и жизненной емкости легких [16].

Таким образом, самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей является необходимым продолжением и дополнением учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Организация самостоятельных занятий курсантов и слушателей подразделяется на два основных направления: деятельность в рамках каникулярного отпуска и при прохождении практики; самостоятельная физическая тренировка курсантов и слушателей во внеучебное, но рабочее время.

---

1. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

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

3. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 223-221.

4. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 108-111.

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

6. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направле-

ния и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 150-153.

7. 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.

8. 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.

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. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

11. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

12. Ложкина Н. П., Ложкина О. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов // Молодой ученый. 2015. № 12. С. 838-841.

13. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

14. Осипов Д. В. Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 186-188.

15. Грибанов Е. В. Теоретические основы организации самостоятельной работы курсантов и слушателей в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения: учебное пособие. Воронеж: ВИ МВД России, 2015. 39 с.

16. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.

Сведения об авторах

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

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

Физическая подготовка, самостоятельная физическая тренировка, организация самостоятельных занятий.

Ефременко М. А., Дементьев В. Л.

Основной этап обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России

На занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России большое внимание уделяется разделу «Боевые приемы борьбы». Содержание, последовательность, методика обучения приемам не только регламентированы нормативно-правовыми актами МВД России, но и имеют широкое рассмотрение в научной и учебно-методической литературе, посвященной различным проблемам и подходам к результативному формированию навыков применения боевых приемов борьбы [1; 2; 3].

В процессе обучения прикладным двигательным действиям есть четкая последовательность, которая разрабатывается и отражается в тематических планах и рабочих программах дисциплин (модулей) физической подготовки. Эта последовательность позволяет курсантам наиболее целесообразно овладеть умениями и навыками выполнения боевых приемов борьбы [4; 5]. Проводя анализ содержания и последовательности их освоения курсантами в образовательных организациях МВД России, можно выделить определенные этапы обучения (первоначальный, основной, заключительный). Данные этапы следуют друг за другом в процессе всего периода обучения. Невозможно добиться нужного результата на старших курсах, если на первоначальном этапе некоторые темы были освоены не в полном объеме.

Большое значение уделяется основному этапу обучения. Усвоив ударную и бросковую технику, можно 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. Однако, учитывая цель и порядок применения болевых приемов, болевые приемы на руку в положении стоя являются основными при силовом задержании, так как они позволяют достаточно надежно сковать правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопроводить, надеть наручники и выполнить другие необходимые действия [6; 7].

Также основным этапов 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 полиции может проводить упреждающие или защитные приемы с последующими ответными действиями адекватно ситуации. Защитными приемами при попытке противника захватить сотрудника являются преимущественно уходы и отбивы [8; 9]. К упреждающим и ответным приемам после зашиты от захватов в зависимости от ситуации могут относиться: удары руками, ногами, палкой специальной, болевые приемы на руки, броски, задержание с угрозой применения пистолета или его применение. В данной теме изучаются действия сотрудника полиции в ситуациях, когда при внезапном нападении на него или при оказании ему сопротивления при задержании противнику удается захватывать или обхватывать сотрудника. Захваты могут осуществляться кистями рук, плечом и предплечьем, между туловищем и плечом. Если двумя руками охватывается туловище или шея и рука, а руки соединяются между собой одним из способов или осуществляется захват кистями одежды противника, то такие приемы сковывания называются обхватами. Наиболее типичными захватами и обхватами, встречающимися в процессе выполнения служебно-боевых задач, освобождения от которых изучаются в данной теме, 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, сбоку и спереди наклонившегося, а также обхваты туловища при подходе спереди и сзади без обхвата рук и с обхватом рук. Освобождение от захватов и обхватов сотрудники полиции 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. Освобождение от некоторых захватов и обхватов сотрудник может осуществлять без предварительного срыва захвата, а непосредственно в процессе проведения загиба руки за спину скручиванием руки внутрь [10].

Изучив ударную, бросковые 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. Пресечь – означает сразу прекратить, остановить резким вмешательством. Пресечение попыток достать или взять оружие по сути своей являются упреждающими действиями [11]. Это и входит в содержание обучения данной темы: пресечение попытки 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 (пола). Также в обучение входит ситуации, когда правонарушитель 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 по своей сути являются ударно-защитными действиями активной обороны в служебной деятельности сотрудников полиции и хорошим средством развития и совершенствования ловкости и координации движений, точности, пространственной ориентировки, смелости и решительности [12]. В содержание занятий с использованием автомата включаются изготовки 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: против ударов рукой, ногой, оружием, предметом.

Если выстраивать последовательность обучения боевым приемам борьбы, то следующими темами будут обучение наружному досмотру и надеванию наручников, связыванию веревкой, брючным ремнем. Способы наружного досмотра и надевания наручников (связывания подручными средствами) 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 отдел полиции. В содержание обучения данной темы входит: наружный 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 [13].

Занятия по изучению боевых приемов борьбы 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 [14].

Учебные программы по физической подготовке построены на последовательном освоении боевых приемов борьбы в процессе всего периода обучения. На первоначальном, основном и заключительном этапах курсантам даются прикладные двигательные действия и приемы, содержание которых повторяются и усложняются с каждым годом обучения.

---

1. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / В. М. Милении [и др.]; ред. А. В. Карасев. М.: ЦОКР МВД России, 2009. 96 с.

2. Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: ГЦОЛИФК, 2016. С. 161-166.

3. Еремин Р. В., Осипов Д .В. Специфика проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: ВА МВД России, 2017. С. 29-33.

4. 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.

5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки 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, 2017. С. 150-153.

6. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты технической подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 22-28.

7. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

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. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.

10. 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.

11. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

12. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

13. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

14. 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.

Сведения об авторах

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

Дементьев Владимир Львович, профессор кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, доктор педагогических наук, профессор.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

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

Ключевые слова

Боевые приемы борьбы, физическая подготовка, содержание обучения, последовательность обучения, этапы обучения.

Ефременко М. А., Платонов Д. А.

Необходимость модернизации обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России являет собой составную часть системы ведомственного образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. В настоящее время существуют определенные проблемы в подготовке курсантов и слушателей к рукопашному бою. Ряд выпускников образовательных

организаций МВД России при осуществлении практической деятельности имеют трудности с применением боевых приемов борьбы при пресечении преступлений и административных правонарушений, как в части задержания правонарушителей, так и при защите от применения насилия в отношении граждан и сотрудника полиции. Эти трудности возникают в связи с низким статусом рукопашного боя в процессе обучения, являющегося лишь тематическим разделом физической подготовки. Выделяются слишком малые временные рамки на обучение рукопашному бою. Также значительное количество курсантов и слушателей вузов МВД России не имеют предварительной подготовки в спортивных единоборствах, что существенно затрудняет процесс их обучения боевым приемам борьбы. Сегодня специалисты отмечают низкий уровень готовности выпускников образовательных организаций МВД России и призывают к модернизации и повышению эффективности профессиональной, в том числе физической подготовки [1; 2; 3].

В процессе решения служебных задач сотрудникам полиции приходится зачастую действовать в ситуациях, в которых правонарушители оказывают неповиновение законным распоряжениям и требованиям. В подобных конфликтных ситуациях в деятельности полиции преимущество отдается ненасильственным способам воздействия на правонарушителей путем ведения переговоров, и как крайняя мера применяются силовые приемы рукопашного боя, специальные средства и огнестрельное оружие, т. е. меры насильственного принуждения [4; 5].

В связи с этим основным разделом программы физической подготовки в образовательных организациях МВД России, является раздел «Боевые приемы борьбы», который ориентирован на формирование технико-тактической и психофизической готовности к насильственному пресечению преступлений или административных правонарушений и задержание лиц, их совершивших. Под боевыми приемами борьбы следует понимать приемы рукопашного боя, которые применяют сотрудники при задержании преступников или вступив с ними в рукопашную схватку. Рукопашный бой представляет собой вид служебно-боевой деятельности сотрудников полиции в ближнем бою с преступниками. Следовательно, рукопашный бой – это разновидность ближнего боя с применением противниками огнестрельного, холодного оружия, а также подручных средств и приемов единоборства без оружия. Занятия по рукопашному бою проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости [6; 7].

Модернизацию процесса обучения рукопашному бою необходимо проводить в части усовершенствования применяемого содержания, внесения изменений в действующие нормативные правовые акты МВД России, регламентирующих данное направление. Также в процессе физической подготовки курсантов необходимо изменить содержательные аспекты моделирования конфликтного взаимодействия с правонарушителем. Это объясняется тем, что в настоящее время действия отрабатываются в упрощенной ситуации, когда партнер ведет себя предсказуемо, в свою очередь на практике правонарушитель ведет себя непредсказуемо, создавая конфликтно-вариативные ситуации. Данные ситуации применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в боевых ситуациях, аналогично выполнению технико-тактических действий спортсменов высокой квалификации в соревновательных ситуациях [8; 9; 10].

Предполагаемое усовершенствование содержания обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России на основе изучения техник высококвалифицированных бойцов рукопашного боя, будет способствовать повышению уровня подготовленности к применению боевых приемов борьбы, позволит выпускникам эффективно и безопасно решать профессиональные задачи в боевых ситуациях,

оперативно реагировать и применять полученные знания. Преподаватели в процессе обучения боевым приемам борьбы могут успешно определять уровень тактической подготовленности курсантов, выявляя объем усвоенных умений и уровень развития качеств, обеспечивающих успешность противодействия правонарушителям при их задержании. Научно-методические материалы, полученные в результате исследования техник рукопашного боя, позволят курсантам повысить уровень их подготовленности, а преподавателям – овладеть усовершенствованным содержанием специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Полученные результаты модернизации могут применяться не только в процессе обучения курсантов, но и при повышении квалификации полицейских.

Рукопашный бой является универсальным служебно-прикладным видом подготовки сотрудников МВД России, включающим технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, удушающие и болевые приемы в зависимости от конкретной ситуации в поединке. Техника рукопашного боя, с одной стороны, позволяет подготовить сотрудника полиции к силовому противодействию преступника, а с другой, учат защищаться от противника, владеющего каким-либо видом единоборства.

---

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. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8-12.

3. 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.

4. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

5. Кузнецов М. Б. Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 129-135.

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

7. 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.

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. 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.

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.

Сведения об авторах

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

Платонов Дмитрий Анатольевич, начальник 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, рукопашный бой, боевые приемы борьбы, конфликтное взаимодействие.

Желонкин В. В., Книс Д. А. Тюкин В. Г.

Использование информационно-телекоммуникационных технологий в сфере профессионально-прикладной физической подготовки в электронной информационно-образовательной среде образовательных организаций системы МВД России

Развитие современной правоохранительной системы невозможно без обновления и модернизации системы ведомственного профессионального образования и внедрения образовательных технологий подготовки, что, в свою очередь, требует изменения подходов как к выбору содержания, методике подготовки, так и разработке специализированных инновационных образовательных технологий [1]. Указанное направление педагогических перспектив предполагает использование современных достижений в научно-технической сфере и образовательных технологий в процессе профессионального обучения, основанному на комплексно-системном, контекстно-инновационном, деятельно-дифференцированном, и профессионально-компетентностном подходах, что относится ко всем, без исключения, образовательным организациям высшего образования системы МВД России.

Образование в системе МВД России является сложным синтетическим процессом развития, совершенствования и самосовершенствования личности сотрудника полиции, обладающей как универсальными или базовыми, так специальными или узкоспециализированными компетенциями [2].

В процессе профессиональной подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России у них происходит формирование не только знаниевого или когнитивного компонента, но и формируется целостная разносторонняя, инициативная и креативная личность будущего компетентного сотрудника полиции.

Основой такого практико-ориентированного компетентостного подхода является идея о формировании личности конкурентоспособного профессионального сотрудника для системы МВД России, обладающего не только определённым набором общих и специальных познаний, умений и навыков, характерных для той или выбранной полицейской профессии, но и умеющего заниматься постоянным саморазвитием и самосовершенствованием, имеющего навыки самостоятельного получения и преобразования имеющихся знаний в новые знания, умения и навыки, которые, в свою очередь, позволяют выпускнику образовательной организации осуществлять самостоятельное повышение своей компетентности в процессе осуществления им оперативно-служебной деятельности [3; 4; 5; 6].

Современные образовательные организации системы МВД России имеют почти вековой опыт подготовки специалистов для органов внутренних дел, но наряду с этим в области практических и практико-ориентированных дисциплин, к которым относится и профессионально-прикладная физическая подготовка необходимо внедрять инновационные интерактивные средства, методы и формы обучения [7; 8; 9].

В настоящее время перед образовательными организациями системы МВД России поставлены следующие стратегические задачи по коренной перестройке и модернизации имеющегося образовательного пространства:

– средствами педагогических инновационных интерактивных технологий повысить качество профессиональной подготовки специалистов для подразделений полиции за счет разработки и внедрения новых педагогических технологий, характеризующих инновационную образовательную среду образовательных организаций;

– создать единую педагогическую систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников полиции с использованием самых современных научных достижений, специальной техники, позволяющей совмещать её с оперативно-служебной деятельностью.

Информационно-телекоммуникационные технологии в настоящее время достаточно активно внедряются в учебный процесс образовательных организаций в целом и в частности в преподавание специальных практических дисциплин таких, как «Профессионально-прикладная физическая подготовка» [10; 11].

Процесс внедрения дистанционных информационно-телекоммуникационных технологий в учебный процесс образовательных организаций системы МВД России в области профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел начался сравнительно недавно, и в настоящее время находится на стадии разработки и формирования, и представляется незавершенным.

Аналитический обзор научных статей и литературы показывает, что целенаправленных масштабных исследований в профессионально-прикладной физической подготовке по вопросам разработки и совершенствования имеющихся концепций, содержания форм и методов комплексного использования информационно-телекоммуникационных технологий в сфере профессионально-прикладной физической подготовки посредством формирования электронной информационно-образовательной среды в образовательной организации системы МВД России на современном этапе недостаточно.

Стоит отметить, что, по нашему мнению, это, прежде всего, обусловлено: во-первых, недостаточным материально-техническим и вещевым обеспечением и соответственно слабой материально-технической базой не только образовательных организаций, но и практических органов и организаций системы МВД России; во-вторых, необходимостью постоянного обновления и модернизации аппаратно-программного комплекса технического обеспечения электронной образовательной среды; в-третьих, недостаточным уровнем компьютерной грамотности сотрудников из числа профессорско-

преподавательского состава, а также курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

При этом стоит признать, что в настоящее время электронные дистанционные учебные курсы, пособия и учебно-методические рекомендации, несомненно, являются перспективными современными дидактическими средствами учебного процесса по специальной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», которые способны повысить эффективность профессионального обучения (подготовки, переподготовки и повышения квалификации), а также самостоятельной подготовки сотрудников системы МВД России.

Реальные возможности электронной информационной образовательной среды и значимая необходимая информация, доступная в любой момент при наличии доступа к ресурсам, значительно стимулирует мотивацию курсантов и слушателей к самостоятельным занятиям физической подготовкой, самосовершенствованию профессионально-значимых качеств умений и навыков, что, в свою очередь, позволяет повысить эффективность педагогической деятельности сотрудников преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России [5].

Применение информационно-телекоммуникационных технологий должно обеспечить комплексное формирование теоретических знаний и профессионально-прикладных двигательных навыков и умений курсантов и слушателей, развитие их физических качеств и укрепление здоровья сотрудников системы МВД России.

Реализация этого подхода требует разработки современных инновационных информационно-телекоммуникационных технологий обучения в электронной информационно-образовательной среде образовательных организаций системы МВД России.

---

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. Красилов О. В., Мананников С. В., Клочков Р. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России: перспективы и инновации // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 1 (32). С. 52-53.

3. Юркин Д. В., Корнаушенко А. В., Книс Д. А. К вопросу о повышении эффективности преподавания профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России при помощи современных информационных технологий // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 1 (32). С. 73-75.

4. Тюкин В. Г., Щеклеин Ю. Н., Малиновский А. В. Обучение курсантов образовательных организаций МВД России техническим действиям борьбы самбо с применением компьютерных презентаций // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2016. № 2 (31). С. 153-156.

5. Мальченков Е. В. Развитие профессиональной компетентности сотрудников уголовного розыска в процессе адаптации к условиям службы в органах внутренних дел России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2008. 24 с.

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

7. 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.

8. 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.

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

10. Малетин С. В. Формирование профессиональной ответственности сотрудника полиции в условиях гуманитарного образовательного пространства вуза // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 4 (59). С. 31-34.

11. Тюкин В. Г., Малиновский А. В. Применение мультимедийных средств в процессе обучения студентов образовательных организаций технико-тактическим действиям борьбы самбо // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки. Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2016. С. 104-109.

Сведения об авторах

Желонкин Вадим Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Книс Дмитрий Александрович, начальник кабинета специальных дисциплин кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Тюкин Василий Георгиевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Барнаульский юридический институт МВД России.

656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Ключевые слова

Профессионально-прикладная физическая подготовка, электронная информационно-образовательная среда, курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России.

Завгородний А. Г., Малетин Н. С., Томас А. В.

Обучение участковых уполномоченных полиции действиям при силовом задержании в условиях ограниченного пространства

Специфика службы участковых уполномоченных полиции предусматривает частые действия в условиях замкнутого пространства, так как значительная часть служебного времени сотрудника проходит в квартирах, подъездах, частных помещениях и т. п.

Применять огнестрельное оружие в подобных условиях, как правило, не рекомендуется по причине высокой вероятности рикошета, сквозных выстрелов через неплотные стены и высокой степени скученности граждан в рассматриваемом замкнутом помещении. К тому же, условия и обстоятельства происшествия часто оказываются неприменимы для использования огнестрельного оружия с применение норм российского законодательства.

Боевые приёмы борьбы тоже получают некоторую специфику: простор для выполнения сильно сокращен, повышена возможность получения травмы, как сотрудником, так и подозреваемым [1]. Нестабильное освещение, загромождения предметами

быта и прочие особенности помещений также не идут «на руку» участковому уполномоченных полиции при проведении силового задержания правонарушителя.

Из вышесказанного однозначно следует, что участковые уполномоченные полиции должны освоить определенную специальную образовательную программу, касающуюся применения приемов борьбы и специальной тактики при задержании лиц в условиях ограниченного пространства [2; 3; 4].

Во время образовательного процесса сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава должны стремиться уделять внимание двум основным аспектам: тактике задержания лиц в условиях ограниченного пространства; технике задержания лиц в условиях ограниченного пространства.

Понятие тактики описывает совокупность физических, психологических и стратегических навыков, позволяющих действовать максимально адаптивно и эффективно в изменяющейся обстановке с целью достижения позитивного конечного результата [5].

Обучающиеся должны первостепенно усвоить, что базис тактики применения боевых приемов борьбы зависит от трех основополагающих факторов: настрой, цели и возможности (физические, моральные и вещественные) нападающей стороны; настрой, цели и возможности защищающейся стороны; способность и возможность использования объектов окружающей среды и обстановки противоборствующими сторонами [6].

Способность действовать грамотно с тактической точки зрения должна решать несколько основных задач: максимально качественное проявление профессиональных навыков, нейтрализация сильных сторон и способностей противника и максимальное задействование предметов и объектов окружающей среды в свою пользу (грамотное взаимодействие с планировкой помещения, мебелью и прочими предметами придает действиям участковому уполномоченному полиции быстроту, внезапность и полную эффективность при задержании).

Также необходимо разъяснять курсантам и слушателям, что неожиданность, внезапность, скорость реакции и принятия решений являются главными «помощниками» участкового уполномоченного полиции в экстренной ситуации. Экспериментально доказано, что нейтрализующие приемы борьбы применимы в следующие несколько секунд после появления основания применения физической силы. Если промедление занимает больше времени, то нейтрализующий прием перерастает в ненужную борьбу [7; 8].

Особенности помещений следует стараться обратить на свою сторону, ведь тесное пространство лестничной площадки, тамбура или лифта не только ограничивает свободу перемещения, но и дает возможность зажать соперника в угол, отбросить в стену или произвести захват, не дав сопротивляться.

Начиная речь о технике задержания в ограниченном пространстве, то особенности закрытого помещения оставляют свой отпечаток и здесь. Следует добиться понимания обучающимися о том, что маневрирование в подобной ситуации имеет наступательный характер, то есть двигаться приходится в основном только вперед, так как остальные направления заблокированы препятствиями или людьми. Постановку ног при перемещении следует осуществлять, защищая паховую область и колени, как наиболее вероятные места удара. Поворотные движения лучше осуществлять вращением корпуса. Подобные маневры позволяют всегда держать нападающего в поле зрения и обеспечивать достаточную защиту и блокирование ударов.

При отработке ударов, наибольшее внимание следует уделять техникам коротких тычковых и локтевых ударов, так как затяжные и размашистые движения становятся неактуальными в условиях ограниченного пространства [9]. Расслабляющие же удары рекомендуется наносить коленом во избежание получения травмы из-за случайного контакта ноги с каким-либо предметом. Захваты, заломы и загибы осуществляются со-

гласно все тем же основным принципам: максимально короткие, емкие и быстрые движения. Предпочтение следует отдать приемам с захватом кисти [10].

Бросковые элементы в описанных условиях применяются несколько реже, однако тоже имею место быть [11]. При их выполнении, возможно, задействовать дополнительный урон от мебели, косяков и прочего для скорейшей нейтрализации соперника, однако не допускать чрезмерное нанесение травм.

При отработке совместных действий с другим сотрудником полиции следует учитывать, что основная задача – быстрый захват вооруженной или ударной руки и ее временная нейтрализация для того, чтобы другой сотрудник сумел беспрепятственно произвести захват или загиб руки [12; 13].

Необходимостью является и отработка с курсантами и слушателями боевых приемов в темноте или при недостаточной видимости, когда возможность зрительного контакта отсутствует и приходится руководствоваться одними лишь осязательными ощущениями.

Приемы, отобранные в течение тренировок, в качестве самых применимых и эффективных, следует отрабатывать особенно тщательно, уделяя им максимум времени и внимания. Не нужно забывать, что реальность сильно разниться с происходящим на занятиях физической подготовкой. На практике от быстрых обдуманных действий участкового в экстренной ситуации могут завесить жизни граждан, служебный долг и честь сотрудника органа внутренних дел. Соответственно, отработка физических приемов является лишь неотъемлемым элементом сложного комплекса подготовки участковых уполномоченных полиции к грамотным действиям в условиях ограниченного пространства.

Для достижения наилучшего результата процесс обучения должен протекать в четыре стадии: 1) изучение теоретического материала о тактике и техниках действия в условиях ограниченного пространства; 2) выделение и отработка основных приемов; 3) занятия по совершенствованию навыков на специальных полигонах, имитирующих обстановку, с которой участковый сталкивается каждый день; 3) проведение ролевых занятий с элементом неожиданности, где некоторые сотрудники исполняют роли предполагаемых преступников.

---

1. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.

2. Ткаченко А. И., Муханов Ю. В., Апальков А. В. Обучение сотрудников ОВД приемам задержания. Технология комбинаций и тактика их применения: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. 40 с.

3. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Мацур И. А., Ященко Ю. Г. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты: учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2009. 24 с.

9. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

10. Мальченков Е. В., Мальченкова В. В., Балакин Ю. П. Особенности формирования профессиональной компетентности участковых уполномоченных полиции в процессе адаптации к службе в ОВД // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=27101 (дата обращения: 06.02.2018).

11. 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.

12. Старков М. А., Задорин С. В. О проблеме повышения эффективности выполнения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. № 9. С. 156-161.

13. Троян Е. И. Методика поэтапного обучения приемам борьбы слушателей профессионального обучения образовательных организаций МВД России // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. 2013. № 1. С. 110-115.

Сведения об авторах

Завгородний Андрей Геннадьевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Малетин Николай Станиславович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Томас Артём Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Барнаульский юридический институт МВД России.

656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Ключевые слова

Боевые приемы борьбы, участковые уполномоченные полиции, силовое задержание в условиях ограниченного пространства, курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России.

Зеленин Л. А., Коновалова А. О.

Применение технических средств в формировании компетентности в физкультурно-спортивной деятельности

Актуальность. В настоящее время технические средства, тренажёры и тренажёрные устройства довольно широко применяются в физкультурно-спортивной деятельности, в различных видах спорта, на уроках физической культуры в школе, в вузе, и ни у кого не вызывает сомнений, что их применение стимулирует двигательную деятельность, повышает эффективность учебно-тренировочного процесса, активно воздействуют на морфофункциональную систему организма занимающихся, которые способствуют формированию компетенций и компетентностного подхода [1; 2; 3; 6; 9; 10; 12; 14; 16; 17; 19; 21]. Тренажёры используются и в оздоровительных целях, как одно из средств укрепления здоровья и снижения заболеваемости.

Важную роль в применении тренажёров является формирование компетенций и компетентностного подхода в сфере физической культуры и спорте, которые не ограничиваются только тем, что они повышают эффективность учебно-тренировочного процесса благодаря направленным и управляемым физическим нагрузкам. Так, например, технические средства в спортивных играх обеспечивают ускоренное совершенствование двигательного навыка, способствуют снижению травматизма и психического напряжения, повышают активность занимающихся [2; 4; 5; 7; 8; 10; 11; 13; 15; 22].

Цель исследования – научно показать, рассмотреть и обосновать теоретические и организационно-методические основы повышения уровня информационной грамотности учащейся молодёжи в формировании компетенции и компетентностного подхода в поддержании своего здоровья с применением технических средств и тренажёрных устройств в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

В соответствии с актуальностью темы, выявленной проблемой, сформулированной целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Анализ и обобщение научно-методической, специальной литературы и педагогической практики, позволяющие формировать компетенции и компетентностный подход в способности изучить состояние научной разработанности проблемы повышения уровня информационной грамотности учащейся молодёжи страны, направленной на поддержание своего здоровья с применением технических средств и тренажёрных устройств в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Определить научно-теоретическое понятие «тренажёр», «тренировочное приспособление».
3. Объяснить, в чём различие между понятием «тренажёр» и «тренировочное приспособление».
4. Показать и рассмотреть тренажёрные средства, воздействующие на формирование компетенции и компетентностного подхода, способствующие в повышении уровня информационной грамотности учащейся молодёжи страны, направленной на поддержание своего здоровья с использованием технических средств в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практическая значимость технических средств содействует формированию компетенций на развитие организма, активно воздействует на здоровье, влияет на процесс воспитания, повышает работоспособность, стимулирует организм на активный компетентностный подход в способности на долголетие, благотворно влияет не только на физические возможности человека (биологическую) основу, но и на функциональные, физиологические, психические, нравственные качества людей.

Первые тренажёры появились давно, ещё в Древнем Риме. Постепенно приближаясь к современным условиям жизнедеятельности людей конструкции технических средств и тренажёрных устройств для занятий физическими упражнениями только усложнялись и способствовали формированию компетенции и компетентностного подхода. В связи с этим даём понятие «тренажёр» – это комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения или их основные элементы в специально созданных для этого искусственных условиях, обеспечивающих возможность регламентировать режимы выполняемых движений и их целесообразное изменение, имеющие обратную связь [2; 3; 5; 7; 9; 10; 15; 19; 20; 21]. Тренировочное устройство – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия [7; 8; 10; 15; 19; 20; 21; 22]. В процессе учебно-тренировочных занятий тренажёрные устройства более эффективны, чем тренировочные приспособления благодаря имеющейся обратной связи.

Технические средства стимулируют целесообразное формирование компетенций и компетентностного подхода в приобретении необходимой информации в повседневных оздоровительно-тренировочных занятиях в способности их систематизировать по назначению, которые делятся на четыре группы: 1) для открытых территорий тренажёрные средства имеют более простую и надёжную конструкцию с ограниченными возможностями дозировки и контролем нагрузки, а для закрытых помещений предназначается комплекс технических средств для тренировочных занятий и подготовки к соревновательной деятельности для оздоровления организма с контролем и дозированной нагрузки; 2) для детей тренажёрные средства ориентированы на формирование компетенций и преимущественно на приобретение компетентностного подхода в способности на развитие координации движений, чувства пространства, двигательных навыков, а для взрослых на развитие силы, выносливости и гибкости; 3) для мужчин и женщин используются тренажёры для индивидуального воздействия, помогающие развивать какое-либо одно физическое качество; 4) для коллективного и индивидуального пользования выпускаются тренажёрные комплексы, формирующие компетенции и компетентностный подход, на которых одновременно могут заниматься несколько человек для развития выносливости, гибкости и других качеств [1; 2; 3; 4; 5; 6; 10; 12; 14; 16; 18; 22].

Применение на занятиях физической культурой разных тренажерных средств с обратной связью позволяют занимающимся получать необходимую компетенцию в проявлении компетентностного подхода на соответствующую информацию о качестве выполнения упражнений. Если упражнение выполнил плохо, то получил компетентностный подход позволяющий узнать, в чем его ошибки и как их исправить. От быстроты получения выполняемой информационной компетенции тренажеры с обратной связью подразделяются на тренажеры без срочной информации и со срочной информацией, которые позволяют получить компетентностный подход о количественных и качественных характеристиках выполнения упражнения. На учебно-тренировочных занятиях компетентностные подходы формируются простейшими тренажерами с обратной связью и срочной информацией, которым может быть зеркало. Видеомагнитофон, является тренажером с обратной связью, но без срочной информации, который формирует компетенции и компетентностный подход, где занимающийся может посмотреть на себя со стороны, после осуществления двигательного действия. Наиболее эффективными являются тренажёры с обратной связью, которые позволяют получать компетенции и компетентностную информацию как о структуре движений занимающихся, так и о параметрах внешнего влияния, на здоровье занимающихся [1; 2; 4; 5; 11; 13; 15; 20; 21; 22].

Тренажёрные средства являются более эффективными, позволяют формировать компетенции и компетентностный подход в более короткие сроки, позволяют развить двигательные качества, предусмотренные учебной программой на проявление физических возможностей и воздействием на здоровье занимающихся [10; 12; 14; 16; 17; 19; 20; 21; 22].

Выводы. Изменение требований в физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной сфере деятельности с использованием технических средств актуализировало необходимость повышения уровня и качества осуществления техники двигательных действий на овладение теоретическими и методологическими основами знаний, обеспечивающие компетентность, компетентностный подход и мобильность в процессе учебно-тренировочных занятий. Тренажёр – устройство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса, развития двигательных качеств, совершенствования анализаторных функций организма, имеющие обратную связь. Тренировочное приспособление – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Разница между тренажёром и тренировочным приспособление в том, что тренажёр более совершенное устройство, имеющее обратную связь, тогда как тренировочное приспособление без контролируемого влияния. Тренажёрные средства формируют компетенции и воздействуют на повышение уровня компетентностного подхода на информационную грамотность учащейся молодёжи страны в поддержание своего здоровья с использованием технических средств в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

---

1. Виленский М. Я., Макеева В. С. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя // Педагогическое образование и наука. 2003. № 3. С. 10.

2. Гераськин А. А., Радионов А. В. Методология создания тренажёрных средств в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. 2005. № 10. С. 33-35.

3. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажёров. Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987. 91 с.

4. Зеленин Л. А Повышение равновесия каноистов-новичков с использованием специальных физических упражнений и тренажёра: дис. … кан. пед. наук. Чайковский, 2004. 198 с.

5. Зеленин Л. А. Биомеханические основы важнейших параметров нового тренажёра для гребли // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 6 (76). С. 54-61.

6. Зеленин Л. А. Теоретические и методологические основы создания тренажёрных средств в гребном спорте // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 1 (95). С. 35-41.

7. Зеленин Л. А. Технология формирования равновесия в сопряжённом освоении техники гребли у начинающих гребцов с помощью тренажёров // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 1 (95). С. 42-51.

8. 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.

9. Макеева В. С. Быть здоровым как социокультурная проблема // Образование. Наука. Культура: материалы Международного научного форума. Гжель: ГГУ, 2017. С. 756-760.

10. Оплетин А. А., Кузнецова З. М. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза // Мир психологии. 2014. № 4 (80). С. 264-272.

11. Оплетин А. А. Физическая культура в процессе формирования компетенции саморазвития личности // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 101-105.

12. Оплетин А. А. Средства физической культуры в решении задач саморазвития личности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 3 (32). С. 91-97.

13. Оплетин А. А. Воспитание гуманных отношений между студентами на занятиях физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 3 (32). С. 97-104.

14. Паначев В. Д., Зеленин Л. А. Физическое самовоспитание здорового образа жизни юных спортсменов в тренировочном процессе и использованием технических средств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 4. С. 122-129.

15. Паначев В. Д. Взаимосвязь здоровья студентов и занятий физической культурой // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. Пермь: ПНИПУ, 2017. С. 174-184.

16. Паначев В. Д. Влияние компетентностного подхода на подготовку специалистов в политехническом вузе // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. Пермь: ПНИПУ, 2017. С. 193-202.

17. Паначев В. Д. Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке: сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. Уфа, 2017. № 3 (5). С. 61-66.

18. Пичугина Е. В., Макеева В. С. Коррекция нарушений осанки на основе метода компьютерной оптической топографии // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация. 2015. № 2 (2). http://vestnik-fvis.jimdo.com/

19. Ратов И. П. Исследования спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: дис. … д-ра пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1972. 909 с.

20. Ратов И. П. Концепция перспектив развития физкультурно-спортивных тренажёров // Теория и практика физической культуры. 1990. № 8. С. 10-13.

21. Смирнов А. В. Технические средства в обучении и воспитании детей: учебное пособие. М.: Академия, 2005. 208 с.

22. Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Тренажёры в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1989. 320 с.

23. Ямалетдинова Г. А, Макеева В. С. Культурологические аспекты образовательной подготовки студентов в сфере физической культуры // Образование и саморазвитие. 2011. Т. 3. № 25. С. 119-125.

Сведения об авторах

Зеленин Леонид Александрович, профессор кафедры «Физическая культура», доктор педагогических наук, доцент.

Пермский национальный исследовательский политехнический университет.

614990, г. Пермь, Комсомольский проспект, д. 29 А.

Коновалова Алёна Олеговна, студентка факультета культурологии и социально-культурных технологий, б/с, б/з.

Пермский государственный институт культуры.
614000, г. Пермь, ул. Газеты Звезда, д. 18.

Ключевые слова

Тренажёрные устройства, технические средства, физкультурно-спортивная деятельность, компетенции, компетентностный подход, тренировочное приспособление, информационная грамотность, формирование здоровья.

Калашников А. Ф.

Особенности функционирования организаций негосударственной формы собственности на рынке услуг в сфере физической культуры

В результате трансформации общественных отношений в сфере социального института физической культуры и спорта Российской Федерации возникли противоречия между потребностью членов общества в двигательной активности и недостаточной возможностью их удовлетворения организациями и учреждениями только государственной формы собственности [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Анализируя правовой аспект управления физической культурой и спортом в Российской Федерации в современных условиях, нами определено, что деятельность организаций по оказанию услуг населению в сфере физической культуры и спорта регламентируется государственными законодательными актами Российской Федерации.

Сравнивая управленческую деятельность в государственных и негосударственных спортивно-оздоровительных центрах установлено, что к специфике профессиональной деятельности негосударственной формы собственности спортивно-оздоровительных центров относятся следующие особенности: жесткая конкуренция на рынке услуг в сфере физической культуры и спорта; необходимость ведения постоянного поиска оптимальных и эффективных средств педагогического воздействия на членов персонала центра; учет и удовлетворение потребностей в оказании услуг клиентам; формирование и поддержание корпоративной культуры в организации; оптимальное сочетание различных форм управления персоналом; определение средств создания мотивации к занятиям физическими упражнениями у населения; определение оптимального места расположения центра в том или ином микрорайоне города; постоянный поиск финансовых средств (инвестиций) для развития и совершенствования материально-технической базы центра [7].

По данным отчета Управления социальной поддержки населения, физической культуры и спорта администрации города Орла в настоящее время в городском регионе зарегистрировано 18 оздоровительных центров и фитнес клубов. Располагаются они в новых микрорайонах с многоэтажными домами, в которых проживают достаточно обеспеченные граждане.

Анализ основных социально-экономических показателей субъектов Российской Федерации в составе Центрального федерального округа дает основание определить, что Орловская область по показателям материального обеспечения населения занимает одно из последних мест, в результате чего вряд ли можно ожидать высокой массовой посещаемости в спортивно-оздоровительных клубах и центрах с высокой оплатой предоставляемых услуг.

Физкультурно-оздоровительный комплекс ООО «Негоциант» основан в 2001 году и расположен в Заводском районе города Орла. Проведенный нами анализ статистического материала территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Орловской области, а также топографической съемки территории, близлежащей к комплексу «Негоциант», дал основание определить следующие особенности

района, в котором расположен рассматриваемый нами физкультурно-оздоровительный центр.

Население микрорайона, близлежащего к комплексу, проживает в тридцати пяти 9-этажных домах и 294 домах частного сектора. В количественном отношении 11595 человек жителей микрорайона составляют 1/9 часть населения Заводского района города Орла. В микрорайоне расположена общеобразовательная школа и проживают рабочие и служащие, пенсионеры, школьники и студенты.

В центре «Негоциант» ежемесячно занимаются 710 человек, что составляет 6,1 % от числа жителей микрорайона. При этом наибольшим количеством клиентов являются юноши 14-18 лет (128 человек – 19,7 % от всего количества юношей района) и мужчины возраста 20-40 лет – 409 человек (23 %), а также 98 человек мужчин возраста 41-60 лет, что составляет 6,75 % от всего количества мужчин этого возраста, проживающих в микрорайоне. Из лиц женского пола в физкультурно-оздоровительном центре занимаются в возрасте 20-40 лет 47 человек, что составляет 2,3 % от всего количества проживающих этого возраста в микрорайоне, а женщин от 41 до 55 лет занимаются всего 28 человек, что составляет лишь 1,9 % от числа проживающих в микрорайоне.

Все предлагаемые населению услуги физкультурно-оздоровительного центра компактно размещены на площади 480 кв.м. Ими являются: 2 бассейна; русская баня и сауна; женская, мужская раздевалки; солярий; тренажерный зал; массажный кабинет; фитнес-бар.

Стоимость абонемента в физкультурно-оздоровительном центре «Негоциант» составляет: для разового посещения занятия – от 100 руб.; ежемесячное регулярное посещение – от 800 руб. Время посещения для занятий свободное, продолжительность занятия – 2 часа.

Многолетняя практика деятельности центра «Негоциант» показала, что его эффективная деятельность обеспечивается работой компетентного персонала из 19 человек: генеральный директор, его заместитель, главный бухгалтер, 5 тренеров, 6 менеджеров и технический персонал (2 охранника, электрик, сантехник, уборщица).

Перед началом деятельности центра, а также и в дальнейшем с целью его популяризации регулярно используются следующие виды рекламы: телевизионная (ролик в рекламном блоке, виртуальная реклама, бегущая строка, телеобъявление); радио (ролики на правах рекламы); печатная, состоящая из рекламы в прессе, листовки, буклеты, наклейки, визитки и т.п. Из всех видов рекламы, наиболее широко используется реклама в печатном виде (брошюры, объявления). Реклама также транслируется на телеканале «Городской 1-й канал – Орел», ее демонстрация осуществляется 6 раз в день по 30-35 секунд 2 раза в год на протяжении сентября и января. Реклама в цветных буклетах (1000 шт.), объявления черно-белого печатания (5000 шт.). Итого в общей сложности на все виды рекламы в среднем в год затрачивается около 50-60 тысяч рублей.

Началу деятельности физкультурно-оздоровительном центре «Негоциант» предшествовала достаточно объемная организационная работа. Она состояла в определении места под строительство помещения для центра, оформлении согласовывающих и разрешающих документов с муниципальными органами и организациями. В результате многомесячной работы был оформлен достаточно объемный пакет документов.

Успешной многолетней деятельности физкультурно-оздоровительного комплекса «Негоциант» способствует учет и удовлетворение следующих потребностей населения: место расположения комплекса – «в шаге от дома», ориентирование его деятельности на физкультурно-оздоровительную направленность населения микрорайона, доступная стоимость абонементов, предлагаемые виды услуг соответствуют требованиям и желаниям клиентов.

На основании многолетнего опыта работы физкультурно-оздоровительного комплекса негосударственного профиля «Негоциант» нами выявлены и обоснованы следующие принципы его эффективного функционирования: работа центра должна обеспечиваться оптимальным количеством членов персонала; на всех уровнях члены персонала должны быть компетентны в своих функциональных обязанностях; количество клиентов должно соответствовать производственной площади центра; соблюдение корпоративной культуры, как членами персонала, так и клиентами. Этот принцип выполняется вежливым обращением всех друг к другу. Поддержанием порядка, отсутствием критических замечаний членами персонала по отношению к коллегам, особенно в присутствии клиентов и посторонних и т. п. В центре организовываются и проводятся занятия в удобное для клиентов время с учетом их потребностей.

По нашему мнению, критериями и показателями эффективного функционирования центра являются многолетнее функционирование центра, отсутствие текучести кадров персонала центра, многолетнее постоянство членства клиентов, ежегодное увеличение количества клиентов за счет материальной доступности услуг, удовлетворение желаний клиентов в физическом развитии и улучшении самочувствия, а также использованием руководством центра комплекса педагогических условий, обеспечивающим эффективное управление персоналом.

---

1. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Механизмы развития государственно-частного партнерства в спортивной инфраструктуре // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 2. С. 245-250.

2. 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.

3. 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.

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

5. 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.

6. 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.

7. Алешин В. А. Организационно-методические факторы повышения эффективности функционирования регионального физкультурно-оздоровительного комплекса: дис. … канд. пед. наук. Тула, 2013. 161 с.

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

Физическая культура, организации негосударственной формы собственности, спортивно-оздоровительный центр, физкультурно-оздоровительные услуги.

Калашников А. Ф., Моськин С. А.

О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности

Одной из наиболее актуальных проблем, которым мировое правоохранительное сообщество всегда уделяло самое пристальное внимание – защита личной безопасности своих сотрудников. В последнее время указанная проблема также особо выделяется руководством МВД России, становиться предметом научных исследований, публикаций, стимулом для создания специальных образовательных программ [1; 2].

В контексте указанных процессов особый интерес представляет разработка моделей, позволяющих формировать у сотрудников ОВД профессиональные качества и свойства, позволяющие им обеспечивать безопасность своих коллег и самого себя [3]. Это задача междисциплинарная, и потому она не только может, но и должна в определенных пропорциях решаться на занятиях по физической подготовке курсантов в вузах МВД (например, в темах посвященных индивидуальной тактике применения боевых приемов борьбы при силовом задержании) [4; 5]. В связи с этим нами предпринята попытка системного рассмотрения структуры и содержания принципиальных моделей учебно-профессиональной деятельности, которая предполагает выполнение обучающимися задач по обеспечению личной безопасности.

Анализ нормативных документов, научно-исследовательских, статистических и иных источников относящихся к проблеме готовности сотрудников ОВД к предупреждению и пресечению опасных посягательств на них, подтверждает необходимость системного изучения и учета при разработке названных моделей тех особенностей реализации и протекания оперативно-служебной деятельности, которые существенно влияют на процессы и результаты обеспечения их личной безопасности в условиях современной России [6; 7].

Как известно, структуру и содержание указанных особенностей составляют группы объективных и субъективных слагаемых. Их сочетание в каждом конкретном случае выступает как единство (целостность) определенных типовых и уникальных проявлений, определяющих объект-субъектную (ситуационную) особенность того или иного конкретного эпизода (события) оперативно-служебной деятельности сотрудников [3]. Степень выраженности указанных проявлений образуют тот или иной уровень потенциальной или реальной опасности для них.

В связи с этим специалисты предостерегают от упрощенных и некорректных для задач профессионального образования подходов к моделированию, когда подготовка сотрудника к обеспечению безопасности ориентируется только на опасные типовые задачи (например, задержание вооруженного преступника). Хорошо известно, что нередко даже потенциально неопасные правовые конфликты (административные правонарушения ненасильственного характера) из-за грубых ошибок в поведении и деятельности сотрудников оборачивались их гибелью [3].

Теория и практика, педагогика и психология профессионализма в опасных видах труда указывают – только от способности и готовности специалиста следовать объективным (надситуативным) закономерностям и алгоритмам успешной деятельности, разделять ситуативную и личностную тревожность и т. д., зависит, будет ли он в состоянии безопасно для себя справляться со всем многообразием ситуационных особенностей решения в этих условиях всех типовых задач или нет [8].

В связи с этим структуру учебно-профессиональной деятельности, связанную с разновероятностной опасностью для сотрудника ОВД, целесообразно представить в виде сочетания некоторых типовых групп обстоятельств: факторы повышенного риска

неожиданных посягательств; условия деятельности и уровни их проявления; задачи деятельности с различной долей вероятности опасных посягательств; средства реализации деятельности и уровни владения ими; материальное оснащение сотрудников.

Сопоставление содержания названных выше групп с существующими программами ведомственного профессионального образования и подготовки по дисциплинам служебно-боевого профиля показывает, что они еще не стали предметом целостного практического обучения, внутри и междисциплинарного педагогического обеспечения и учебного освоения [9; 10]. Особое значение это обстоятельство приобретает для подготовки и проведения оперативно-тактических учений, а также совершенствования содержания и методики преподавания учебной дисциплины «Основы личной безопасности сотрудника ОВД».

Изучение статистики потерь среди личного состава ОВД последнего десятилетия позволило специалистам выделить два принципиально различных уровня обеспечения личной безопасности сотрудников. Они отличаются максимально неблагоприятным или благоприятным соотношением содержания этих групп в каждой конкретно взятой ситуации. Так, при максимально неблагоприятном варианте создается как бы «критическая масса» предпосылок нежелательного развития процессов деятельности и ее исхода, при которых вероятность не выполнения задачи и тяжелых последствий для сотрудников значительно возрастает, или даже он становиться неизбежным. Очевидно, что таких ситуаций надо избегать. Как следует из результатов исследований, своеобразной формулой «высокой вероятности поражения» можно считать такое соотношение неблагоприятных проявлений различных обстоятельств деятельности в обстановке потенциально опасных посягательств на сотрудника ОВД (а такая вероятность есть всегда), при котором одновременно дают о себе знать многие негативные элементы из всех групп. Изучение их возможных сочетаний позволило выявить базовую характеристику, которую следует учитывать и в педагогической и в практической работе [3].

Характеристика наиболее неблагоприятных для личной безопасности сотрудников ОВД обстоятельств оперативно-служебной деятельности может выглядеть следующим образом.

1. По группе факторов повышенного риска неожиданного посягательства.

Низкий или недостаточный уровень информационной осведомленности об особенностях обстановки и условиях, в которых предстоит выполнять служебные обязанности; определенности способов решения задач в них; в сочетании с высоким уровнем ответственности за правильность оценки обстановки, принятии и реализации решений; в контексте безопасности для граждан, коллег, самого сотрудника; воздействие неблагоприятного для сотрудников фактора случайности; значительного объема и высокой интенсивности воздействия других сбивающих факторов (внезапность, напряженность, нестандартность проявления внешней среды и пр.) при массированном воздействии сразу нескольких факторов повышенного риска неожиданного посягательства.

2. По группе условий реализации и протекания деятельности.

Низкий уровень правовой, социальной и иной защищенности; неблагоприятные временные, климатические и иные атмосферно-техногенные условия (ночь, дождь, туман, жара или холод, скользко, задымленность или загазованность и т. п.); особенности интерьера (места и обстановки); количество участников и свидетелей (объектно-субъектное взаимодействие) и особенности их поведения; неблагоприятное эмоциональное и психофизическое состояние сотрудника; количественно-качественные показатели используемых участниками средств нападения (автомат, ружье, пистолет, нож или другой предмет нападения, взрывное устройство, отравляющее вещество, автотранспортное средство, животные и пр.); условия развития событий (нелинейные, внезапные, скоротечные, разноритмовые и пр.); и соотношения средств, сил и шансов на

выигрыш; иных условий, связанных с возможной необходимостью упреждающего немедленного применения оружия, спецсредств и физической силы при одновременном задействовании двух, более двух и всех условий.

3. По группе типовых задач оперативно-служебной деятельности.

Проверка документов; принадлежности автомобиля; конвоирование (доставление в ОВД, водворение в ИВС); сопровождение подследственного; перевозка и сопровождение в транспортном средстве; охрана подследственного, подозреваемого, арестованного, задержанного, осужденного, заключенного; проведение оперативно-розыскных, оперативно-следственных, оперативно-тактических мероприятий; осуществление процессуальных (допрос, обыск и пр.) мероприятий; пресечение административных правонарушений или преступлений, в том числе групповое проявление опасных посягательств на общественную безопасность, жизнь, здоровье и материальные ценности граждан; задержание лиц, ведущих себя агрессивно (особенно за хулиганство, разбой, грабеж); задержание на месте преступления; задержание подозреваемых; задержание группы неизвестных; пресечение опасных посягательств на третьих лиц; задержание после пресечения посягательства на третьих лиц; задержание после пресечения опасного посягательства на самого сотрудника; задержание лиц, подозреваемых в совершении преступлений, находящихся в розыске, предположительно имеющих оружие; в других случаях возможной опасности для сотрудника полиции и иных лиц.

4. По группе персональных средств реализации деятельности.

Неудовлетворительная или недостаточная общая и частная (правовая, стратегическая, обще-тактическая; волевая; огневая; физическая, психологическая (личностная, вербальная, регулятивная и пр.); этическая, техническая и иная подготовленность в различном сочетании средств реализации.

5. По группе материальной оснащенности.

Недостаточная количественная и качественная оснащенность сотрудников специальным оборудованием, снаряжением, вооружением, в том числе средствами индивидуальной бронезащиты, или пренебрежительное отношение к их использованию.

С другой стороны, так же видится и идеальная (а потому реально недостижимая) принципиальная модель или «формула успеха», которая отличается от первой преимущественно группой адекватных требованиям деятельности личностных средств ее реализации используемых сотрудником, а так же той или иной совокупностью благоприятного проявления преобладающего большинства всех других обстоятельств.

Однако на практике встречаются самые различные их сочетания. При этом вне зависимости от принадлежности к той или иной службе для большинства даже высококвалифицированных сотрудников наибольшую сложность представляют, как уже отмечалось, такие варианты частной оперативной обстановки, в которых одновременно проявляются многие сбивающие факторы и неблагоприятные условия.

Именно они, по взглядам авторов, являются мерилом подлинного профессионализма любого сотрудника (и ресурса его безопасности в том числе), и аналогом следующей принципиальной модели соотношения различных обстоятельств оперативно-служебной деятельности приемлемого для его формирования и контроля [1; 2; 6; 10].

Характеристику приемлемого для обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД соотношения различных обстоятельств оперативно-служебной деятельности можно провести по пяти группам факторов.

1. По группе факторов повышенного риска неожиданных посягательств.

Адекватный уровень понимания необходимости действовать и выигрывать при одновременном проявлении любого количества сбивающих факторов в наиболее критическом варианте их влияние.

2. По группе условий.

Минимально необходимое состояние правовой, социальной и иной защищенности при необходимости действовать при нейтральном или неблагоприятном соотношении средств, сил и шансов на выигрыш, иных условий, связанных с возможной необходимостью упреждающего немедленного применения оружия, спецсредств и физической силы при одновременном воздействии двух и более неблагоприятных условий.

3. По группе типовых задач (по всему перечню задач).

4. По группе персональных средств реализации деятельности.

Минимально необходимая общая и частная оперативно-тактическая, высокая психофизическая, волевая, огневая, физическая, психологическая подготовленность в выполнении исполнительных действий в сочетании нескольких или всех средств реализации.

5. По группе материальной оснащенности.

Приемлемый количественный и качественный уровень оснащенности сотрудников специальным оборудованием, снаряжением, вооружением, в том числе средствами индивидуальной бронезащиты, и постоянная потребность (устойчивость привычки) к их использованию, даже в ситуациях, когда вроде бы нет опасности.

Как представляется, подобную характеристику можно рассматривать как принципиальную модель и рекомендовать ее дисциплинам служебно-боевой направленности в качестве оснований для организации учебно-профессиональной деятельности сотрудников в ситуациях и условиях, максимально приближенных к реальным.

Многолетняя (в том числе зарубежная) практика применения методов, моделирующих и управляющих учебно-профессиональной деятельностью сотрудников правоохранительных органов, связанной с нападением и высокой вероятностью опасных посягательств на них, свидетельствует, что такая непростая задача в подготовке сотрудников, как высокий уровень профессионализма при применении огнестрельного оружия, специальных средств, приемов самозащиты и силового задержания могут быть достигнуты только в форме адекватных им моделей междисциплинарных ситуативных тренингов.

---

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

3. 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

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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

8. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД РФ в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-94.

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. 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

Калашников Александр Федорович, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

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

Личная безопасность, оперативно-служебная деятельность, готовность сотрудников ОВД, модель учебно-профессиональной деятельности, моделирование ситуаций, междисциплинарные ситуативные тренинги.

Клименко Б. А., Флигинских А. С.

Физическая подготовка сотрудников полиции как эффективное средство мобилизации к действиям в служебно-боевых ситуациях

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с непрерывными нагрузками и частыми ситуациями, которые влекут за собой непосредственную угрозу жизни или здоровью. Проанализировав различные литературные источники, мы пришли к выводу, что физическая подготовка наряду с огневой и тактико-специальной подготовкой лежат в основе индивидуальной готовности сотрудников к эффективному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

В случаях, когда правонарушители оказывают сопротивление, в том числе групповое или вооруженное, сотруднику полиции необходимо не только задержать правонарушителя, но и сделать это наиболее эффективным способом с минимальным ущер-

бом. Данное обстоятельство требует от сотрудников владеть специальными двигательными навыками [1].

Результативная подготовленность сотрудников полиции для выполнения различных, в том числе экстремальных, служебных задач имеет интегративную основу не только с общей и специальной физической подготовкой, но и с огневой и тактико-специальной подготовкой [2].

Как и спортсмены для подготовки к соревнованиям по любому виду спорта, сотрудники правоохранительных органов должны тренировать себя физически, тактически, психологически, быть морально и интеллектуально устойчивы [3; 4]. Все эти стороны, как показали проведенные исследования, могут комплексно вырабатываться на занятиях по физической, тактико-специальной и огневой подготовке [5].

В ходе практической деятельности сотрудники правоохранительных органов отмечают, что для эффективного выполнения служебных обязанностей в ситуациях, когда необходимо применять физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, помимо специальных прикладных навыков, важную роль играет уровень развитие таких профессионально значимых физических качеств, как быстрота, выносливость, силовые и координационные способности [6].

Употребляя понятие «боевые приемы борьбы», следует понимать приемы рукопашного боя, применяемые сотрудниками правоохранительных органов при задержании преступников или вступив с ними в рукопашную схватку. Под рукопашной схваткой принято понимать разновидность рукопашного боя с применением противниками огнестрельного оружия, подручных средств или приемов единоборств.

Деятельность сотрудников правоохранительных органов в процессе выполнения ими своих служебных задач в различных экстремальных или служебно-боевых ситуациях характеризуется необходимостью получать и быстро перерабатывать информацию в различных эмоциональных состояниях. В процессе такой деятельности сотрудники органов внутренних дел должны быть способны выбрать в наиболее короткое время самый оптимальный способ для решения служебно-боевой задачи [7]. Необходимо отметить, что высокий уровень физической подготовленности сотрудников влияет на такие показатели, как успешное задержание правонарушителей, слаженность работы групп служебно-боевого порядка, максимально эффективное использование боевых возможностей оружия, техники и иных специальных средств, состоящих на вооружении правоохранительных органов, эффективность ведения огня из боевого оружия, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, снижение потерь при проведении специальных операций и иных факторов [8].

Интенсивная физическая и психологическая подготовка являются ключевыми элементами специальной подготовленности личного состава к выполнению служебных обязанностей в различных ситуациях, в том числе экстремальных [9; 10; 11].

В современных условиях физическая подготовка должна быть направлена на совершенствование сотрудниками полиции своих физических способностей, необходимых для успешного выполнения ежедневных служебных обязанностей, поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [12]. Данная деятельность позволяет эффективно содействовать повышению качества и сокращению сроков подготовки специалистов различного уровня, снижению заболеваемости личного состава, повышению дисциплинированности, организованности, уменьшению числа аварий, катастроф и предпосылок к ним, воспитанию морально-волевых и психологических качеств сотрудников, продлению профессионального долголетия специалистов правоохранительных органов.

Использование современных педагогических и спортивных технологий в профессиональном обучении позволило повысить эффективность занятий физической подготовкой сотрудников правоохранительных органов. Проведенный анализ учебных программ, методической и научной литературы позволил сформулировать рекомендаций, которые необходимо использовать при разработке методик обучения сотрудников:

- при первоначальном обучении необходимо начинать с подготовительных упражнений и приемов самостраховки, которые со временем переходят из основной части занятия в подготовительную;

- тактический компонент подготовки должен формироваться на протяжении всего учебного процесса одновременно с техническим;

- необходимо проводить занятия в комплексе, что предполагать введение различных непредсказуемых ситуаций, часто возникающих в повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

- приемы рукопашного боя, которым обучаются сотрудники, должны быть применимы в различных ситуациях.

Всю совокупность приемов и защитных действий рукопашного боя можно классифицировать по ряду исходных признаков, из числа которых целесообразно выбрать виды и направления атакующих действий, от которых необходимо уметь защищаться [13]. Это имеет принципиальное значение для совершенствования содержания и методики обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою, так как:

- во-первых, для каждой группы приемов надо разработать однотипные, универсальные, подводящие (подготовительные) упражнения, которые в значительной степени позволят сократить временные затраты на обучение сотрудников [14];

- во-вторых, тренировка в выполнении очередной группы приемов за счет положительного переноса унифицированного (базового) защитно-ответного действия будет способствовать эффективному закреплению других групп приемов (например, «рычаг руки наружу» применим и как способ задержания, и как способ защиты от захвата, и как способ обезоруживания). В итоге постоянно будет отрабатываться одна программа защитно-ответного действия, но условия поединка с противником будут меняться [15].

Данный уровень физической подготовки не является последним, после освоения «базового уровня» рукопашного боя сотрудники органов внутренних дел могут перейти к более сложным приемам. Базовое содержание рукопашного боя можно определить как систематизированную совокупность минимальных навыков владения технических, тактических приемов и действий, методами психической саморегуляции эмоциональной напряженности, необходимыми для эффективного выполнения повседневных задач, которые возникают в оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Таким образом, можно прийти к выводу, что первоначальное обучение сотрудников правоохранительных органов приемам рукопашного боя сводится к обучению их унифицированным приемам и действиям, которые они смогут эффективно применять в различных ситуациях, в том числе и экстремальных. Именно для этого в учебный процесс необходимо включать типовые и нестандартные ситуации, которые могут возникнуть в служебно-боевой деятельности, соревновательные (спарринговые) упражнения с определенным заданием для каждого сотрудника органов внутренних дел.

---

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

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

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

5. 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.

6. 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.

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

8. 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.

9. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД РФ в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 92-94.

10. 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.

11. 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.

12. Хальзов В. И., Кропанов А. С. Физическое воспитание в общей системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 2 (54). С. 220-223.

13. Кузнецов А. Ф. Повышение мотивации курсантов к практическим занятиям по физической подготовке // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 2. С. 60-63.

14. 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.

15. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

Сведения об авторах

Клименко Борис Александрович, начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Флигинских Анна Сергеевна, курсант факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

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

308084, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Сотрудники правоохранительных органов, физическая подготовка, двигательные навыки, служебно-боевые задачи, физические качества.

Корнаушенко А. В., Юркин Д. В., Матвейчук Н. С.

Источники моделирования типовых ситуаций, связанных с применением физической силы или специальных средств, на занятиях по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с будущими сотрудниками службы участковых уполномоченных полиции в образовательных организациях системы МВД России

Типовая ситуация, связанная с применением сотрудником полиции физической силы или специальных средств, представляет собой результат профессиональной отражательной деятельности профессорско-преподавательского состава. Как синтетический интеллектуальный продукт он имеет свои источники. Представляется возможным выделить следующие виды таких источников:

- первым источником является профессиональная оперативно-служебная деятельность сотрудников службы участковых уполномоченных полиции. Она может выступать не только источником сюжета или проблемы, которую нужно разрешить, но и фактологической базой самой типовой ситуации;

- вторым источником типовой ситуации выступает профессиональное образование. Именно оно определяет интегрированные в ситуацию учебные цели и задачи обучения технике и тактическим приёмам применения физической силы или воспитания профессионально-значимых физических качеств;

- третьим источником типовой ситуации, как отражательного комплекса является наука, основанная на методологии, определяющаяся системным подходом и аналитической деятельностью. Кроме того, в типовую ситуацию и процесс её анализа курсантами и слушателями интегрировано большое количество других научных методов;

- четвёртым источником типовой ситуации выступает нормативно-правовое регулирование применения сотрудником полиции физической силы или специальных средств.

Соотношение основных источников детерминации типовой ситуации, связанной с применением сотрудником полиции физической силы или специальных средств, может быть различным. Пропорциональное равнозначное сочетание всех источников – детерминант в типовой ситуации, хотя и идеально, но достаточно редко используется. В реальной практической деятельности профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки образовательных организаций системы МВД России наблюдается доминирование какого-то одного из источников.

Данный теоретический подход может быть положен в основу классификации типовой ситуаций, связанных с применением участковым уполномоченным полиции физической силы или специальных средств, моделируемых на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке. Исходя из этого, можно выделить следующие виды типовой ситуации:

- типовые ситуации, отражающие абсолютно реальные ситуации оперативно-служебной деятельности сотрудника службы участковых уполномоченных полиции;

- типовые ситуации, основной задачей которых выступает обучение тактическим приёмам и способам применения физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы или специальных средств участковым уполномоченным полиции;

- типовые ситуации научно-исследовательского характера, ориентированные на осуществление курсантами и слушателями научно-исследовательской деятельности;

- типовые ситуации нормативного и нормативно-правового характера, ориентированные на самостоятельное изучение курсантами и слушателями нормативно-правового регулирования в сфере применения участковыми уполномоченными полиции физической силы или специальных средств и правовых норм, предусмотренных за неправомерное их применение или превышение пределов их применения.

Основная задача типовой практической ситуации заключается в том, чтобы наиболее подробно и детально отразить ту или иную ситуацию оперативно-служебной деятельности участкового уполномоченного полиции. Суть этого вида типовой ситуации заключается в создании практической реальной модели поведения участкового уполномоченного полиции. При этом образовательное значение такой ситуации может сводиться лишь к тренингу курсантов и слушателей, закреплению уже имеющихся профессионально-значимых знаний, практических умений и навыков поведения или принятия в соответствии с законодательством оперативных решений о применении физической силы или специальных средств, а также выборе тактических приёмов в данной ситуации. Главный смысл таких ситуаций сводится к познанию реальной деятельности сотрудника службы участковых уполномоченных полиции и приобретению способности к её оптимизации [1].

Наряду с тем, что каждая типовая ситуация несёт обучающую функцию, степень выраженности её является различной, именно по этой причине типовые ситуации, в которых она преобладает, отражает реальную оперативно-служебную деятельность сотрудника не так реально, по сравнению с первым видом.

Это обусловлено тем, что, во-первых, он отражает типичные ситуации, которые достаточно часто встречаются в процессе службы, и с которыми ему придется сталкиваться как будущему специалисту службы участковых уполномоченных полиции в процессе своей практической деятельности, во-вторых, в обучающем виде типовой ситуации учебно-воспитательные задачи, хотя приближенные к практической деятельности, но со значительной долей условности. Сама типовая ситуация, сюжет и проблема не реальные, а состоящие из наиболее правдивых и важных жизненных элементов и деталей, какими они могут быть в оперативно-служебной деятельности участкового уполномоченного полиции. Такой вид типовой ситуации позволяет видеть типичные черты и предопределяет способность анализировать ситуации оперативно-служебной деятельности посредством применения аналогии.

Подобное же свойственно для типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности научного или исследовательского характера. Основной смысл таких ситуаций заключается в том, что он выступает идеальной моделью для получения нового знания о ситуации оперативно-служебной деятельности сотрудника и правомерного поведения в ней. Такую типовую ситуацию достаточно трудно применять в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Данные типовые ситуации применения физической силы или специальных средств строятся по принципам создания исследовательской модели, и его функция сводится к обучению навыкам научного исследования посредством применения метода моделирования. Именно поэтому такой вид ситуаций достаточно редко, хотя и не всегда оправдано, применяется сотрудниками из числа профессорско-преподавательского состава для обучения курсантов и слушателей.

Применение таких типовых ситуаций наиболее целесообразно использовать для переподготовки и повышения квалификации действующих сотрудников службы участковых уполномоченных полиции. Доминирование научно-исследовательской функции в этом виде ситуаций позволяет профессорско-преподавательскому составу, курсантам и слушателям достаточно эффективно использовать их в научно-исследовательской деятельности, в том числе в рамках научных кружков.

Исследовательская же задача ставится перед курсантами и слушателями в процессе моделирования типовых ситуаций, связанных с применением участковыми уполномоченными полиции физической силы или специальных средств, нормативно-правового вида. В данном виде ситуаций курсантам и слушателям после исследования предлагается провести её анализ с точки зрения норм правового регулирования, правомерности и пределов применения мер принудительного характера [2].

Источники типовых ситуаций указанных выше, по нашему мнению, следует назвать первичными или базовыми, поскольку они определяют наиболее значимые факторы в учебном процессе по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России. Вместе с тем можно выделить и вторичные или факультативные источники формирования типовых ситуаций, которые не зависят напрямую от основных и носят факультативный и произвольный характер.

К таким источникам можно отнести литературные источники, из публицистической и художественной литературы, оперативная информация из средств массовой информации, которые не только придают актуальность типовой ситуации, но и помогают формировать у курсантов и слушателей общекультурные компетенции, стимулируя нравственное развитие личности будущего сотрудника полиции.

Другим источником являются материалы педагогического опыта профессорско-преподавательского состава каждой из организаций системы МВД России, в которой составляются и моделируются типовые ситуации [3; 4; 5; 6].

Научность при моделировании придаёт использование материалов статистики и социологических исследований, связанных с применением сотрудниками службы участковых уполномоченных полиции физической силы или специальных средств. Какие именно применяют боевые и тактические приёмы, их эффективность и частота использования [7; 8].

Достойные материалы для моделирования типовой ситуации можно получить посредством изучения и анализа научных монографий, отчётов, статей и иных материалов. Такие материалы придают типовой ситуации некую корректность и строгость построения структуры. Кроме того, источником для типовых ситуаций может выступать Интернет и его большое количество ресурсов.

В моделировании профессорско-преподавательским составом кафедр физической подготовки типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности сотрудников службы участковых уполномоченных полиции, связанных с применением физической силы или специальных средств, могут использоваться не только актуальные источники, но и ложные, так называемые заблуждения и ложные представления, но они должны быть разоблачены в процессе анализа типовой ситуации, так как в базовом знании специалиста полиции ложное знание не допустимо. Такой подход при создании типовых ситуаций в очередной раз должен напомнить профессорско-преподавательскому составу о необходимости проверки материалов из всех источников на актуальность и достоверность.

---

1. Тюкин В. Г., Гричанов А. С., Корнаушенко А. В., Князев С. А., Книс Д. А. Повышение практической направленности обучения курсантов посредством применения

типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участковых уполномоченных полиции в процессте профессионально-прикладной физической подготовки // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 74-78.

2. Гришаков А. Г., Красилов О. В., Семенов В. В., Федяев Е. А. Особенности применения физической силы специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции, порядок составления рапорта о применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: учебно-методическое пособие. Барнаул: БЮИ МВД России, 2015. 116 с.

3. Юркин Д. В., Корнаушенко А. В. Методическое обеспечение дисциплины «Физическая подготовка» по теме «Действия с палкой специальной» // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2015. № 29. С. 177-179.

4. 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.

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

6. 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.

7. Корнаушенко А. В., Юркин Д. В. Использование кейс метода в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции, как способ повышения её эффективности // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 344-346.

8. Мальченков Е. В., Мальченкова В. В., Балакин Ю. П. Особенности формирования профессиональной компетентности участковых уполномоченных полиции в процессе адаптации к службе в ОВД // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=27101 (дата обращения: 06.02.2018).

Сведения об авторах

Корнаушенко Андрей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Юркин Дмитрий Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Матвейчук Николай Станиславович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Барнаульский юридический институт МВД России.

656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Ключевые слова

Профессионально-прикладная физическая подготовка, типовые ситуации оперативно-служебной деятельности, моделирование, участковые уполномоченные полиции, курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России.

Красилов О. В., Мананников С. В., Балакин Ю. П.

Актуальные проблемы профессионального отбора будущих сотрудников ОВД Российской Федерации

Современный этап развития общества и МВД Российской Федерации выдвигает новые задачи перед системой подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. Их суть сводится к повышению эффективности профессиональной подготовленности и воспитанности сотрудников, способных и готовых работать в новых условиях правоохранительной деятельности. Сотрудники полиции, приступая к активной практической работе, должны в совершенстве владеть достаточным объемом умений и навыков, необходимых им для успешного решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач по силовому пресечению различных противоправных действий [1; 2; 3].

Задачей профессионального обучения курсантов и слушателей, как будущих сотрудников органов внутренних дел, является также обеспечение устойчивой морально-психологической подготовки, формирование умений общаться с различными категориями населения, эмоционально-волевая устойчивость, развитие таких качеств как патриотизм, преданность своему делу, чувство долга. Для будущего сотрудника ОВД важны также и умения действовать в экстремальных условиях, хорошая физическая подготовка, выносливость, он должен владеть различными видами оружия, владеть навыками самообороны и оказания первой помощи [4; 5; 6].

Данный круг вопросов также освещён и в нормативно-правовых актах, что указывает на важность и актуальность физической подготовки сотрудника для государства и общества в целом. Правоохранительные органы играют важную роль в области поддержания правопорядка, обеспечения защиты общества. От наиболее результативной и гармоничной деятельности органов внутренних дел, от согласованной работы этих структур с социумом, в том числе с общественными формированиями, органами местного самоуправления и отдельными лицами, главным образом зависит спокойствие и размеренность жизни как общества в целом, так и каждого гражданина [7].

Говоря об органах внутренних дел, мы имеем в виду реальных сотрудников, обладающих высокими моральными принципами и достойной правовой и физической подготовленностью [8]. Один из необходимых элементов плодотворной службы в системе МВД России – знание правовых норм и умелое их применение на практике. Хотя и сотрудники полиции, в основном, соответствуют требованиям физической подготовки, на сегодняшний день совершение противоправных действий остается на высоком уровне, что возлагает на сотрудника МВД все большие требования к его физической подготовке [9].

Подобная необходимость связана со спецификой деятельности: возможностью применения мер принуждения к правонарушителям, предупреждения насилия в отношении сотрудника полиции и пр. Кроме того, важно отметить положительное воздействие физических упражнений и нагрузок на самих сотрудников ОВД [10]. Известно, что все правоохранительные органы подвержены обязательному осуществлению физической подготовки сотрудников.

Это указывает на приоритетность направления по обеспечению личной безопасности при обучении сотрудника, поступившего на службу в ОВД. Указанный факт связан с сотрудниками всех подразделений полиции, а также с особенностями выполнения служебных обязанностей.

Курсанты и слушатели по окончанию обучения, приступают к выполнению служебных обязанностей и практической работе. В своей практической деятельности сталкиваются с разными видами нарушений правопорядка, в том числе и административ-

ные правонарушения. Эти правонарушения характеризуются применением к нарушителю мер административного принуждения. Одной из наиболее часто применяемых мер, является административное задержание. Данное действие, производится вопреки воли и желанию лиц, в отношении которых оно применяется. Зачастую правонарушитель пытается уклониться от ответственности. Иногда он активно противодействует задержанию, оказывая сопротивление сотруднику полиции. Для того чтобы сотрудник полиции мог в полной мере оказать сопротивление противоправному поведению, необходима тщательная подготовка, развитие профессионального навыка задержания.

Например, в основные функциональные обязанности сотрудника патрульно-постовой службы входит патрулирование маршрута, как в дневное, так и в ночное время, что, однозначно создает определенный риск для его безопасности. Обязанность сотрудника состоит в предотвращении насилия в отношении других граждан, не забывая также и о личной безопасности. Анализ результатов деятельности нарядов патрульно-постовой службы говорит о результативности работы по обеспечению общественного порядка [11].

Необходимо отметить, что задержание должно быть правомерным, и соответствовать законодательству Российской Федерации. Отработка навыков задержания на занятиях по физической подготовке, должна быть максимально приближена к реальным условиям противодействия правонарушителю [12; 13; 14]. При этом его психологическое состояние не должно дать профессионального сбоя. Это и является важным в процессе профессионального отбора кандидатов на службу, ведь в реальной жизненной ситуации от этого зависит не только жизни граждан, которые окажутся в данной ситуации рядом, но и его собственная [11].

Необходимо отметить, что существует и проблема низкой профессиональной подготовленности сотрудников. Среди причин низкой профессиональной надежности сотрудников органов внутренних дел, напрямую связанной с несформированным позитивным профессиональным правосознанием сотрудников, выделяют: недостатки профессионального отбора (25-30%); недостатки специальной профессиональной подготовки (30-40%); недостатки системы средств, условий, содержания и организации труда (15-20%); сниженные функциональные состояния (20-25%) [15].

Анализ данных позволяет выявить все основные направления для целенаправленной работы и формирования позитивного правосознания у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, при этом следует помнить, что необходимо комплексное решение стоящих на этом пути проблем.

На начальном этапе отбора кандидатов на службу в органы внутренних дел, необходимо проведение мероприятий по оценке мотивации поступления в образовательную организацию системы МВД России. Дать достоверный прогноз о его предрасположенности и воздействию различных негативных, объективных и субъективных факторов, затрудняющих процесс формирования профессионального правосознания [15].

Таким образом, при прохождении профессионального обучения в образовательных организациях системы МВД России, слаженная работа преподавателей, сотрудников кадрового аппарата и психологической службы в процессе профессионального становления курсантов и слушателей не просто важно, но и является определяющей, так как организация профотбора, с последующей специальной подготовкой позволяет предупредить воздействие различных негативных факторов, влияющих на процесс формирования нормативно-правового сознания, и повысить профессиональную компетентность личного состава. Тщательный отбор кандидатов позволяет свести до минимума риск проникновения в ОВД лиц, не соответствующих задачам деятельности правоохранительных органов и этическим стандартам сотрудников, а также окажет положитель-

ное влияние на процесс формирования позитивного правосознания будущих сотрудников органов внутренних дел.

---

1. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

2. 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. 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.

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. 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.

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. Безруков А. В. Профессиональное правосознание как фактор мотивации правомерного поведения сотрудников органов внутренних дел: дис. … канд. юрид. наук. СПб., 2003. 228 с.

8. 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.

9. Красилов О. В., Мананников С. В., Клочков Р. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России: перспективы и инновации // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 1 (32). С. 52-53.

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

11. Красилов О. В., Мананников С. В., Клочков Р. В. Применение моделирования практических ситуаций для обучения боевым приемам борьбы в практической деятельности сотрудников ОВД // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 347-348.

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

13. 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.

14. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физи-

ческой подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

15. Козловских Е. А. Механизм реализации юридической ответственности в сфере правоприменительной деятельности органов внутренних дел: теоретический и прикладной аспекты: дис. ... канд. юрид. наук. СПб., 2006. 212 с.

Сведения об авторах

Красилов Олег Викторович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Мананников Сергей Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Балакин Юрий Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Барнаульский юридический институт МВД России.

656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, д. 49.

Ключевые слова

Профессиональная подготовка, физическая подготовка, формирование правосознания, профессиональный отбор, отбор кандидатов на обучение.

Кузнецов М. Б.

Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы

Для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудник полиции должен владеть боевыми приемами борьбы. Техника и тактика их использования в процессе задержания могут быть разными в зависимости от сложившейся ситуации. Недостаточный уровень подготовленности сотрудника полиции не только ставит под сомнение способность выполнить задержание правонарушителя, но и может стать причиной получения травм, а в некоторых случаях и гибели самого сотрудника [1; 2; 3].

При изучении практических ситуаций, в которых сотрудники ОВД применяли боевые приемы борьбы, установлено, что использование бросковой техники, специальных средств, болевых приемов на руку и ударов руками и ногами составляют ключевое значение при задержании правонарушителя, оказывающего активного сопротивление. Необходимо подчеркнуть, что в большинстве случаев применение боевых приемов борьбы имело чрезмерно напряженных характер, т. е. правонарушитель пытался физически воздействовать против сотрудников полиции, стремясь при этом не просто избежать задержания, а именно нанести увечья сотрудникам, проводящим задержание [4; 5; 6]. Поэтому результативное обучение боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организации МВД России является приоритетной задачей. Рассмотрим роль каждого из указанных типов боевых приемов борьбы подробнее.

Применение бросков сотрудником полиции в основном происходит в момент оказания правонарушителем активного сопротивления или его нападения в момент, когда сотрудник этого не ожидает, а также в условиях, когда проводить задержание приходится в ограниченном пространстве. Существенным фактором, при котором сотрудник применяет бросковую технику, является ситуация, когда не удалось выполнить прием задержания полностью. Многие сотрудники ОВД отмечают, что владение бросковой техникой и техникой нанесения ударов позволило им в ситуациях противоборства с агрессивным правонарушителем провести задержание без причинения задерживаемому серьезных повреждений, что связанно с особенностью бросков, многие из ко-

торых способствуют переводу задерживаемого из положения стоя в положение лежа, в котором в свою очередь гораздо проще провести удержание, надевание наручников и наружный досмотр [7; 8]. Также в некоторых случаях группового нападения, при попытке правонарушителей нейтрализовать полицейских, повалив их на землю, сотрудники применяли бросковую технику для разрыва дистанции, что позволяло им извлечь табельное оружие или спецсредства [9].

Отрабатывая броски, у курсантов и слушателей, формируются навыки выведения из равновесия и использования массы своего тела против правонарушителя, которые также необходимы для выполнения болевых приемов задержания в стойке. Эти знания и выработанные навыки позволяют эффективно применять боевые приемы борьбы не только сотрудникам мужчинам, но и сотрудникам женщинам как против правонарушителей одной весовой категории, так и превосходящих по весо-ростовым показателям. При изучении бросковой техники стоит обращать внимание на физическую подготовку курсантов, которые поступая на первый курс образовательной организации МВД России, не имеют достаточной физической подготовленности, многие из них не занимались не только каким-либо единоборством, но и вообще спортом. Отсутствие элементарной координации движений, физической выносливости и других умений, необходимых для овладения основами единоборств, создают большие трудности в освоении бросковой техники. Обучение броскам должно сочетаться с общефизическими, специальными подготовительными упражнениями и подвижными играми. Особое внимание на начальном этапе обучения следует уделять отработке страховки и самостраховки при падении на спину, на бок, на грудь, для профилактики травматизма при отработке технических действий, а также элементам акробатики, таким как: кувырки вперед и назад; кувырки через правое и левое плечо; кувырки назад с выходом в стойку; кувырки в парах; полет-кувырок в длину и в высоту.

На каждом последующем занятии отработка элементов акробатики и приемов страховки и самостраховки, наряду с интенсивной разминкой всех групп мышц и суставов, являются обязательными составляющими, способствующими правильному освоению бросковой техники и снижению травматизма обучающихся [10; 11; 12].

Палка специальная (ПР-73, ПР-89, ПР-90 и др.) относится к специальным средствам индивидуальной защиты ударно-болевого воздействия на правонарушителя, стоящим на вооружении полиции. При умелом использовании, она обеспечивает сотруднику преимущество в противоборстве с правонарушителями [13]. Данное средство применяется как крайняя мера, когда уже безуспешно использованы все способы ненасильственного воздействия на правонарушителей. Такие, например, как требование прекратить правонарушение, разойтись; после громкого и однозначного предупреждения сотрудником, а также предоставления времени, достаточного для выполнения предъявленных им требований.

Применение палки специальной зависит от вооруженности и агрессивности правонарушителей, и имеет некоторые тактические особенности. Защита от ударов по сотруднику руками и ногами, холодным оружием, короткими и гибкими предметами (например, цепью, кистенем), как правило, осуществляется опережающими ударами по атакующей конечности (предмету) с последующим нанесением ударов по ногам и проведением комбинации приемов для задержания нарушителя. В данном случае характер взаимодействия полицейского с правонарушителем можно описать как ведение сотрудником наступательного боя. Если нападение осуществляется с использованием ударов длинными предметами (деревянная палка, металлический прут), то в данном случае от сотрудника требуется применение преимущественно подставок и сбивов. Эти действия должны сопровождаться перемещениями, уклонами, нырками. При таком характере противодействия нападению хват палки должен осуществляться двумя руками

за концы. Определяющим типом ведения единоборства в таком случае, является маневренный бой [13].

Стоит отметить, что применение данных специальных средств имеет свои ограничения, которые прописаны в федеральном законе «О полиции». Необходимо при этом иметь ввиду, что оговоренные ограничения работают только тогда, когда сотрудник применяет данное средство по собственной инициативе, так сказать при наступательном характере применения палки. Когда же палка специальная используется для защиты от нападения (в состоянии необходимой обороны), удары полицейским могут быть нанесены по его усмотрению, оценивая характер и степень опасности совершаемого нападения, собственных сил и имеющихся возможностей для отражения посягательств [14].

При нападении на сотрудника группы лиц, обороняющийся полицейский вправе применить к любому из нападающих такие меры защиты, которые определяются опасностью и характером действий всей группы. Такие обстоятельства могут возникнуть, к примеру, при пресечении массовых беспорядков, если появится необходимость нанесения ударов палкой специальной из-за противоударного щита. В этом случае сотрудник полиции не всегда может прицельно направить удар, в результате чего лицо, противостоящее полицейскому, может получить повреждения участков тела, прямо оговоренных законом «О полиции», как места, нанесение ударов в которые палкой специальной запрещено [14].

В реальных ситуациях при задержании правонарушителей стоит особое внимание уделять навыкам рукопашной схватки и нанесения ударов руками и ногами. В таких ситуациях особое внимание стоит обращать как на саму физическую подготовку, так и на психологическую подготовку. В рукопашной схватке нужно уметь управлять своими эмоциями, поведением, следует действовать осмысленно. Опасная ситуация способна активизировать инстинкт самосохранения у сотрудника, в результате чего возникает испуг, торможение реакции, проявляется склонность к немотивированным действиям, которые могут стоить жизни [15].

В рукопашной схватке происходит комплексная деятельность: провести разведку в целях выявления намерений противника, ввести противника в заблуждение, используя различные обманы, отвлечение его внимания, симуляцию (создание у противника иллюзии победы) и угрозы (действия на устрашение). Такие действия могут провоцировать правонарушителя на атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить нападение и поразить его в ответной атаке [16].

Удары ногами, руками, головой применяются, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков). Удары наносятся в уязвимые места на теле человека (подбородок, челюсть, ключица, гортань, глаза, солнечное сплетение, печень, паховая область, колено, голень). При этом обеспечивается сохранение устойчивого положения или быстрого восстановления потерянного равновесия при промахе. Здесь также играют особую роль болевые приемы на руку задерживаемого лица, которые применяются для обезоруживания и сковывания его действий. На практике часто применяются: загиб руки за спину «рывком» и «толчком», рычаги наружу и внутрь, а также ряд боевых приемов удушающего воздействия. Данные приемы борьбы стоит выполнять в комплексе с ударной техникой с целью более полного и эффективного их применения и достижения конечного результата – задержания. Данному факту преподавателями физической подготовки должно уделяться особое внимание.

Резюмируя, можно отметить, что обучение боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России имеет особое значение. Их

правильное и нормативное применение, повышает уровень эффективности профессиональных действий, а также способствует повышению уровня защищенности и безопасности сотрудника в сложных и опасных ситуациях, возникающих при выполнении своих служебных обязанностей.

---

1. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

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. 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. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.

8. 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.

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

10. 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.

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. 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.

13. Баркалов С. Н. Технолого-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.

14. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

15. 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.

16. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

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, сотрудник полиции, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, боевые приемы борьбы.

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В.

Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России

За последние годы требования к профессиональной подготовке сотрудников ОВД значительно повысились. С ростом потока информации, увеличением технической оснащенности органов внутренних дел, повышением напряженности службы и нагрузок в работе любому сотруднику, помимо общего крепкого здоровья, хорошей физической подготовленности, нужна устойчивая психологическая закалка [1; 2; 3].

Опираясь на уже приобретенный опыт, в основу психологической подготовки следует положить обучение и тренировку личного состава к внезапным действиям, преодолению опасностей, риску, свойственных реальной обстановке оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности. Строить психологическую подготовку надо на подлинно научной основе, вырабатывая у сотрудников мужество, смелость, устойчивость психических реакций, способность стойко переносить трудности и другие качества, которые необходимы для успешного выполнения задач [4; 5].

Особое значение имеет уровень подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям, связанным с применением физической силы, как в штатных, так и в экстремальных ситуациях. К сожалению, в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке при формировании профессиональных навыков подготовка осуществляется, как правило, в стандартных условиях. В результате при применении физической силы в случаях реального силового задержания правонарушителей наблюдается нерешительность молодых сотрудников, что нередко приводит к неэффективным действиям и может повлечь трагические последствия [6].

Сотрудник полиции в реальных условиях силового задержания правонарушителя должен адекватно оценить сложившуюся ситуацию и принять единственно правильное решение, сохраняя при этом состояние готовности к использованию всех известных ему приемов. Многие сотрудники полиции, когда-либо действовавшие во внештатных ситуациях, указывают на неуверенность в своем поведении, испытывая при этом волнение, суетливость, сложность прогнозирования возможного поведения преступника. Кроме того, наличие у задерживаемого в руках оружия заставляет сотрудника полиции забыть обо всех навыках, приобретенных при отработке приемов с имитационным оружием [8].

В этой связи специалисты предлагают проводить специальные занятия с возможностью управления эмоционально-волевыми состояниями при действиях в экстремальных ситуациях. Например, в образовательный процесс целесообразно включать отработку таких действий, как: прохождение полосы препятствий в полной боевой выкладке (каска, автомат, бронежилет и т. д.); прыжки на поролоновые маты с различной (с учетом обеспечения максимальной безопасности) высоты; соскакивание в глубину с использованием для самостраховки при падении кувырка вперед или назад через плечо (в том числе в полной боевой выкладке); взаимодействие в парах (тройках) при преодолении различных препятствий (в том числе с помощью автомата, резиновой палки и подручных средств) и др. [7].

Одним из перспективных направлений, является применение специальных комплексных средств обучения, представляющих возможность на основе межпредметного взаимодействия формировать достаточно сильную степень нервно-эмоциональной напряженности посредством массированного использования различных сбивающих факторов: интенсивной физической нагрузки; элементов внезапности, опасности, риска, противоборства и соперничества; звуковых и световых раздражителей; различных воздействий, связанных с интенсивной нагрузкой на свойства внимания, памяти, мышления и т. п. [9]. Наиболее эффективными в этом плане являются комплексные практические занятия на учебных полигонах, включающие в себя преодоление полосы препятствий, выполнение боевых приемов борьбы, стрельбу, рукопашный поединок, решение тактических задач по обеспечению личной безопасности, а также использование других средств усиления эмоциональной напряженности [10].

Психологические и физические качества, прикладные двигательные умения и навыки, необходимые для эффективной службы в ОВД, наиболее успешно формируются у курсантов в том случае, если обучение проводится в условиях, максимально приближенных к реальным. Этим условиям больше всего отвечают занятия на комплексной полосе препятствий, которая должна соответствовать предстоящей профессиональной деятельности, ради которой и осуществляется весь процесс обучения и подготовки того или иного специалиста [11; 12].

Комплексная полоса препятствий предназначена для всестороннего развития организма занимающихся, укрепления их здоровья, совершенствования двигательных качеств и способностей, создания прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической). На ком-

плексной полосе препятствий моделируются ситуации служебной деятельности по схеме: «поиск – преследование – задержание сопротивляющихся правонарушителей».

Задачами комплексной полосы препятствий являются: развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости); воспитание морально-волевых качеств, уверенности в своих силах; укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности, выработка умения правильно действовать в усложненных условиях и закрепление ранее изученных технических приемов в экстремальной ситуации, после физической нагрузки. В содержание комплексной полосы могут входить: кроссовый бег, челночный бег, общеразвивающие и специальные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с тяжестями, приемы рукопашного боя, спарринги, учебные схватки и т. д. Моделирование экстремальных ситуаций при прохождении полосы препятствий подготавливает организм курсанта к конкретному виду деятельности. Систематическая тренировка в таких условиях совершенствует уверенность двигательных действий в условиях реального задержания правонарушителя. При этом надо акцентировать внимание курсантов, что применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия должно осуществляться в соответствии с гл. 5 Федерального закона «О полиции», превышение сотрудником полиции полномочий при их применении влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

На занятиях по физической подготовке при преодолении комплексной полосы препятствий можно смоделировать различные ситуации: преследования правонарушителя с последующим задержанием; задержания правонарушителя в различных тактических ситуациях, климатических условиях и в разное время суток; задержания правонарушителя при условии нахождения сотрудника в различном физическом и эмоциональном состоянии.

- ***Преследование правонарушителя с последующим задержанием***

Моделируемые ситуации:

- бег (кросс, марш-бросок) на средние и длинные дистанции, по скользкому грунту, в гору, под уклон, с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие), в конце дистанции задержание правонарушителя, оказывающего сопротивление;

- преодоление препятствий: заборов различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, залезание в окно, прыжки с различной высоты и др. с последующим задержанием правонарушителя;

- задержание правонарушителя на снегу, возможно после лыжного кросса и с использованием лыжного инвентаря;

- задержание правонарушителя в воде (можно в одежде), либо после преодоления водной дистанции, переправы вплавь, ныряния в глубину, транспортировки преступника на воде.

- ***Задержание правонарушителя в различных тактических ситуациях, климатических условиях и в разное время суток***

Моделируемые ситуации:

- внезапное нападение на сотрудника ОВД одного или нескольких правонарушителей. Задача курсанта, выполняющего роль сотрудника ОВД, вовремя, правильно и адекватно среагировать на нападение, при необходимости провести разоружение нападающего проведением различных боевых приемов борьбы и их комбинаций, задержание и сопровождение правонарушителя;

- помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него. Курсант-«правонарушитель» душит гражданина либо угрожает ему оружием. Задача курсанта-

«сотрудника ОВД» оказать помощь гражданину, обеспечив при этом неожиданность (незаметность) своих действий и задержать правонарушителя;

- отработка способов задержания в разное время суток. Выполнять можно в спортивном зале при выключенном свете, завешанными окнами либо завязанными глазами.

- ***Задержание правонарушителя при условии нахождения сотрудника в различном физическом и эмоциональном состоянии***

Моделируемые ситуации:

- на фоне физической усталости, после больших физических нагрузок, проводить различные виды задержания;

- оказание противодействия нападающему правонарушителю одной рукой, из положения на коленях, сидя, лежа.

Для повышения профессиональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России необходимо соблюдение следующих условий: целенаправленная подготовка преподавателей по физической подготовке к конкретному занятию, в том числе с учетом оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности; разработка унифицированных программ по физической подготовке с учетом специфики деятельности различных подразделений МВД России; широкое внедрение в учебный процесс современных технологий обучения [13; 14; 15].

Резюмируя, необходимо отметить, что комплексные практические занятия по физической подготовке с моделированием наиболее распространенных ситуаций служебной деятельности позволяют довести до автоматизма действия курсантов и слушателей. Курсант, который приобрел необходимые навыки при обучении, более уверенно будет действовать в условиях реального силового задержания, так как ему не нужно будет отвлекаться от анализа создавшейся ситуации, пытаясь вспомнить алгоритм своих действий («мышечная память» сделает все сама), тем самым сотрудник полиции в меньшей степени подвергает себя опасности со стороны правонарушителя.

---

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД РФ в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-94.

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. 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. 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.

8. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

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. 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.

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. 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.

13. 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.

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. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

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, боевые приемы борьбы, комплексные практические занятия, комплексные средства обучения, полоса препятствий, моделирование ситуаций.

Кузнецов С. В., Пенионжек Е. В.

Усиление практической направленности обучения как часть методической работы на кафедре физической подготовки в образовательной организации МВД России

Деятельность кафедральных коллективов, отвечающих за физическую подготовленность личного состава органов внутренних дел, всегда тесно связана с практической направленностью и обусловлена потребностями службы [1]. Кафедра физической подготовки должна осуществлять данную деятельность по четырем параметрам.

Во-первых, необходимо на постоянной основе, а не периодически приглашать к участию в проведении учебных занятий практических специалистов по профилю учебной дисциплины «Физическая подготовка». Причем не только в практических, как это бывает традиционно, но и в рамках лекционных учебных занятий с помощью практических сотрудников раскрывать вопросы теории физической подготовки, значимости здорового образа жизни для сотрудников подразделений органов внутренних дел, требований к обеспечению личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач.

Для углубленного формирования профессиональных компетенций, связанной с умениями и навыками выполнения профессиональных задач в особых условиях, обучающихся, чья будущая деятельность связана с оперативной работой, необходимо на учебных занятиях задействовать опытных сотрудников, имеющих опыт действий в чрезвычайных ситуациях, возможно, в условиях чрезвычайного положения. Данные практические сотрудники в своей профессиональной деятельности уверенно владеют навыками обеспечения безопасности граждан в процессе решения служебных задач, знают нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России. Поэтому вместе с преподавателем кафедры они способны научить действовать уверенно и смело.

Для рассмотрения таких важных вопросов дисциплины, как вопросы проведения наружного досмотра, необходимо приглашать сотрудников, которые повседневно осуществляют правоохранительную деятельность. При этом необходимо обращать внимание на научение курсантов не только уверенно владеть навыками проведения досмотра, но и надевания наручников, связывания подручными средствами и сопровождения правонарушителя [2]. Все это позволит развить профессионально важные качества внимательности и бдительности на основании грамотно применяемой методики взаимодействия преподавателя и практического сотрудника.

Для того, что обучающиеся в своей будущей профессиональной деятельности знали и умело применяли боевые приемы борьбы, необходимо уделять внимание тактике, которая реализуется повседневно сотрудниками таких подразделений, как патрульно-постовая служба или участковые уполномоченные полиции. Сотрудники подразделений быстрого реагирования не всегда могут уделить время полноценному участию в проведении учебных занятий, так как в настоящее время они подчинены иным направлениям работы силовых ведомств. Поэтому важное значение при проведении учебных занятий с будущими дознавателями, сотрудниками подразделений по исполнению административного законодательства имеет взаимодействие с теми службами,

которые непосредственно взаимодействуют с гражданами на месте происшествия. Например, для обучения действиям на месте происшествия в составе следственно-оперативной группы необходимо научить владеть навыками проведения боевых приемов борьбы, бросков, защитных действий против нападений вооруженного и невооруженного правонарушителя, уметь с помощью физической силы пресекать различные виды противоправных действий [3; 4].

Во-вторых, необходимо постоянно работать профессорско-преподавательскому составу кафедры над проблемой самостоятельного проведения научных исследований. Такие исследования должны отвечать запросам практических органов, которые необходимо формировать в тесном сотрудничестве с практическими сотрудниками в рамках организации и проведения научно-представительских мероприятий, а именно: конференций, круглых столов с участием приглашенных специалистов по профилю учебной дисциплины «Физическая подготовка», а также олимпиад с привлечением курсантов и слушателей. Более того, актуальной формой работы сегодня является межведомственное взаимодействие с сотрудниками МЧС России, Росгвардии в целях выявления междисциплинарных связей, значимых при подготовке обучающихся в плане формирования профессиональных компетенций.

В-третьих, необходимо организовывать и проводить научно-представительские мероприятия, посвященные вопросам законотворческой инициативы в плане совершенствования предписаний по организации физической подготовленности личного состава. Умение видеть ключевые вопросы такой подготовленности позволит сформировать четкие и единые требования на долгосрочную перспективу, а также сформировать компетенции в области организационно-управленческой, педагогической деятельности [5].

В-четвертых, будут способствовать усилению практической направленности рабочие встречи со специалистами по профилю учебной дисциплины «Физическая подготовка», например, с сотрудниками отделения физической подготовки и спорта отдела подготовки кадров управлений по работе с личным составом. Рабочие встречи позволят обсудить работу над инициативами кафедры и выработать общие стратегические планы в отношении профессиональной подготовки. Это поможет внедрить в практику работы практических подразделений аспекты совершенствования профессиональной деятельности, что, в свою очередь, будет способствовать обеспечению социальной активности и полноценной повседневной деятельности органов внутренних дел.

Необходимым элементом методической работы в образовательной организации системы МВД России является проведение межкафедральных практических занятий, на которых и должны вырабатываться пути формирования запроса по организации научно-представительских мероприятий в отношении вышеуказанных направлений усиления практической направленности обучения. Такие занятия целесообразно проводить совместно с кафедрами огневой и тактико-специальной подготовки, направленные на рассмотрение вопросов личной безопасности сотрудников органов внутренних дел. В рамках данных занятий ставятся и успешно достигаются цели углубленного формирования профессиональных компетенций обучающихся в области универсальных умений и практических навыков в сфере правоохранительной и правоприменительной деятельности. В результате проведенных занятий обучающиеся последовательно решают ряд учебных задач, связанных с оказанием первой помощи, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан на основании точного соблюдения законодательных предписаний.

Немаловажным аспектом подготовки к проведению мероприятий усиления практической направленности является участие профессорско-преподавательского состава и обучающихся в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта [6; 7]. Такие мероприятия содержательно должны быть связаны с важными элементами физи-

ческой подготовки, среди которых ведущее место занимают боевые приемы борьбы, а также такие значимые для отдельных аспектов повседневной деятельности, как преодоление боевой полосы препятствий и иных востребованных в практике работы различных подразделений [8; 9]. Данные мероприятия способствуют совершенствованию общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся.

Таким образом, усиление практической направленности обучения на кафедрах физической подготовки образовательных организаций МВД России является востребованным для качественной подготовки специалистов и основывается на реализации методической работы по рассмотрению практических запросов различных подразделений, напрямую взаимодействующих с гражданами в повседневной деятельности.

---

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. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

3. 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.

4. Слободчикова Т. А., Соловьева М. Н. Тактика задержания вооруженного правонарушителя сотрудниками органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. Барнаул: БЮИ МВД России, 2018. № 16-2. С. 287-289.

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., 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.

7. 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.

8. 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.

9. Пастухов Е. В. Развитие физических способностей сотрудников полиции посредством проведения занятий на полосе препятствий // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2017. С. 129-134.

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.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Физическая подготовка, практическая направленность обучения, научно-представительские мероприятия, межкафедральные учебные занятия, методическая работа.

Лазаревич М. В.

Обезоруживание правонарушителя вооруженного ножом

Во время исполнения служебных обязанностей сотрудниками ОВД не исключена возможность вооруженного сопротивления и нападения на них. Задача сотрудника состоит в том, чтобы ликвидировать угрозу и задержать нападавшего. Ликвидировать угрозу можно, применяя различные тактические уловки и боевые приемы борьбы [1; 2; 3; 4].

Нападая на сотрудника или оказывая ему сопротивление при силовом задержании, одним из наиболее опасных случаев является, если противник наносить удары ножом. Для защиты от ударов вооруженного ножом существуют специальные приемы, которые в базовой своей части имеют схожую технику с защитными действиями от ударов руками. После выполнения защиты от ударов ножом сотрудник действует по ситуации: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, выполняет болевой прием на руку или бросок с проведением приемов задержания и обезоруживания. Сотрудник может также отбежать (разорвать дистанцию), нанести удар палкой специальной или взять подручное средство и нанести удар, или извлечь табельное оружие и произвести задержание с угрозой его применения, провести наружный досмотр, сковывание наручниками (связывание подручными средствами), сопровождение или применить табельное оружие при возникновении реальной угрозы жизни [5; 6; 7; 8].

В соответствии с НОФП-2017 (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450), сотрудник полиции обязан умело применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков их эффективного, в том числе правомерного, применения и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

В образовательных организациях системы МВД России занятия по физической подготовке проводятся в соответствии с разработанными учебными программами, планами занятий, тематическими планами, методическими рекомендациями по проведению занятий и расписанием учебных занятий.

На занятиях по теме: «Обезоруживание правонарушителя вооруженного ножом» курсанты (слушатели) отрабатывают технику защитных действий от ударов ножом. Надо сказать, что данный вид защиты является сложным, поскольку он включает в себя несколько видов двигательных действий, а именно: уход, уклон, поворот, подставка предплечья, блоки, отбивы и т. д.

Прежде чем перейти к защите, надо знать какие атаки могут быть. Как правило, атаки ножом можно условно разделить на несколько уровней: атака сверху, атака на

средней плоскости и атака снизу или в нижнем уровне. Удары ножом также можно условно разделить на «профессиональные», которые направлены на мгновенное поражение, и так называемые «хулиганские», после которых, как правило, есть шанс остаться в живых.

Отработка данного вида защиты организуется в парах, стойка боевая, как правило, это работа на длинной и средней дистанциях, переходящей на ближнюю дистанцию (виды дистанции взяты из единоборств), используются макеты ножей.

Схема защиты выглядит следующим образом: 1) уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону; 2) подставка или отбив руки (с ножом) предплечьем; 3) захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием; 4) обозначение расслабляющего удара ногой; 5) обезоруживание; 6) ограничение свободы передвижения ассистента; 7) сопровождение [9].

Любые элементы техники, движения, упражнения изучаются, отрабатываются и впоследствии совершенствуются по правилу: от простого к сложному. Пункты, на которые разбили данный вид защиты, отрабатываются тщательно, многократно и доводятся до автоматизма. В дальнейшем эти пункты плавно и последовательно сливаются в единое целое, тем самым предоставляя защиту над противником вооруженным ножом. Рассмотрим, данные пункты этой схемы в отдельности.

Первый пункт: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону. Сначала мы отрабатываем его на месте, медленно, затем постепенно быстро и в движении (так как на практике вооруженный преступник будет двигаться, при этом нанося «ложные», «обманчивые» удары, пытаясь тем самым отвлечь внимание от настоящего поражающего удара). При этом задача сотрудника (тот, кто защищается) состоит в том, чтобы нож не коснулся его тела, используя при этом различные способы защиты: уход, перемещение, уклон, поворот и т. д.

Как только обучающиеся научились данному виду защиты, переходим к изучению, отработке второго пункта схемы: подставка или отбив руки предплечьем. Задача будет заключаться в следующем: научиться выполнять подставку предплечьем, для остановки и блокирования бьющей руки, а также применять отбив, для отведения атакующей конечности в сторону. Научившись выполнять данный вид защиты, мы объединяем первый и второй пункт схемы, т. е. одновременно отрабатываем перемещение и подставку предплечьем, отбив.

Переходим к третьему пункту, в котором задача состоит в выполнении захвата вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием. Здесь необходимо добиться, чтобы захват был правильным (исключал возможность пореза ножом), крепким (противник не смог вырвать захваченную руку). Потом, мы объединяем первый, второй, третий пункты схемы, т. е. одновременно отрабатываем перемещение и подставку предплечьем, отбив, захват вооруженной руки ассистента.

Переходим к четвертому пункту, здесь мы отрабатываем точность нанесения расслабляющего удара в определенное место в соответствии с НОФП-2017. Аналогично объединяем первый, второй, третий, четвертый пункты схемы, т. е. одновременно отрабатываем перемещение и подставку предплечьем, отбив, захват вооруженной руки ассистента, обозначение расслабляющего удара ногой.

Переходим к пятому пункту схемы, в котором обучающиеся отрабатывают обезоруживание, осуществляемое дожимом кисти. Объединяем первый, второй, третий, четвертый, пятый пункты схемы, т. е. одновременно отрабатываем перемещение и подставку предплечьем, отбив, захват вооруженной руки ассистента, обозначение расслабляющего удара ногой, обезоруживание.

Переходим к шестому пункту схемы: ограничение свободы передвижения ассистента. Суть в данном пункте заключается в следующем: выполнить ограничение свободы передвижения переходом на загиб руки за спину. Объединяем первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой пункты схемы, т. е. одновременно отрабатываем перемещение и подставку предплечьем, отбив, захват вооруженной руки ассистента, обозначение расслабляющего удара ногой, обезоруживание, ограничение свободы передвижения ассистента.

Переходим к седьмому пункту схемы: сопровождение, где обучающиеся сопровождают задержанного до условного места, при этом вести задержанного необходимо под воздействием болевого приема, задержанный должен передвигаться на носках и, не давая ему возможности вырваться с захвата (загиба руки за спину), при этом исключить любые действия направленные на причинения вреда здоровью сотрудника полиции путем нанесения ударов, укусов, царапаний и т. д. Объединяем все семь пунктов схемы в одно целое, получаем: обезоруживание правонарушителя вооруженного ножом.

Успешное задержание преступника вооруженного ножом, достигается путем систематических, регулярных, целенаправленных занятий по данной теме. При этом сотрудник полиции должен обладать хорошими физическими данными, навыками применения боевых приемов борьбы, а также сильными волевыми качествами и находчивостью. При этом следует учитывать тот факт, что если преступник уверенно владеет способом ведения ножевого боя, то порезов не избежать, а вероятнее всего и попадания ножом в цель (жизненно-важные органы). Для этого есть другие виды подготовки.

---

1. 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.

2. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

3. 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.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95.

5. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

6. Баркалов С. Н. Технолого-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.

7. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

8. 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.

9. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Сведения об авторе

Лазаревич Максим Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, защита от ударов ножом, обезоруживание, навык, задержание.

Лисогор И. А.

Личность преподавателя физической подготовки военного вуза в контексте компетентностного подхода к образованию

Физическая подготовка, являясь обязательной учебной дисциплиной и неотъемлемой частью единой системы обучения и воспитания военнослужащих и сотрудников других силовых ведомств, концентрируется на их подготовку к определенному роду деятельности. Она призвана содействовать подготовке специалистов высокой квалификации, способных легко маневрировать в условиях информатизации общества [1; 2].

При переходе к новой модели высшего образования, ориентированной на индивидуализацию учебного процесса, к преподавательскому составу высшей школы по дисциплине «Физическая подготовка» стали предъявляться новые требования [3; 4].

Отличительными особенностями современного преподавателя в военном вузе, становятся: повышенная степень профессиональной ответственности, стремление к творческому самовыражению, непрерывное саморазвитие в педагогической деятельности и научных исследованиях.

Большое влияние на преподавателя физической подготовки оказывает компетентностный подход к образованию, который эффективно отражает основные стороны процесса модернизации высшего профессионального образования [5]. Именно компетентность в вопросах здоровья и физического развития, является важной составляющей профессиональной культуры педагога, требующей постоянного пополнения знаний в области психологии, медицины, педагогики, изучения вопросов рациональной организации учебного процесса, разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий и оздоровительных программ [6].

Мы разделяем подход А. С. Белкина, который обозначает компетенции как совокупность того, чем человек располагает, а компетентность – как совокупность того, чем он владеет [7]. Таким образом, компетенции человек получает в процессе образования, жизненного и профессионального опыта, а компетентность достигается самим человеком в результате профессионального и личностного самосовершенствования.

Компетенции преподавателя определяются наличием способностей к постановке достижимой цели изучаемой дисциплины, подбором адекватных методик и направлений совершенствования учебного процесса, формированием качественно новых взаимодействий с обучающимися, развитием максимальной мотивации к познавательной деятельности.

Труд преподавателей физической подготовки в военном вузе, по сравнению с их коллегами, преподавателями других дисциплин, проходит в специфических условиях. В психологии физического воспитания выделяют несколько обособленных групп условий: 1) условия психической нагрузки (высокая напряженность речевого аппарата, шум от криков обучающихся, необходимость постоянного переключения внимания, ответственность за сохранность здоровья военнослужащих); 2) условия физической нагрузки (частая необходимость в показе различных по сложности физических упражнений и оказании страховки курсантам на учебно-тренировочных занятиях); 3) условия, находящиеся во взаимодействии с факторами внешней среды (климато-географические и погодные условия при занятиях на открытых площадках и стадионах, санитарно-гигиеническое состояние спортивных сооружений).

Современному преподавателю военного вуза для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, необходима положительная мотивация, хорошо развитая организационная способность, артистизм и свойственные для данной профессии черты характера (справедливость, требовательность, тактичность, доброжелательность). Преподаватель должен сконструировать и адаптировать программный материал для курсантов разных годов обучения, вызвать у них интерес к изучаемой дисциплине, пробудить активность и самостоятельность в учебной деятельности.

Решение вышеперечисленных задач, определяет функции преподавателя физической подготовки. Воспитательные функции преподавателя заключаются в развитии идейно-нравственных взглядов личности курсантов. Образовательно-просветительные функции состоят в передаче обучающимся специальных теоретических знаний и практических умений. Управленческо-организаторские функции заключаются в правильном построении учебно-тренировочных занятий, организации занятий со сборными командами по видам спорта, спортивных соревнований, а также управлении спортивной деятельностью в целом.

Успешность педагогической деятельности во многом зависит и от авторитета преподавателя. Если он пользуется заслуженным авторитетом у курсантов, то у него появляется способность воздействовать на них с более сильным обучающим эффектом [8]. Необходимо помнить, что авторитет любого преподавателя формируется на протяжении его многолетней педагогической деятельности.

Оптимизация высшего профессионального военного образования и качественная подготовка военных кадров, в настоящее время становятся приоритетными. Объясняется это тем, что в современной армии появилась необходимость в высококлассных компетентных специалистах, способных успешно выполнять поставленные задачи в различных боевых условиях [9].

По нашему мнению, используя компетентностную методологию в процессе обучения, преподаватель физической подготовки способен укреплять здоровье у обучающихся, формировать у них способность практического решения жизненных проблем и выводить каждого на уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями образовательно-квалификационных стандартов.

---

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

2. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

3. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

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

5. Бермус А. Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Эйдос». 2005. № 9.

6. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 43-47.

7. Белкин А. С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство. Челябинск: ОАО «Юж.-Урал. кн. изд-во», 2004. 176 с.

8. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

9. Мещеряков Д. В. Компетентностный подход в проектировании образовательного процесса в военном вузе. Деп. в центральный справочно-информационный фонд МО РФ. 18.06.2012. № В7402.

Сведения об авторе

Лисогор Илья Александрович, сотрудник, б/с, б/з.
Академия ФСО России.
302034, г. Орёл, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Физическая подготовка, военнослужащие, компетентностный подход, компетенции, педагогическая деятельность.

Макеева В. С.

О возможности использования дифференцированного подхода в организации физической подготовки курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД

Результаты исследований показали, что успешность профессиональной подготовки будущих сотрудников ГИБДД, в первую очередь, определяется уровнем теоретических знаний и практических навыков в организации и поддержании должного уровня психофизической работоспособности в процессе служебной деятельности [1; 2; 3].

К условиям, обеспечивающим должный уровень психофизической работоспособности курсанта, следует отнести такую организацию занятий и технологии преподавания дисциплины, которые бы учитывали их индивидуальные особенности, психофизиологическую готовность к учебе и профессии [4; 5; 6]. Для этого необходимо с позиций внутренней и внешней дифференциации специально выделить информативные, значимые закономерности и механизмы индивидуального развития, что становится

возможным лишь в системном исследовании индивидуальности и возможной типизации.

На современном этапе одним из центральных вопросов в педагогике спорта и физической подготовке является типизация и индивидуальная оценка психо- и морфофункциональных взаимоотношений в процесс подготовки к профессиональной деятельности. Индивидуально-типологический подход необходим при прогнозировании адаптационных возможностей будущих сотрудников ГИБДД с целью повышения ее эффективности, а также при раннем выявлении донозологических состояний, системной профилактики и реабилитационных мероприятий. При этом, несмотря на многообразие предложенных подходов в оценке организма как единого целого, выделение конституциональных типов до настоящего времени является определяющим. Так, в целом на начальном этапе становления и последующего развития учения о конституции, индивидуальные различия в реактивности и резистентности организма связывались с особенностями телосложения (соматотипом) [7].

Как отмечают ряд авторов, на настоящий момент приоритетным является комплексный (синтетический) подход. Однако в оценке комплексного подхода попрежнему ведущим является соматотип. Поэтому авторы говорят о необходимости разработки подхода к выработке функционального типа конституции и адекватного типового признака [7; 8].

Анализ теоретических источников и собственные данные свидетельствуют о том, что дифференциация преимущественно обеспечивается регулированием физической нагрузки и характером оценки выполняемых двигательных и учебных задач. Организация образовательного процесса физической культуры, построенная в основном на дифференциации физических нагрузок, строится на том, что между психофизическим состоянием обучающегося и задаваемой нагрузкой существует высокая связь. В педагогической практике дифференцирование физических нагрузок осуществляется преимущественно по направленности. При этом сам фактор величины нагрузки является нерешающим. Главное – степень ее соответствия состоянию здоровья, учету физического развития и уровню их подготовленности [7; 8; 9; 10; 11].

Так, в частности, В. В. Колпаков с соавторами установили ведущий типовой признак: уровень привычной двигательной активности (ПДА), что дает возможность в общей популяции здоровых лиц выделить индивидуумов с низкой, средней и высокой ПДА и предложить концепцию типологической вариабельности физиологической индивидуальности – функциональных типов конституции [7].

Исследование дифференциации нагрузок по типологическим фактору, основанное на принципах биологических законов развития, которые преимущественно генетически обусловлены и имеют свои особенности конституции и роли соматотипа в проявлении двигательной моторики, гемодинамики и особенностей темперамента, позволил выделить три группы обучающихся, условно названных «сильные», «быстрые» и «выносливые» [12].

В психологических исследованиях дифференцированный подход базируется на роли «своего внутреннего «Я», насколько они знают и принимают самих себя, т. е. отождествляют ли себя со своими эмоциями, интересами и желаниями, и наиболее полно проявляется в виде интереса к деятельности, компетентности, усилиях, значимости, давлении и выборе [13; 14].

А если им изначально что-то интересно, они стараются получить в этой деятельности высокие результаты и, следовательно, становятся компетентными. Высокий уровень «давления» сопровождается снижением интереса к деятельности и ее значимостью. Личностное и профессиональное развитие курсантов – будущих сотрудников ГИБДД протекает наиболее успешно, если удовлетворяется их естественная психоло-

гическая потребность в автономии, т. к. от уровня удовлетворения этой потребности зависит удовлетворение двух других: а) в личностном контакте, что наиболее важно в период с 1 по 3 курс, для которого характерна коммуникативная деятельность как ведущая, и б) в компетентности – в период с 3 по 5 курс, когда на первый план выходит практическая деятельность.

В процессе подготовки будущих сотрудников ГИБДД необходимо создание особых психолого-педагогических условий: 1) знание своего внутреннего «Я», своих подлинных интересов и ценностей, стремление действовать исходя из них, не снимая с себя ответственности за принятие решений; 2) создание ситуаций свободного выбора, вовлечение в процесс принятие ответственных решений, когда непосредственное управление со стороны преподавателя минимально, принятие преподавателем индивидуальных особенностей юношей и девушек, предоставление возможностей действовать, основываясь на подлинных интересах; 3) другими словами среда, поощряющая автономию личности студента, развитие автономии личности проходит максимально благополучно и характеризуется высоким уровнем [13].

Отсюда логически можно предположить, что выполнение двигательных действий различной направленности с точки зрения типологических особенностей (психо-, сомато-, функционального типа) должно строиться в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В противном случае это будет рассматриваться как давление, ограничение свободы выбора. В первый год обучения, попадая в незнакомую ситуацию, присущую конкретному учебному заведению, не получая привычную обратную связь, приводит к тому, что обучающиеся воспринимают это как давление, навязывание идей и т. д. Поэтому они успешны в той деятельности, которая составляет для них наибольший интерес, руководствуясь внутренней мотивацией.

Современная организация учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России должна предусматривать интеграцию спортивно-ориентированных, здоровьесберегающих, профессионально-направленных функций физической культуры и введения ряда наиболее продуктивных технологий обучения, в том числе направленных на формирование здорового образа жизни курсантов и слушателей [15; 16; 17]. При этом акцентируется внимание на концепции личностно-ориентированного образования, предполагающего мотивационную составляющую, создание психологически комфортной учебной деятельности, ориентирующей обучающихся на саморазвитие, самовоспитание и самообразование.

Вместе с тем, система физической подготовки и оценки успешности курсанта в вузах силовых структур, не предусматривает учета таких условий. Нормативы должны выполнить все без исключения и успешность в одном из нормативов никак не отражается на общей оценке курсанта. Использование различных приемов стимуляции – прямая возможность моделирования поведения и психической деятельности обучающихся с целью выявления ее физиологических коррелятов и/или механизмов в процессе физической подготовки. 100-балльная оценка, принятая в гражданских вузах, еще не нашла своего развития в вузах силовых структур. Вместе с тем, она дает возможность учитывать индивидуальные возможности каждого. В этих условиях в пространстве вуза интегрируются системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности, которые проявляются в успешности жизнедеятельности обучающегося по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

В целом попытки введения дифференцированного подхода в процесс физической подготовки, обусловленных спецификой их сомато- и психотипа, в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности, ее эффективности, степени готовности к самостоятельной деятельности в целях физического совершенствования, обеспечения методическим руководством самостоятельных занятий на основе теорети-

ческих и инструкторско-методических занятий, а также оформление наглядной агитации и информации по методике проведения занятий способствовали проявлению осознанного отношения к физическому совершенствованию и самоорганизации.

Пока же, ориентация оценки успешности в спортивной и физической подготовке в вузах МВД России базируется на «обязательных компонентах» ее структурных составляющих. Это, несомненно, тормозит развитие курсанта во всех смыслах, приводит к ослаблению соматического здоровья, в результате чего снижается устойчивость организма к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, эмоциональному напряжению [18; 19], так необходимым в профессионально-служебной деятельности будущих сотрудников ГИБДД. Подрывают здоровье также неправильно организованные питание, повышенный комфорт, просмотры телевизионных программ и работа (игры) за компьютером.

---

1. 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.

2. 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) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 108-111.

4. 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.

5. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 223-221.

6. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

7. Колпаков В. В., Томилова Е. А, Беспалова Т. В., Шторк Т. Э., Ларькина Н. Ю., Ткачук А. А., Столбов М. В. Типологическая вариабельность морфофункциональных взаимоотношений у здоровых лиц и адаптивный потенциал организма // Проблемы современной морфологии человека: материалы Международной научно-практической конференции. М.: РГУФКСМиТ, 2013. С. 53-55.

8. Губа В. П. Диагностика функционального состояния профессиональных спортсменов // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб.: СПбНИИФК, 2017. Т. 1. С. 59-64.

9. Болдырева И. О. Типологическая организация психофизического состояния человека. Новосибирск: Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2013. 372 с.

10. Благинин А. А., Ситников В. Л. Пограничные функциональные состояния операторов в системах человек-техника. СПб.: Петербургский государственный университет путей сообщения, 2009. 34 с.

11. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

12. 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.

13. Трещева О. А. (Сергеева О. А.) Значение автономии личности для личностного и профессионального развития студента // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 ч. СПб.: СПбИУиП, 2007. Ч. II. С. 154-158.

14. Сергеева О. А. Психолого-педагогические условия развития автономии личности в процессе подготовки студентов-психологов: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Астрахань, 2007. 26 с.

15. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104.

16. 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.

17. 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.

18. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

19. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 2 http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Сведения об авторе

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

Дифференцированный подход, физическая подготовка, курсанты, соматотип, двигательная активность, функциональный тип.

Макеева В. С., Калашников А. Ф.

Развитие акмеологической адаптивности личности в процессе психофизической подготовки

Проблема: в современном обществе в целом наблюдается обострение различных по содержанию и масштабу геополитических, межнациональных, этнических, экологических, религиозно-нравственных противоречий. Попытки не принимать это во внимание или решать проблему радикальным путем, непродуктивны. Необходимы пути достижения согласия, фиксация их в виде законодательных актов, деклараций, и др. Самое главное признать это как систему ценностей, в основе которых лежат такие понятия, как консенсус, компромисс, взаимоприемлемость, а также более узкие понятия, но схожие по смыслу, толерантность, терпимость, прощение, сочувствие, понимание, сопереживание и т. п.

Цель исследования: развитие акмеологической адаптивности – включение личного (психологического, физического, социального, морально-этического, духовного) опыта для эффективного формирования толерантности к изменяющимся условиям профессиональной деятельности.

В общепсихологическом плане проблема толерантности представлена в рамках теорий личности (G.Allport, H. Eysench, R. Cattell, C.Rogers и др.), теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье), теории адаптации (Л.А.Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин и др.), теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина).

Толерантность в различных видах профессиональной деятельности, в том числе и специфической: деятельности сотрудника органов внутренних дел, выступает как показатель мастерства и гармоничного развития личности. Источник формирования толерантности – педагогическое общение преподавателя с курсантом, слушателем, когда первый предстает как эталон, образец проявления этого качества в самых разнообразных ситуациях [1; 2].

Предполагаем, что существуют общие (универсальные) и специфические психофизические механизмы обеспечения толерантности к успешной профессиональной деятельности. Ее эффективность определяется рядом личностных характеристик, среди которых ведущая роль принадлежит мотивационной сфере [3; 4]. Механизмы, лежащие в основе высокого и низкого уровня мастерства будущего сотрудника органов внутренних дел, отличаются по содержанию и обеспечивают разную направленность адаптационного процесса. Успешные сотрудники приходят к истинной социально-психологической толерантности, а неуспешные – к псевдотолерантности. Обеспечение высокотолерантных специалистов реализуется по проблемно-ориентированному (разрешающему) пути и поиску профессиональной социальной поддержки. Низкоустойчивые сотрудники используют избегающие и другие «защитные» стратегии адаптации [5].

Учитывая сложность данного явления, во-первых, процесс подготовки не должен превращаться в сделку – заменяться псевдотолерантностью по типу «ты мне – я тебе». Во-вторых, стремление напичкать курсанта знаниями, умениями и навыками, максимально возможным проявлением физических качеств и двигательных умений в ущерб развитию его мышления также не приносит должного эффекта. И, в-третьих: процесс физической подготовки, направленный на наиболее полное проявление физических, психологических, функциональных и других возможностей личности, не должен сопровождаться толерантным отношением к самому себе, т. е. оправданием своих

недостатков; отсутствием стремления борьбы за результат и волевых проявлений, т. к. эффективность функционирования индивида, личности, субъекта деятельности, субъекта веры на всех уровнях жизнедеятельности («субъект веры» – это ответственность перед собой, своими близкими, Родиной, судьбой и т.п.), определяет индивидуальные ценностные ориентации человека и определяет субъективный смысл его жизни [6; 7]. Поэтому в процессе исследования поставлены следующие задачи:

1. Провести комплексный междисциплинарный анализ теоретических и методологических походов к изучению феномена толерантности (содержательные, процессуальные и результативные компоненты).

2. Разработать и теоретически обосновать концептуальную модель психофизической толерантности курсанта и слушателя, базирующуюся на индивидной, личностной и субъектной составляющей индивидуальности человека.

3. Исследовать многоуровневую детерминацию толерантности личности как профессионально важного качества, влияющего на продуктивность деятельности и успешность личностной самореализации.

4. Определить ведущие психологические механизмы, обеспечивающие толерантность будущего специалиста низкого и высокого профессионального мастерства. Выявить особенности проявления толерантности внутри типов и влияние на их личностное развитие.

6. Обозначить пути (разработать технологию) психолого-педагогического сопровождения низкотолерантных курсантов и слушателей, опираясь на их индивидуально-психологические (типологические) особенности.

К условиям формирования толерантности необходимо отнести логику построения учебного процесса, выбор способов реализации той или иной формы знаний, умений и навыков, определение времени, необходимого на освоение того или иного объема учебного материала, привязка их к правовым аспектам деятельности.

К средствам и способам формирования толерантности в процессе физической подготовки следует отнести: включение противоположных, взаимоисключающих сторон подготовки в серии или одном занятии (например: развитие ловкости – выносливости). Превентивная работа в этом направлении состоит в организации специальных тренингов, включающих психофизические упражнения по формированию самоидентификации, телесно-ориентированные упражнения, в том числе направленные на саморегуляцию и самопомощь в стрессовых ситуациях. Формирование свойств (характера, темперамента), отношений взаимодействующих субъектов (агрессия – взаимная помощь), психофизических процессов (активное мышление в процессе противодействия противника), других явлений (фактически иллюстрация диалектического закона единства и борьбы противоположностей). В процессе занятий необходимо обращение к типу мышления по поиску единства, обеспечивающего целостность существования противоборствующих свойств, их внутреннюю гармонию; представление изучаемого объекта в контексте продуктивного сочетания многообразия методов и средств использования методических приемов.

---

1. 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.

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. 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.

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. 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.

6. Кузнецов М. Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 110-112.

7. 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

Макеева Вера Степановна, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

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

Физическая подготовка, толерантность, акмеологическая адаптивность, профессиональная деятельность, специфическая деятельность сотрудника ОВД.

Мартынов А. П., Сахарова Е. А.

Методика развития координационных способностей у курсантов академии МВД России для сдачи нормативов и участия в соревнованиях

Основные направления подготовки курсантов Нижегородской академии МВД России по дисциплинам базируются на идеи создания условий, способствующих развитию личности, а также раскрытию индивидуальности курсанта, его успешной самореализации в дальнейшей службе.

В современных условиях, связанных с работой с различным контингентом преступников, перед теоретиками и практиками стоит цель повышения качества образования, вследствие чего определение системы дидактических средств занимает первоочередную задачу. И это не случайно, так как данные средства напрямую связаны с обучением курсантов в соответствии с их индивидуальными способностями.

Каждый педагог знает, что процесс обучения и воспитания будет успешным только в том случае, если будут найдены такие приемы и методы усвоения материала, в процессе реализации которых обучающиеся могли бы не только наиболее качественно

осваивать программу обучения, но и найти для себя наиболее рациональный подход к дальнейшему применению полученных знаний [1].

Физическое воспитание курсантов занимает особое место в образовательном процессе. И это не случайно. Оно способствует гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, повышению работоспособности организма, расширению функциональных возможностей, а также происходит развитие силы воли, умение работать в команде. Но, к сожалению, одной из актуальных и злободневных проблем в системе физического воспитания остается развитие у курсантов основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость.

Как уже ранее отмечено, главную роль на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» играет преподаватель, так как именно он следит за усвоением и реализацией программы физического воспитания. В свою очередь, развитие физических качеств происходит при обучении двигательным действиям, при этом осуществляется это совместно с формированием двигательных навыков. Поэтому преподаватель, систематически изучая подготовленность курсантов, выявляет их «слабые стороны» и принимает решение, над какими именно физическими качествами обучающихся он будет работать, дает определенные задания, физические упражнения во время занятия [2].

Таким образом, мы предлагаем апробировать систему физической подготовки курсантов, выявить динамику изменений путем экспериментального внедрения с последующим методическим обоснованием его использования на практике.

В предстоящей службе курсантам, как будущим практическим сотрудникам, придется сталкиваться с деятельностью, осуществляемой в быстро меняющейся оперативной обстановке и экстремальных ситуациях, которые требуют проявления находчивости, внимательности, быстроты реакции, способности к переключению внимания и концентрации, а также к временной, пространственной, динамичной точности движений и их биомеханической рациональности [3; 4; 5].

Опираясь на результаты исследований ряда авторов и собственный опыт, мы предположили, что физические упражнения повышенной координационной сложности с элементами новизны и риска, могли бы способствовать оптимизации процесса физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России [6; 7].

С этой целью в образовательный процесс для курантов 1 и 2 курсов был введен комплекс упражнений, включающих в себя исключение зрительного контроля для наиболее эффективного развития их равновесия.

Сложность данных упражнений можно регулировать при помощи изменений пространственных, динамических и временных параметров. Дополнительную нагрузку можно получить, воздействуя на факторы внешних условий, таких как: порядок расположения снарядов, их вес и высота; площадь опоры, увеличение ее подвижности в упражнениях на равновесие и т. п.; чередование ходьбы с прыжками, бега и ловли предметов; сочетанием двигательных навыков в комбинациях; выполнение упражнения за определенное время либо по командам [8; 9].

Предполагаем, что было бы целесообразно на занятии по физической подготовке внедрять в процесс обучения курсантов (в разделе гимнастика) комплекс упражнений с исключением зрительного контроля.

В исследование приняли участие курсанты 1 и 2 курсов Нижегородской академии МВД России. Курсанты были разделены на две группы: 1 группа – контрольная (5 девушек и 5 юношей); 2 группа – экспериментальная (5 девушек и 5 юношей).

Для участников эксперимента были отобраны и систематизированы три теста с целью выявить показатели, характеризующие их координационные способности [10]. *Первый тест:* определение способности к равновесию, с помощью трех кувырков вперед. *Второй тест:* бег на 20 метров с обеганием 6 стоек змейкой в сочетании с чередо-

ванием ведения мяча дальней рукой от стойки. Данный тест позволит оценить координацию в спортивно-игровой деятельности, а также способность к быстрому приспособлению в изменяющихся условиях испытания. *Третий тест:* проба Ромберга, которая выявляет нарушение равновесия в положении стоя со сдвинутыми вместе стопами, с закрытыми глазами и вытянутыми прямо перед собой руками.

Эксперимент проходил в три этапа. На первом этапе были получены первоначальные данные о развитии координационных способностях испытуемых путем выполнения ими упражнений, содержащих в себе элементы гимнастики. На втором этапе происходило непосредственное внедрение вышеизложенных тестов в практический материал. Таким образом, испытуемые выполняли комплекс упражнений с исключением зрительного контроля. На третьем этапе был проведен итоговый контроль путем проверки всех тестовых показателей с целью выявления изменений в уровне развития координации испытуемых.

В процессе эксперимента контрольная группа выполняла упражнения на равновесие из раздела гимнастики. В свою очередь, экспериментальная группа помимо тех же упражнений осуществляла дополнительно работу, включающую в себя комплекс упражнений с исключением зрительного контроля.

Ниже представлены изменения, выявленные по окончании эксперимента и выраженные в средних баллах, оценка выполнения упражнения производилась по десятибалльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Изменение исследуемых показателей в ходе эксперимента

Группы	Начало эксперимента (средний показатель)			Конец эксперимента (средний показатель)		
	Три кувырка вперед	Ведение мяча	Проба Ромбера	Три кувырка вперед	Ведение мяча	Проба Ромберга
Контрольная	6, 47	4,8	8,3	8,0	6,2	8,8
Экспериментальная	6, 50	4,7	8,5	8,7	7,0	9,1

Руководствуясь результатами исследования, следует отметить, то, что уровень координационных способностей у экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной, но при этом у последних также следует положительный результат от проведенной работы. Поэтому можно сделать вывод о том, что вышеизложенная методика развития координационных способностей за счет упражнений без зрительного контроля эффективна.

---

1. Иванова Е. В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2. С 15-16.

2. URL: https://yandex.ru/images/search?text=Брикер Л.С. Построение программ групповых занятий. 2002.&img_url=http%3A%2F%2Fodessa.nemofit.com %2Fimages%2Fdiary-171117.jpg&pos=17&rpt=simage&lr=10.

3. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

4. 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.

5. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

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. 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. 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.

9. 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.

10. Ботяев В. Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки способностей спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 86-89.

Сведения об авторах

Мартынов Александр Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Сахарова Екатерина Андреевна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты образовательных организаций МВД России, координационные способности, эксперимент, физические упражнения.

Масимов З. П., Веселов Е. А.

Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями

Регулярные занятия физическими упражнениями требуют систематического слежения за состоянием здоровья. Существуют две группы показателей самоконтроля: субъективные и объективные. К первым относятся: самочувствие; сон; аппетит; умственная и физическая работоспособность; эмоционально состояние. Ко вторым – частота сердечных сокращений; артериальное давление; дыхание; вес; результаты в выполнении контрольных упражнений [1; 2; 3].

Уровень самочувствия после выполнения физических упражнений должен быть высоким, а настроение хорошим. Тренирующийся не должен ощущать головную боль, испытывать разбитость, переутомление. При появлении сильного дискомфорта, следует прекратить физические нагрузки и обратиться за помощью к специалисту: врачу либо

тренеру или инструктору. Систематические правильно организованные тренировки улучшают сон, которому характерно быстрое засыпание и ощущение бодрости после пробуждения. Применять нагрузки следует с учетом уровня физической подготовленности и возраста занимающегося. Употребление пищи в течение 30-60 минут после тренировочных нагрузок не рекомендовано. Что бы утолить жажду достаточно выпить стакан минеральной воды или сладкий чай в том же объеме [4; 5].

Частота сердечных сокращений (ЧСС или пульс) является одним из важнейших показателей качества физиологических процессов протекаемых в организме, который позволяет судить о здоровье занимающегося и его физической подготовленности [6]. Пульс характеризуется частотой, ритмом, напряжением и наполнением. Частота пульса определяется пальпированием запястья, шеи, висков, в области сердца. Частота пульса в покое у мужчины – 70-75 уд/мин, у женщины – 75-80 уд/мин. Такая частота является нормальной для взрослого человека. Частота пульса свыше 100 уд/мин является заболеванием – тахикардия, а понижение пульса до отметки менее 50 уд/мин – брадикардия. В таком случае обязательно обращение к врачу.

После выполнения упражнений пульс здорового человека приходит в норму через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузок. Определение ЧСС является достоверным показателем тренированности. Оценка реакции сокращений на физическую нагрузку можно провести сопоставлением данных частоты сердечных сокращений до выполнения упражнений и после, т. е. определить процент учащения сокращений сердечной мышцы [7]. Алгоритм сопоставления следующий: во-первых, считаем количество ударов в покое; во-вторых, выполнить какое-либо упражнение, например, 10 отжиманий за 10 секунд, и незамедлительно отследить пульс, зафиксировав результаты. Если частота увеличиться не более 25 процентов, то состояние – удовлетворительное.

При возможности измерять артериальное давление до и после нагрузки, то у здоровых людей индекс близок к единице, который вычисляется как отношение минимального давления и частоты пульса (Индекс=Д/П, где Д – минимальное давление, а П – частота пульса).

Диагностика нервной регуляции и состояние сердечно-сосудистой системы органов проводится по алгоритму: сначала подсчитать частоту пульса после 10 минут нахождения в положении лежа, затем, она подсчитывается сразу после вставания. Если частота пульса повысилась не более чем на 10-12 уд/мин, то состояние «отличное», 16-18 – «удовлетворительное», свыше чем на 20 – «неудовлетворительное».

Самоконтроль при занятиях спортом нужен для того, чтобы не перенапрягаться, не довести свое тело до изнеможения [8]. Самоконтроль является обязательным элементом правильно организованного учебно-тренировочного процесса.

---

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

2. 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.

3. 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.

4. Кузнецов С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов; под ред. С. В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

5. 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.

6. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

7. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

8. URL: http://womanadvice.ru/samokontrol.

Сведения об авторах

Масимов Зелимхан Потали-оглы, преподаватель (специалист) кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Веселов Евгений Александрович, преподаватель (специалист) кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, самоконтроль, физические упражнения, частота сердечных сокращений, тренировочная нагрузка.

Моськин С. А.

Стретчинг как один из нетрадиционных видов спорта в физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России

Постоянное развитие физической культуры и спорта в настоящее время невозможно представить без формирования новых нетрадиционных видов спорта и физических упражнений. Установлено, что многие из них позволяют достичь положительных результатов в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России [1].

К одному из довольно молодых нетрадиционных видов спорта стоит отнести стретчинг. Стретчинг, как вид гимнастики, появился сравнительно недавно и не имел определенного создателя. Предполагается, что стретчинг возник, как определенное спортивное направление в 50-е годы прошлого века в Швеции [2].

Уже в 2006 году Н. Г. Комлев под стретчингом понимает медицинскую спортивную систему специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга – упражнениям, которые в значимой степени оказались малоэффективными, а в отдельных случаях и вредными для мышц, так как могли повлечь за собой определенные травмы [3].

Занятия стретчингом выступают непременной частью тренировочного процесса, направленной на повышение гибкости и мышечной силы [4]. В связи с этим на заняти-

ях физической культурой и спортом курсантов образовательных организаций системы МВД России уместно использовать разнообразные виды упражнений стретчинга.

К пассивным упражнениям стретчинга, которые могут быть применены в физической подготовке курсантов, можно отнести: движения, которые выполняются с партнером; движения, которые выполняются с использованием собственной силы; движения, которые выполняются на снарядах, где для отягощения используется вес собственного тела; движения, которые выполняются с разнообразными отягощениями. К активным упражнениям стретчинга – махи ногами и руками; наклоны и разнообразные вращательные движения. Упражнения стретчинга направлены на растяжку почти всех мышц человека, в том числе на мышцы: шеи; рук; плеч, спины и груди; предплечья и кисти; брюшного пресса и области талии; таза и ягодиц; бедер, голени и стопы [5].

В настоящее время сложилось несколько классификаций стретчинга, как нетрадиционного вида спорта. В современных отечественных изданиях стретчинг представлен в некоторых направлениях реабилитации спортсменов после травмы в виде динамического, баллистического и статического. Динамический стретчинг основан на медленных, довольно пружинящих движениях на растяжение с удержанием их в итоговом предельном положении. Баллистический стретчинг основан на маховых движениях рук и ног, а также сгибании и разгибании туловища, осуществляемых с максимально возможной амплитудой и в определенном темпе. Статический стретчинг представляет собой медленное растяжение, посредством которого достигается определенное положение (поза), удерживаемое на протяжении от 30 до 60 секунд. Время удержания определенного положения зависит от степени подготовленности занимающегося [6].

Выделяют также классификацию стретчинга, основанную на глубине растяжения мышц: обычный и глубокий стретчинг. Обычный стретчинг отличается тем, что при его выполнении мышца растягивается до первоначальной длины. На этот процесс уходит не более 30 секунд. Глубокий стретчинг позволяет растянуть мышцу до новой длины. Процесс таких упражнений является более продолжительным и может достигать 5 минут [7].

Выделяют также активный и пассивный стретчинг. Активный стретчинг подразумевает собой активное растягивание, которое достигается в результате техники сокращения и расслабления изолированной растянутой мышцы (растягивание происходит в периоды расслабления) или же в результате сохранения пассивного состояния данной мышцы, в то время как окружающие группы мышц используются с целью растягивания первой. Пассивный стретчинг подразумевает собой вид упражнений, при котором растягивание достигается воздействием посторонней силы, а мышца остается в пассивном состоянии. При смене интенсивности силовых нагрузок, а также использовании разнообразных видов растяжек для отдельных мышц в процесс могут вовлекаться почти все мышечные группы [8].

Вовремя стретчинга важно осуществлять движения мягко, неторопливо и без рывков. При сильных болевых ощущениях, возникающих в процессе стретчинга, необходимо прервать упражнение, в противном случае можно не расслабить мышцу, а возбудить ее рефлекторное сокращение. При выполнении упражнения постоянно должно возникать чувство комфорта и устойчивости. На занятиях по стретчингу необходимо отключиться от происходящего, сконцентрировать свое внимание на той части тела, которая подвергается растяжке. Дыхание должно быть глубоким, ровным, без задержки [9].

В настоящее время сложилась целая система отдельных рекомендаций по составлению программ растяжки в рамках стретчинга, как вида нетрадиционного спорта: 1) в начале и в конце любой тренировочной деятельности проведите легкую разминку (заминку), выполнив упражнения на гибкость, задерживаясь в каждом положении 5-10

секунд; 2) в комплекс упражнений растяжки необходимо включать упражнения на все основные группы мышц; 3) на каждый сустав выполняйте несколько разных упражнений; 4) основой тренировочной программы являются статические упражнения [10; 11].

Отметим несколько актуальных упражнений стретчинга, в том числе применяемых в фитнес-программах самостоятельных занятий обучающихся в образовательных организациях МВД России [12]:

- встать прямо, немного расставить ноги и согнуть их в коленях. Поднять вверх одну руку и потянутся за каким-либо воображаемым предметом. Опустить вниз руку и выполнить то же самое с другой рукой. При этом голова должна быть чуть запрокинута. Выполнить упражнение до 6 раз;

- встать на четвереньки, выпрямить обе руки. Вытянуть вперед правую руку и левую ногу, чтобы они находились в полностью горизонтальной плоскости и хорошенько потянуться. Повторить упражнение по 7 раз для каждой стороны;

- лежа на спине, подтянуть прямые ноги к голове и обхватить стопы руками. Удерживать положение до 20 секунд, после чего опустить прямые ноги на пол. Повторить 6 раз;

- сделать выпад, поставив правую ногу вперед. При этом правая рука отведена в сторону, а левая находится за головой. Теперь медленно наклониться вправо, и задержаться в этом положении до 20-30 секунд. Отдохнуть 20 секунд и повторить упражнение по 4 раза для каждой стороны;

- лежа на животе, согнуть ноги и, взявшись руками за щиколотки и прогнувшись в пояснице, поднять их вверх. Оставаться в этом положении до 30 секунд, затем медленно опустить ноги и отдохнуть 15 секунд. Повторить упражнение 7 раз;

- встать прямо, левая рука на поясе, ноги на ширине плеч. Теперь правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение на 10-20 секунд, затем расслабиться и отдохнуть до 10 секунд. Повторить упражнение для каждой руки по 8 раз.

Стретчинг не всегда оказывает только положительное влияние на физическую подготовку определенных людей. Существует ряд людей, у которых имеются противопоказания к занятиям стретчингом, в том числе по причине возможного повторного или дополнительного травматизма [13]. К таким противопоказаниям относят: перенесенные в прошлом переломы позвоночника или осложненные переломы рук и ног; неподвижность коленных суставов; тяжёлые хронические болезни; злокачественные опухоли; тяжёлый остеохондроз; серьёзные заболевания костей и связок; период после любого хирургического вмешательства. С осторожностью следует заниматься стретчингом беременным женщинам и людям при любом остром недомогании (повышении температуры, желудочно-кишечных недомоганиях, головокружении).

Стретчинг, как один из нетрадиционных видов спорта, выступает катализатором улучшения состояния физической подготовленности курсантов образовательных организаций системы МВД России. Систематические занятия стретчингом способствуют: увеличению гибкости, мышечной силы и выносливости (рекомендуется средняя или высокая интенсивность нагрузки); уменьшению мышечных болей, быстрому восстановлению мышц после интенсивных нагрузок (используется легкая растяжка); повышению качества разминки в различных видах спорта; подтянутому внешнему виду: улучшению фигуры, правильной осанке и плавности движений; увеличению диапазона движений в суставах (свобода движений); повышению эластичности мышц, сухожилий и связочного аппарата; улучшению координации движений; улучшению снабжения мышц кислородом и питательными веществами (предотвращение старения); профилактике травм и микротравм (вывихов, переломов, растяжений) [14; 15].

Несмотря на различные мнения, относительно развития гибкости, недостаточная гибкость является серьезным фактором, влияющим на способность сохранять стабильную и сбалансированную позу, ограничивающим свободу движений, увеличивающим вероятность риска растяжения мышц и травматизма [16; 17; 18]. Одни люди от природы более гибки, чем другие, в силу таких факторов, как генетические особенности организма, возраст и степень физической активности. Физически менее активные люди, как правило, обладают меньшей гибкостью, а для ведущих сидячий образ жизни с годами характерна ее утрата.

Преимущества регулярных занятий стретчингом включают в себя легкость движений и правильную осанку, возможность компенсировать утрачиваемую с возрастом гибкость и снижение вероятности риска растяжения и повреждения мышц.

Таким образом, стретчинг, как один из нетрадиционных видов спорта, в физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России имеет огромное положительное значение. Регулярные занятия стретчингом позволяют обеспечить должное формирование определенных физических качеств курсантов, облегчить в дальнейшем прохождения ими службы в органах внутренних дел.

---

1. 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.

2. 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.

3. Панасенко О. А., Кийкова А. В., Прус Е. В. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий // Инновационная наука. 2016. № 5-3 (17). С.160-162.

4. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32-37.

5. Хотимченко А. В., Бурьянова А. А., Колесников И. В., Колесникова А. П. Оздоровительные технологии в обучении студентов с использованием нетрадиционных средств физической культуры: учебное пособие. Хабаровск: ДВГГУ, 2014. 73 с.

6. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 121-123.

7. Осипов Д. В. Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 186-188.

8. 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.

9. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсан-

тов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102-103.

10. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 338-339.

11. Герасимов И. В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 99-102.

12. 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.

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.

14. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107-111.

15. 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.

16. 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. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 8-13.

17. 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.

18. 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.

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

Нетрадиционные виды спорта, стретчинг, физическая подготовка, курсанты образовательных организаций МВД России, физкультурно-спортивная деятельность.

Осипов Д. В.

Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки

Физическая подготовка является одной из важнейших частей современной системы подготовки сотрудников полиции и представляет собой педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование прикладных двигательных навыков. Одновременно с этим физическая подготовка обеспечивает повышение функциональных возможностей организма, сопротивляемости к действию неблагоприятных факторов внешней среды и укрепление здоровья сотрудников полиции. Все эти способности необходимо начинать развивать в молодые годы, в период обучения в ведомственных вузах (образовательных организациях МВД России), где закладываются основы физической подготовки, а в дальнейшие годы службы на фоне полученных знаний и умений поддерживать и совершенствовать свои физические возможности [1; 2].

Физическая подготовка сотрудников полиции к силовому единоборству – это комплекс физических упражнений, формирующих скоростно-силовые способности, выносливость и практические умения, направленные на результативный поиск и преследование правонарушителя, пресечение противоправных действий и задержание активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [3; 4].

Одним из необходимых физических качеств для эффективного проведения боевых приемов борьбы является силовая выносливость – способность длительное время преодолевать сопротивление со значительным мышечным напряжением [5].

Целью эксперимента являлось повышение физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России, путём показанной рядом авторов эффективной организации учебно-тренировочного процесса, нацеленного на работу с выполнением упражнений на развитие силовой выносливости, в том числе методом круговой тренировки [6; 7; 8].

Были отобраны две группы: контрольная группа занималась физической подготовкой, не акцентируя внимания на сдачу контрольного теста; экспериментальная группа, занимаясь акцентировала внимание на сдачу контрольного теста – толчок и рывок гири 24 кг (количество повторений за 20 секунд).

Программа тренировки экспериментальной группы выглядела следующим образом: в понедельник, среду и пятницу использовался метод круговой тренировки, каждое упражнение выполнялось на время в течение 20 секунд. Он заключался в том, что на все мышечные группы подбирался ряд упражнений, которые выполнялись серийно по типу циклической непрерывной работы. Круговая тренировка включает в себя 10 упражнений, а количество повторных кругов 2 или 3 (нагрузка подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей): жим штанги в положении лежа от груди; подтягивание на перекладине; отжимание на брусьях; сгибание и разгибание туловища на наклонной доске; приседания со штангой; становая тяга; сгибание разгибания рук в упоре лежа; прыжки в длину из полного приседа; ускорение на беговой дорожке или на месте; жим штанги в положении стоя от груди [9; 10].

Перед началом эксперимента контрольная группа прошла сдачу контрольных тестов, зафиксированные результаты отражены в таблице № 1. Экспериментальная группа также прошла сдачу контрольных тестов, зафиксированные результаты отражены в таблице № 2. Итоги сдачи контрольных тестов после 1,5 и 3 месяцев занятий контрольной группой, отражены соответственно в таблицах № 3 и № 5, экспериментальной группой – в таблицах № 4 и № 6.

Таблица 1

Результат тестирования контрольной группы до эксперимента

№ курсанта	Вес курсанта	Выполняемые упражнения	
		Толчок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)	Рывок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)
1.	71	8	11
2.	72	10	13
3.	65	6	9
4.	69	9	10
5.	66	6	8
6.	70	7	14
7.	61	4	9
8.	70	8	15
9.	64	7	9
10.	67	6	9

Таблица 2

Результат тестирования экспериментальной группы до эксперимента

№ курсанта	Вес курсанта	Выполняемые упражнения	
		Толчок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)	Рывок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)
1.	69	5	7
2.	70	5	15
3.	65	7	14
4.	60	6	14
5.	64	5	16
6.	66	5	10
7.	66	7	15
8.	73	7	9
9.	67	7	13
10.	61	3	7

Таблица 3

Результаты тестирования контрольной группы после 1,5 месяцев эксперимента

№ курсанта	Вес курсанта	Выполняемые упражнения	
		Толчок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)	Рывок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)
1.	69	8	11
2.	70	10	13
3.	65	6	9
4.	60	9	10
5.	64	6	8
6.	66	7	14
7.	66	4	9
8.	73	8	15
9.	67	7	9
10.	61	6	9

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной группы после 1,5 месяцев эксперимента

№ курсанта	Вес курсанта	Выполняемые упражнения	
		Толчок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)	Рывок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)
1.	69	5	7
2.	70	5	15
3.	65	7	14
4.	60	6	14
5.	64	5	16
6.	66	5	10
7.	66	7	15
8.	73	7	9
9.	67	7	13
10.	61	3	7

Таблица № 5

Результаты тестирования контрольной группы после 3 месяцев эксперимента

№ курсанта	Вес курсанта	Выполняемые упражнения	
		Толчок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)	Рывок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)
1.	69	10	14
2.	70	9	13
3.	65	10	11
4.	60	9	11
5.	64	8	10
6.	66	7	11
7.	66	6	14
8.	73	10	15
9.	67	8	11
10.	61	8	10

Таблица № 6

Результаты тестирования экспериментальной группы после 3 месяцев эксперимента

№ курсанта	Вес курсанта	Выполняемые упражнения	
		Толчок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)	Рывок гири 24 кг (кол-во повторений за 20 сек.)
1.	69	8	10
2.	70	7	17
3.	65	10	17
4.	60	9	16
5.	64	9	18
6.	66	8	14
7.	66	10	18
8.	73	11	11
9.	67	13	16
10.	61	7	11

Эксперимент длился три месяца. Перед экспериментом были проведены контрольные тесты для измерения количества выполненных повторений курсантами определенных упражнений, в них входили рывок и толчок гири (24 кг/20 сек), также контрольный тест проводился через 1,5 и 3 месяца в двух группах.

Статистическая обработка результата рывок гири (24 кг/20 сек), экспериментальное обоснование методики физической подготовки курсантов для развития силовой выносливости после 3 месяцев занятий отражены в таблице № 7.

Таблица 7

Результат эксперимента по истечению 3 месяцев
(рывок гири 24 кг, количество повторений за 20 секунд)

Наименование группы	До начала эксперимента	После эксперимента	t	p
Контрольная группа	10,7	12	1,49>0,05	
Экспериментальная группа	12	14,8	2,33<0,05	

Статистическая обработка результата толчок гири (24 кг/20 сек), экспериментальное обоснование методики физической подготовки курсантов для развития силовой выносливости после 3 месяцев занятий отражены в таблице № 8.

Таблица 8

Результат эксперимента по истечению 3 месяцев
(толчок гири 24 кг, количество повторений за 20 секунд)

Наименование группы	До начала эксперимента	После эксперимента	t	p
Контрольная группа	7,1	8,5	2,18<0,05	
Экспериментальная группа	6,6	9,2	3,02<0,01	

По итогам эксперимента мы увидели, что в экспериментальной группе в упражнениях: толчок гири 24 кг (количество повторений за 20 секунд) и рывок гири 24 кг (количество повторений за 20 секунд) прирост был достоверным. В контрольной группе прирост был недостоверным. Таким образом, задачу повышения силовой выносливости в экспериментальной группе можно считать выполненной.

---

1. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов 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, 2017. С. 111-114.

2. 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.

3. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

4. Еремин Р. В. Тактические акцента обучения в процессе физической подготовки с целью развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и повышения

выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 108-111.

5. 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.

6. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 338-339.

7. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32-37.

8. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

9. 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.

10. 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.

Сведенья 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

Физическая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка, физические упражнения.

Парахин Д. И.

Применение метода анализа конкретной ситуации в физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России

Одним из приоритетных направлений в системе образовательных организаций МВД России является профессиональная подготовка сотрудников полиции, обладающих качественными знаниями, способных самостоятельно решать сложные профессиональные задачи и готовых к непрерывному профессиональному развитию [1].

Одной из составляющих профессиональной подготовленности сотрудников органах внутренних дел (ОВД) является физическая подготовка, цель которой является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению

оперативно-служебных задач. Однако на сегодняшний день данная цель реализуется частично, так как практика показывает, что не всегда сотрудники полиции при применении физической силы, сочетающейся с выполнением боевых приемов борьбы (БПБ), действуют эффективно [2; 3]. В связи с этим актуальным становится проблема подготовки высококвалифицированных специалистов, соответствующих потребностям общества.

Согласно нормативно-правовым актам, регламентирующим организацию физической подготовки в ОВД, основными задачами являются: развитие профессионально важных физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе БПБ, и их непрерывное совершенствование. Умения и навыки, приобретенные слушателями при прохождении профессионального обучения, в дальнейшем поддерживаются на должном уровне и совершенствуются на занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовки на протяжении всего периода службы в ОВД. Поэтому уровень подготовленности сотрудника полиции в большей степени зависит от качества организации учебного процесса, который осуществляется в период прохождения им первоначальной (профессиональной) подготовки [4; 5].

Анализ статистических данных показывает, что в последнее время участились случаи нападений на сотрудников полиции, как с применением физической силы, так и с использованием различных видов оружия и подручных средств, большую долю из числа которых составляет агрессивно настроенная молодежь [6].

Наибольшую опасность для сотрудников полиции представляют собой ситуации связанные с задержанием правонарушителей. Анализ показывает, что основными причинами гибели и ранения личного состава является непрофессионализм и слабая физическая подготовленность к выполнению оперативно-служебных задач [7].

Применение сотрудниками полиции БПБ сочетается с оказанием активного сопротивления со стороны правонарушителей в процессе их задержания. Физическую силу приходится применять при различных обстоятельствах: в местах большого скопления людей, после преследования правонарушителя, а также на фоне высокого эмоционального, психического и физического напряжения. Поэтому сотрудник полиции должен не просто уметь применять БПБ, но и действовать согласно сложившейся обстановке, сопряженной с умением самостоятельно принимать решения о степени опасности, целесообразности применения физической силы, специальных средств либо огнестрельного оружия [8; 9].

Физической подготовке в процессе профессионального обучения сотрудников ОВД отводится значимое место, но для решения проблемы эффективного обучения умелому применению БПБ требуется тщательная проработка вопроса и анализа противоречий между содержанием профессиональной деятельности и методикой организации занятий.

Обучение БПБ и прием зачетов по физической подготовке у слушателей образовательных организаций МВД России, а также у действующих сотрудников ОВД проводится по схеме: обозначение расслабляющего удара и проведение приёма на несопротивляющемся ассистенте. Кроме того, наряду с требуемыми умениями владения БПБ, немаловажную роль в профессиональной подготовке играет правовая и психологическая подготовленность сотрудника к предстоящим действиям, особенно в экстремальных условиях [10].

В связи с этими обстоятельствами актуальной задачей физической подготовки является формирование готовности сотрудника ОВД к деятельности в различных условиях, в том числе и экстремальных, которая достигается в процессе специально направленной подготовки при моделировании реальной деятельности [11]. При такой органи-

зации образовательного процесса у слушателей будут вырабатываться устойчивые навыки выполнения БПБ и умения самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях.

Ключевой фигурой образовательного процесса, как основной источник и передатчик знаний, является преподаватель. И от того, каким образом будет происходить процесс обучения, какие педагогические технологии будут им применены, таким и будет результат. Поэтому для того, чтобы сотрудники полиции могли четко и адекватно сложившейся ситуации применять БПБ на практике, необходимо включать в процесс обучения наиболее эффективные методы подготовки.

Поставленную цель можно будет реализовать путем творческого подхода, используя различные методы обучения при организации учебного процесса по физической подготовке. В то же время при выборе методов обучения, преподаватель в обязательном порядке должен учитывать время, отведенное на изучение данной темы, а также значимость учебного материала для дальнейшей профессиональной деятельности слушателя.

Для реализации поставленной цели наиболее эффективным будет применение активных методов обучения, которые знаменуют собой переход от преимущественно регламентирующих, алгоритмизированных, программированных форм и методов организации образовательного процесса к развивающим, проблемным, поисковым, обеспечивающим рождение познавательных мотивов, интересов и условий для творчества [12].

Методы активного обучения (МАО) представляют собой совокупность педагогических действий и приемов, направленных на организацию образовательного процесса и создающего специальными средствами условия, мотивирующие обучающихся к самостоятельному, инициативному и творческому освоению учебного материала в процессе познавательной деятельности [13].

Одним из наиболее эффективных МАО является метод анализа конкретных ситуаций (АКС). Метод анализа конкретной ситуации – это педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использовании реальной ситуации, в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблемы [14].

Данный метод заключается в изучении и проработке той или иной проблемы, посредством оценки сложившейся ситуации и выбора пути ее решения. Основной акцент при его использовании должен быть направлен на решение условно-целевых задач, решаемых с применением физической силы, с возможностью дальнейшего анализа ситуации.

В классификации метода АКС выделяют три основных вида: 1) стандартная ситуация – часто повторяющаяся ситуация при одних и тех же обстоятельствах, имеющая одни и те же источники. Она может иметь как положительный, так и отрицательный характер; 2) критическая ситуация – нетипичная ситуация, разрушающая первоначальные расчеты и планы, требующая радикального вмешательства; 3) экстремальная ситуация – уникальная ситуация, не имеющая в прошлом аналогов, приводящая к негативным изменениям [15].

Технология активного обучения подразумевает организацию учебного процесса, таким образом, при котором неучастие слушателя в познавательном процессе невозможна. В свою очередь, каждый слушатель получает определенное задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи [16].

Действительное овладение учебным материалом произойдет лишь тогда, когда слушатель будет способен, руководствуясь теоретическими знаниями и практическими

умениями, самостоятельно проанализировать ту или иную ситуацию, дать ей оценку и наметить правильный путь её решения [17]. Следовательно, применение метода АКС, целесообразно будет на этапе совершенствования и формирования навыков, то есть после получения необходимых первоначальных знаний и умений по применению БПБ.

Активные методы обучения пробуждают у слушателей интерес к занятиям, способствуют проявлению творческих способностей при самостоятельном решении конкретных проблем, что, в свою очередь, ведёт к получению качественных знаний, профессиональных умений и саморазвитию личности.

Использование метода АКС позволит слушателям не только отработать определённые модели возможного применения физической силы и БПБ, но и выработать устойчивые навыки действий в различных ситуациях. Применяя данный метод на учебных занятиях, преподаватель имеет возможность комплексно оценить знания обучающегося в области физической, тактической и правовой подготовки.

Применение метода АКС является сильным мотивирующим фактором, так как позволяет отрабатывать проблемные алгоритмы, связанные с реальной деятельностью сотрудника полиции. Таким образом, применение рассматриваемого метода обеспечивает реализацию следующих задач: 1) применение теоретических знаний и практических умений, полученных слушателями на занятиях в обстановке приближенной к реальной; 2) формирование единой системы знаний, умений и навыков, которая будет способствовать адекватному принятию оперативных решений в различных нестандартных ситуациях профессиональной деятельности (происходит интеграция правовых знаний по условиям и порядку применения физической силы и БПБ с тактическими и физическими умениями); 3) развитие профессионально-личностных качеств.

Таким образом, с целью формирования и совершенствования навыков уверенного владения физической силой, в том числе БПБ, у слушателей образовательных организаций МВД России, считаем необходимым, рекомендовать профессорско-преподавательскому составу уделять особое внимание использованию данного метода при организации и проведении учебных занятий по физической подготовке.

При использовании метода АКС перед слушателем необходимо ставить условно-целевую задачу (практическое задание), которая должна содержать вводную фабулу с подробным её описанием. В ходе выполнения задания слушатель должен сам проанализировать ситуацию, принять оперативное решение о степени опасности и возможности применении БПБ. Поставленная задача, должна включать в себя не только теоретическую и практическую составляющую, но и объединение их в последовательный ряд действий, осуществляемых сотрудниками полиции при задержании и сопровождении правонарушителя в ОВД. Типы ситуаций, предложенные преподавателем, должны быть разработаны с учетом специфики деятельности сотрудника полиции, с которыми они обычно сталкиваются в процессе служебной деятельности.

Решая конкретную ситуацию, слушатель должен иметь возможность самостоятельно принимать решение по выполнению тех или иных действий, а преподаватель, в свою очередь, может корректировать задание. Вследствие чего слушатель анализирует конкретную ситуацию, опираясь на сложившиеся обстоятельства, знание основных положений Федерального закона Российской Федерации «О полиции» и других нормативно-правовых актов. Описывает свои действия, сопровождая их комментариями. Далее предложенный слушателем вариант решения конкретной ситуации обсуждается учебной группой, заслушиваются другие варианты решения, делаются совместные выводы и производится оценка действий.

Безусловно, предложенный вариант проведения учебных занятий в форме АКС требует более детальной проработки и дополнительной апробации.

Таким образом, формирование и совершенствование профессионально важных физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе БПБ, путем использования в образовательном процессе наиболее эффективных методов подготовки приобретает первостепенное значение. Подбор и использование преподавателем наиболее эффективных средств и методов является важным направлением совершенствования системы физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России.

В заключении следует отметить, что грамотное и своевременное применение метода АКС в образовательном процессе будет способствовать формированию готовности слушателей к успешному выполнению оперативно-служебных задач в их будущей профессиональной деятельности. Также использование данного метода в профессиональной подготовке действующих (практических) сотрудников ОВД будет способствовать совершенствованию специальных умений и навыков по правомерному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

---

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

3. 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.

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

5. Герасимов И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках первоначальной профессиональной подготовки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 3 (60). С. 132-135.

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. 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.

8. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

9. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по профессии «Полицейский» // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 31-34.

10. 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.

11. 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.

12. Педагогические технологии: учебное пособие / под общ. ред. В. С. Кукушина. Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ»; Феникс, 2010. 333 с.

13. Лапыгин Ю. Н. Методы активного обучения: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2015. 248 с.

14. База знаний. Наука » Педагогика » Общая педагогика » Активные методы и формы обучения. URL: http: //murzim.ru/nauka/pedagogika/26703-aktivnye-metody-i...ormy-obucheniya.html (дата обращения 16.06.2017).

15. Малинина И. А. Применение активных методов обучения как одно из средств повышения эффективности учебного процесса // Молодой ученый. 2011. № 11. Т. 2. С. 166-168.

16. Колокольникова З. У., Митросенко С. В., Петрова Т. И. Технология активных методов обучения в профессиональном образовании: учебное пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет; Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. 176 с.

17. Панфилова А. П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учебное пособие. М.: Академия, 2012. 192 с.

Сведения об авторе

Парахин Дмитрий Иванович, 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, 2-й Советский пер., д. 2А.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, активные методы обучения, анализ конкретных ситуаций.

Подрезов И. Н.

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу

К любому спортивному достижению, случившемуся за секунды или минуты, спортсмен идет постепенно, изо дня в день, на протяжении долгих лет своей спортивной карьеры. Высокие результаты в современном спорте – следствие многолетних систематических тренировок, жесткого соблюдения режима дня, гигиенических норм [1].

На основании этого, психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировки спортсмена. Достигнутая подготовленность должна постоянно развиваться и совершенствоваться в процессе тренировочного процесса. Существуют два варианта обеспечения и совершенствования такой подготовленности: подкрепление, создание, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки; создание

благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Это разделение условно, так как формирование мотивов реализуется через формирование соответствующих отношений [2]. Но мотивация имеет свою специфику.

Мотивацию к тренировочному процессу формируют такие качества как: дисциплинированность спортсмена, активность его действий, собранность, продолжительность и результативность его работы на тренировке. Мотивация должна основываться на потребностях спортсмена, проходить сквозь тактические и технические цели, находить свое отражение в конкретных побуждениях к действию. Бытует такое утверждение, что мотивация строится по принципу: хочу – могу – должен. Осознавая то, чего хочет добиться в своей карьере спортсмен, поставленная четкая цель, огромное желание ее достигнуть, осознание понимания обязательности, побуждают спортсмена к систематическим упорным тренировкам на протяжении многих лет. Здесь мы рассматриваем не сами мотивы, побуждающие к занятиям спортом, а личная мотивация спортсмена к продолжительным нагрузкам в тренировочном процессе, с одной только целью – достижение наивысших спортивных результатов [3; 4].

Стоит отметить основные, на наш взгляд, мотивы спортивной деятельности.

Мотив достижения успеха. На этапе достижения спортсменом высокого уровня результатов, он начинает задумываться о достаточности этих показателей: «Не выступить бы хуже, на лучший результат я не рассчитываю». Именно эти мысли рождают у спортсмена мотив избегания неудачи. Как только спортсмен зацикливается на этой мысли, рост его результатов становится маловероятным, в связи с тем, что у него пропадают психологические установки на улучшение результатов («сегодня делать лучше, чем вчера»). Формирование и поддержание мотива достижения успеха реализуется с опорой на определенные свойства личности, такие как честолюбие, обязательность [5]. Спортивная слава, желание быть знаменитым, все это побуждает спортсмена к многолетней трудной работе. Развитию положительных сторон честолюбия способствует афиширование достижений спортсмена: выпуски телепередач, выступление в радиоэфирах с более подробной информацией о спортивных мероприятиях с его участием, рекламные щиты с его изображением, статьи из газет, журналов и т. д.

Развитие традиций команды. Формирование спортивного коллектива, командного духа – является, пожалуй, одной из основных психолого-педагогических задач в спорте. Желание достигать что-либо для общего успеха, вкладывать свои силы, старания, на общее благо команды, одновременно с чувством того, что коллектив тебе ответит тем же, все это способствует высокой продуктивности спортивной деятельности [6]. Организация спортивных мероприятий, праздников, посвященных памятным датам и многое другое – все это является мотивацией для продолжения прогрессирования в спорте [7].

Эмоциональность тренировочных занятий. Скука, монотония – «враг» работоспособности. Однообразные повторения, какого-либо технического действия, физического упражнения, притупляют самоконтроль, сосредоточенность на технике выполнения, все это может привести к отказу от тренировок. В связи с этим, необходимо всячески разнообразить тренировочный процесс, без какой-либо методической цели, исключительно для ликвидации монотонии [8]. Для этих целей существуют различные игры, в том числе игровые информационные технологии [9]. Значение спарринг-партнерства, как игрового метода, наиболее велико в циклических видах спорта, в которых тренировки без партнера малопродуктивны. Спарринг-партнер в этом случае, обеспечивает обстановку соперничества, в которой спортсмен проявляет больше упорства и настойчивости при выполнении поставленной задачи, что позволяет ему в дальнейшем испытать радость победителя, при чем неоднократно за всю тренировку [10]. Спортивные и

подвижные игры также являются продуктивным методом борьбы с монотонностью при организации тренировочного процесса спортсменов [11].

Особенности личности тренера. Безусловно, тренер (преподаватель) для каждого спортсмена должен являться дополнительным мотивом, побуждающим к тренировочному процессу. Личность тренера является залогом поддержания длительного интереса к тренировкам. Отметим необходимые особенности тренера-преподавателя: оптимизм в любом случае, не смотря на личные переживания тренера, это никак не должно отзываться на подопечных, вечно недовольный, раздражительный тренер не может мотивировать к позитивному настрою на тренировке; желание быть примером в организованности, целеустремленности, трудолюбии, собранности; доверие ученику, вера в его способности, стремление донести и вселить эту уверенность в самого спортсмена; недопущение предвзятого отношения к личности, требовательное отношение ко всем спортсменам в равной мере, умение скрывать симпатию или антипатию к кому-либо [12]. Высококлассным тренером называют того, кто умеет заставить занимающихся работать на пределе своих возможностей и при этом не потерять с ними дружеских взаимоотношений [13].

Представленная часть видов мотивации в спортивной тренировке тесно взаимосвязана. Все это необходимо учитывать при анализе состояния и поведения спортсмена в значимые периоды спортивной тренировки и соревновательного этапа.

---

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

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

3. 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.

4. 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.

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. 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.

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

8. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

9. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 53-56.

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. 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.

12. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

13. 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.

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

Тренировочный процесс, спортивная деятельность, спортсмен, мотивация, психологическая подготовка, личность тренера.

Подрезов И. Н., Губанов Э. В.

Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании

На занятии физической культурой и спортом занимающиеся зачастую сталкиваются с проблемой овладения техникой того или иного упражнения. Практика показывает, что, чем точнее техника выполнения упражнения на начальном этапе овладения им, тем быстрее идет его усвоение. Индивидуальный уровень развития психических процессов занимающегося, оказывает огромное влияние на точность и надежность техники [1].

К наиболее важным психическим процессам обучающихся на учебно-тренировочном занятии можно отнести следующие: тактильные, зрительные, слуховые восприятия, мышление, внимание, мышечно-двигательные ощущения. Данные процессы обеспечивают регуляцию движений при выполнении двигательного действия различной сложности. При этом быстрота движений человека является таким психомоторным качеством, которое в итоге обеспечивает конечный эффект любого действия [2].

Особое внимание всем этим процессам в совокупности с обучением двигательным действиям необходимо уделять в подростковом возрасте (11-13 лет). В этом возрасте у человека во время занятий физической подготовкой наблюдаются наивысшие показатели быстроты реагирования и максимального двигательного темпа, повышается точность глубинного зрения. Наблюдения показали, что с возрастом необходимость в количестве повторений упражнения для его эффективного выполнения снижается. Наименьшее количество повторений в процессе разучивания технического действия приходится на возраст 17-19 лет. Специальные упражнения благотворно влияют на ак-

тивное развитие психических функций. Это объясняется теорией развивающего обучения. Например, у ребенка в возрасте 9-13 лет занятия гимнастическими упражнениями повышают амплитуду движения, в то время как при естественном развитии этого не наблюдается [3; 4].

Наряду с этим, необходимо отметить особенность развития психических процессов, состоящую в том, что благодаря специфическим физическим упражнениям уровень развития взрослого человека достигается быстрее. В этой связи, можно привести пример с курсантами, ранее в школе занимавшихся настольным теннисом и продолживших занятия, поступив на обучение в вуз МВД России, показатели уровня поля зрения у которых превышают показатели взрослого человека [5]. Кроме того, исследования курсантов показали, что специальные упражнения для развития ловкости, выполняемые обучающимися в течение семестра на каждом занятии, значительно улучшили показатели координационных способностей. Вместе с тем, заметно улучшилось время реакции, продуктивность и интенсивность перцепции и некоторые другие психические функции [6].

Взаимосвязь психических процессов с физическими упражнениями указывает на возможность направленного воздействия развития у занимающихся двигательных качеств средствами физического воспитания [7]. В свою очередь, педагогическое воздействие на физические качества наиболее актуально в период сенситивного развития человека. Понятие о сенситивных периодах развития впервые упомянул Л. С. Выготский. В своих трудах он отмечал поворотные периоды в развитии личности, когда развитие может стать критическим или катастрофическим. В это время организм трансформируется, проявляется ранимость, повышенная чувствительность к тем или иным внешним раздражителям [8].

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что совершенствовать психомоторные функции и познавательные психические процессы можно двумя вариантами: 1) включение физических упражнений (сложнотехнических, циклических, игровых, скоростно-силовых и т. д.), которые связаны с протеканием и специфическим проявлением психических процессов; 2) путем специального развития ведущих двигательных качеств, вследствие чего периоды наиболее активного развития такого качества заметно увеличивают положительные связи его показателей с показателями психических процессов.

---

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты технической подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 22-28.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

3. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие / под ред. Е. В. Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

4. Миронова С. П. Социально-профессиональная мобильность: специфика русского менталитета // Социально-профессиональная мобильность в XXI веке: сборник материалов и докладов Международной конференции. Екатеринбург: РГППУ, 2014. С. 176-181.

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. 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. 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. Выготский Л. С. Мышление и речь. М.: Лабиринт, 1999. 352 с.

Сведения об авторах

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

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

Физическое воспитание, физические упражнения, психические процессы, двигательные качества, психические функции.

Пономарёв А. С., Биркун Н. И.

Особенности использования физических упражнений с собственным весом в процессе самостоятельной физической тренировки будущих военных специалистов (в области обеспечения связи)

Долгое сохранение здоровья человека в состоянии, соответствующем его образу жизни, забота о своем теле и всех системах организма – является приоритетным направлением в жизнедеятельности, как самого человека, так и заинтересованных в его работоспособности субъектов. И, не смотря на стремительное развитие технологий и знаний в области медицины, самым действенным способом воздействия на организм человека, с целью обеспечения длительного пребывания его в наиболее приемлемом психосоматическом состоянии, являются физические упражнения [1].

Но процесс выполнения служебных обязанностей специалиста в области обеспечения связи сопряжен с рядом особенностей, среди которых: 1) длительное нахождение в статическом положении; 2) выполнение деятельности в ограниченном пространстве; 3) отсутствие времени и средств для выполнения физической активности [2; 3].

Таким образом, возникает противоречие между важностью поддержания физического состояния военного специалиста в хорошем состоянии и отсутствием двигательной активности в приемлемом объеме, а также средств для осуществления физической нагрузки необходимого характера.

Набор знаний, умений и навыков в сфере физической подготовки, полученный будущим военным специалистом в процессе обучения в вузе, позволяет осуществлять самостоятельную тренировку основных физических качеств. Но для полноценной тренировки ему необходимо задействовать подготовленное место для занятий, а также ряд определенных средств (перекладина, тренажеры, гантели и др.). В данной работе мы рассматриваем возможность обойтись без дополнительного обеспечения физической тренировки, а использовать лишь то, что практически всегда находится на рабочем ме-

сте, а также в местах проведения досуга и отдыха военного специалиста. Это позволит выполнять тренировочную деятельность в любое удобное для занятий время, а также обеспечит сам процесс тренировки набором упражнений, затрагивающих все основные группы мышц.

Необходимым элементом самостоятельной тренировки с использованием веса собственного тела является обеспечение будущих военных специалистов, обучающихся в военном вузе, соответствующими знаниями, умениями и навыками. Для этого в ходе занятий физической подготовкой курсантам старших годов обучения в военном вузе в рамках спортивной работы или учебного занятия по физической подготовке, предлагалось сначала самостоятельно провести тренировку с использованием только веса собственного тела, а также без обеспечения спортивными снарядами. Данный подход выявил значительные затруднения у обучающихся в тренировке определенных групп мышц, а также в разнообразии используемых упражнений. При этом ни один из занимающихся не догадался использовать в качестве снаряда, стоящие в помещении столы или стулья. Занятие, проведенное в данной форме, не оказало достаточного тренировочного эффекта на занимающихся, о чем свидетельствовал их опрос, который подтвердил, как отсутствие полноценной нагрузки, так и негативное отношение к подобным занятиям.

На следующем занятии физической подготовкой курсантам была предложена составленная преподавателем программа тренировки с использованием веса собственного тела, основанная на проекте пособия по тренировкам в данной форме проведения [4]. Большое разнообразие предложенных упражнений, их простота в выполнении, а также взаимодействие с предметами быта, окружающими деятельность будущего военного специалиста (в области обеспечения связи), оказали на занимающихся достаточно ощущаемый тренировочный эффект, выявленный в ходе опроса после проведения тренировки. Также курсанты утверждали о выраженном интересе к занятиям подобного вида и их значимости в условиях будущей профессиональной деятельности военного специалиста (в области обеспечения связи), сопряженной с длительным пребывание в ограниченном пространстве в условиях боевого дежурства и выполнения других служебных задач.

Интерес к занятиям физической тренировкой с использованием в качестве отягощения веса собственного тела, выраженный курсантами, обеспечил предпосылки к самостоятельным занятиям в свободное время. Это создало необходимость к качественному обеспечению данной деятельности будущих военных специалистов (в области обеспечения связи) необходимым методическим сопровождением, так как используемые упражнения не представлены в имеющихся пособиях и материалах по физической подготовке в рассматриваемом нами военном вузе.

Важность педагогического сопровождения занимающихся самостоятельной физической тренировкой различной направленности, в том числе и для специалистов МВД России, отмечается многими авторами [5; 6; 7; 8; 9]. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности, по мнению Уляевой Л. Г. и соавторов ее монографии, без всяких сомнений является значительной долей успеха занимающегося в освоении определенных достижений в физкультурно-спортивной области [10]. Да и сам процесс занятий тренировочной деятельностью в рамках обучения в военном вузе остается составляющей в решении общей задачи подготовки будущего военного специалиста, что подводит подобную деятельность под законы профессионально-ориентированного обучения [11], а также основы профессиональной дидактики [12]. Это позволяет опираться на педагогически принципы в процессе осуществления внедрения упражнений с использованием веса собствен-

ного тела в процесс подготовки будущих военных специалистов (в области обеспечения связи).

Основным путем внедрения рассматриваемых нами упражнений является самостоятельная физическая тренировка, как форма физической подготовки, в соответствии с наставлением по физической подготовке [13]. Данный подход связан с тем, что занятия физическими упражнениями подобного характера предусматривают в основном упор на индивидуальную подготовку занимающегося. Также полученные в ходе тренировочной деятельности знания, умения и навыки будут важным элементом поддержания физической готовности будущего военного специалиста, непосредственно после окончания военного вуза.

Несмотря на ярко выраженный фактор самостоятельности в ходе занятий, контролирующий аспект со стороны специалиста по физической подготовки обязателен, в силу грамотного сопровождения как техники выполнения новых, ранее не изучаемых действий, так и дозировки нагрузки в соответствии с поставленными самим занимающимся целями. Также важной частью самостоятельных занятий является предупреждение травматизма, что обеспечивается поэтапным выполнением упражнений от простых, к более сложным и контролируется специалистом по физической подготовке [14]. Достигнуть обеспечение такого рода контроля над каждым занимающимся не представляется возможным. Следовательно, необходимо предложить занимающимся необходимую базу методических материалов по самостоятельной физической тренировке с использованием веса собственного тела, а также проводить учебно-методические и показные занятия. А последующее непосредственное наблюдение педагога за самостоятельными физическими тренировками сможет показать дальнейшее направление грамотного проведения тренировки, которое необходимо указать будущим военным специалистам.

Следуя такому подходу к сопровождению самостоятельной физической тренировки с использованием упражнений с собственным весом, нами был спланирован тренировочный мезоцикл с учетом разделения обучающихся на несколько подгрупп, в соответствии с результатами сдачи упражнения «планка» (удержание туловища в упоре лежа на предплечьях). Интенсивность тренировочной программы зависела от уровня каждой группы и включала в себя статические упражнения с использованием веса собственного тела.

Данный подход к организации тренировочного процесса, а также характер используемых упражнений обусловлен особенностью профессиональной деятельности будущего военного специалиста (в области обеспечения связи), а именно – длительное выполнение действий служебного характера в условиях ограниченной подвижности (гиподинамии). Следовательно, статические упражнения, заключающиеся в удержании определенного положения тела с усилием, способны показать, как долго обучающийся способен удерживать рабочее положение без появления признаков гиподинамии (усталость, ухудшение внимания, повышенная нервозность и др.).

Мезоцикл длился один месяц и был разделен на четыре микроцикла, включающих в себя недельный курс тренировки на основные группы мышц с использованием физических упражнений с собственным весом. Каждую неделю время выполнения статических упражнений увеличивалось на 10%, таким образом, последний микроцикл обеспечил прирост времени выполнения упражнений на 30%.

В конце тренировочного эксперимента, проведя контроль упражнения «планка», нами было выявлено, что более 72,5% обучающихся улучшили свои результаты более чем на 20%, а оставшиеся 27,5% увеличили время выполнения контрольного упражнения более чем на 8-10%, что подтверждает эффективность использования физических

упражнений с собственным весом в процессе самостоятельной физической тренировки будущих военных специалистов (в области обеспечения связи).

Обеспечение будущих военных специалистов знаниями в области самостоятельной физической тренировки является важным аспектом деятельности военного вуза. Этот факт подтверждается многими характерными особенностями военной службы, среди которых: невозможность постоянно взаимодействовать со специалистом по физической подготовке; отсутствие доступа к местам занятий физическими упражнениями ввиду длительного выполнения обязанностей военной службы; временные ограничения тренировочного процесса и сопоставление его с регламентом служебного времени и др.

Следовательно, грамотное насыщение объема знаний выпускника военного вуза информативными данными о качественной самостоятельной физической тренировке, обеспечивающей надлежащее физическое состояние военного специалиста (в области обеспечения связи), сможет улучшить как качество выпускника, так и поможет сохранить и даже улучшить его профессиональную подготовленность. Стоит также подчеркнуть значимость специалиста по физической подготовке, как на этапе обучения в военном вузе, так и после его окончания. Так, преподаватели в военном вузе обеспечивают багаж знаний, умений и навыков в области физического самосовершенствования. А сотрудник, отвечающий за физическую подготовку в подразделениях, способствует заинтересованности военнослужащих в занятиях физическими упражнениями. Он обеспечивает грамотное сопровождение самостоятельной тренировки, повышая ее качество и предупреждая возможные негативные последствия от неграмотного использования физической нагрузки.

---

1. 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.

2. Ачкасов Н. Б. Способы и приемы моделирования будущей профессиональной деятельности специалистов связи в ходе практических занятий по учебной дисциплине «Основы военно-педагогической деятельности офицера» // Развитие военной педагогики в XXI веке: материалы межвузовской научно-практической конференции. СПб.: Военная академия связи, 2016. С. 210-214.

3. Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Педагогические и медико-психологические рекомендации по оптимизации служебной деятельности оператора // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 183-188.

4. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использование в качестве отягощения собственного веса / пер. с англ. С. Э. Борич. Минск: Попурри, 2015. 224 с.

5. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 338-339.

6. 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.

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. 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.

9. 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.

10. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности. Монография / [Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. 236 с.

11. Образцов П. И., Уман А. И., Виленский М. Я. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учебное пособие / под ред. В. А. Сластенина. Орел: Юрайт, 2017. 271 с.

12. Образцов П. И. Основы профессиональной дидактики: учебное пособие. М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 288 с.

13. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200.

14. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

Сведения об авторах

Пономарёв Александр Сергеевич, сотрудник, б/с, б/з.
Биркун Николай Иванович, сотрудник, кандидат педагогических наук, б/з.
Академия ФСО России.
302020, г. Орел, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Самостоятельная физическая тренировка, физические упражнения, подготовка будущих военных специалистов.

Серебрянников В. А., Лигута В. Ф., Мудренко Н. А.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников начальствующего состава органов внутренних дел

Проблемы профессиональной, в том числе и физической, подготовки сотрудников органов внутренних (ОВД) дел являются объектом постоянного внимания специалистов. Особую значимость они приобрели в последние годы в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участившимся применением правонарушителями в отношении сотрудников ОВД физической силы, современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия. Что, в свою очередь, приводит к потерям среди личного состава ОВД Российской Федерации, о чем свидетельствуют информационные обзоры МВД России о профилактике чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников ОВД и научно-исследовательские работы специалистов [1; 2; 3; 4]. Число таких происшествий неизменно остается высоким. Сотрудники ОВД погибают и получают ранения в процессе огневого и физического контакта с правонарушителями, в результате неумелого применения физической силы и боевых приемов борьбы, небрежного обращения с табельным оружием. Такие случаи зафиксированы: при силовом задержании правонарушителей; в процессе разбиратель-

ства с задержанными и доставления их к месту назначения; при проверке документов у подозрительных лиц; в процессе охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых в совершении преступления и т. п. Анализ данных происшествий показывает, что основными причинами гибели и ранения личного состава является непрофессионализм рядового и начальствующего состава, психологическая неготовность к выполнению оперативно-служебных задач, халатность и недисциплинированность при исполнении служебных обязанностей. Одним из важнейших факторов способствующих устранению данных причин является высокая физическая подготовленность сотрудников ОВД [5; 6; 7; 8]. Тем более что Федеральный закон от 07.02. 2011 № 3-ФЗ «О полиции» (гл. 6, ст. 27, п. 2) требует: «Сотрудник полиции независимо от замещаемой должности, места нахождения и время суток обязан: … принять меры по спасению граждан, предотвращению и пресечению преступления, административного правонарушения, задержанию лиц, подозреваемых в их совершении,…». А это значит, что каждый сотрудник ОВД, должен находиться в режиме постоянной готовности к силовому противодействию. Должен уметь без предварительной подготовки демонстрировать необходимый уровень физической подготовленности и знание техники выполнения боевых приемов борьбы. Но для этого должен быть создан действенный механизм реализации данного закона [9; 10; 11].

В настоящее время в соответствии с приказом МВД России [12] организация физической подготовки сотрудников ОВД и проведение практических занятий по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки возложена на руководящий состав ОВД, руководителей учебных групп по профессиональной служебной и физической подготовке. Но способны ли они выполнять возложенную на них функцию? Имеют ли они соответствующую теоретическую и практическую подготовку по организации и проведению подобных занятий, особенно занятий по физической подготовке.

В этой связи актуальным является проведенное нами исследование процесса организации физической подготовки сотрудников ОВД. В исследовании принимали участие сотрудники, включенные в кадровый резерв территориальных органов МВД России на районном уровне, различных подразделений МВД России Дальнего Востока и Восточной Сибири, обучающиеся на факультете переподготовки и повышения квалификации Дальневосточного юридического института МВД России. Одной из компетенций, которыми по окончанию курсов повышения квалификации должны овладеть сотрудники, включенные в кадровый резерв территориальных органов МВД России на районном уровне, является требование – знать и уметь, организовывать и проводить занятия по физической подготовке в качестве руководителя группы профессиональной служебной и физической подготовке с подчиненным личным составом.

Поэтому целью нашего исследования было определение способности сотрудников данной категории соответствовать выше названной компетенции и отвечать требованиям нормативных документов МВД России по организации и проведению физической подготовки сотрудников ОВД [12; 13].

Предметом исследования были: результаты социологического опроса сотрудников, включенные в кадровый резерв территориальных органов МВД России на районном уровне, направленного на выявление особенностей организации процесса физической подготовки в их подразделениях; результаты определения уровня физической подготовленности офицеров полиции, участников социологического опроса; рабочая программа профессиональной переподготовки сотрудников, включенных в кадровый резерв территориальных органов МВД России на районном уровне.

Сбор социологической информации осуществлялся на входном контроле при помощи специально разработанной нами анкеты, которая включала 28 вопросов и 103 различных вариантов ответов.

Всего в социологическом опросе и в исследовании уровня физической подготовленности участвовало 24 сотрудника (19 мужчин и 5 женщин). Все они на момент исследования занимали или в ближайшем будущем должны были занять начальствующие должности в своих подразделениях. Двое имели специальное звание старший лейтенант полиции (8,3%), трое – капитан полиции (12,5%), семь – майор полиции (29,2%), десять – подполковник полиции (41,7%) и два – полковник полиции (8,3%).

Возрастной состав участников исследования был разнороден и представлял пять медико-возрастных групп – со второй по шестую. Наибольшее количество сотрудников-мужчин представляли четвертую медико-возрастную группу (33,4%), далее соответственно пятую (25%), третью (20,7%), шестую (12,5%) и вторую (8,3%).

Продолжительность службы сотрудников в ОВД составляла: до 5 лет – 4,2%; от 5 до 10 лет – 16,7%; от 10 до 15 лет – 20,7%; от 15 до 20 лет – 29,2%; более 20 лет – 29,2%.

Анализ образовательного статуса сотрудников-респондентов показал, что только 12,5% сотрудников получили профессиональное образование, обучаясь на очном отделении образовательных организаций системы МВД России. Остальные же пришли на службу в ОВД по окончанию гражданских высших и средних учебных заведений. Это свидетельствует о том, что только 12,5% сотрудников в период обучения в образовательных организациях МВД России целенаправленно занимались физической подготовкой, основу которой составляло развитие профессионально-важных для сотрудника ОВД физических качеств, двигательных умений и навыков. Все остальные опрошенные сотрудники данные качества, умения и навыки изучали только в рамках занятий по первоначальной профессиональной подготовке, что по нашему мнению, крайне мало.

Кроме того, опрос показал, что только один человек из всех респондентов окончил техникум физической культуры. То есть ранее приобретал требуемые компетенции по организации и проведению практических занятий по физической культуре. Остальные же специального физкультурного образования не имеют, специальных курсов инструкторов не проходили, а если и занимались спортом в юношеском возрасте, то на любительском уровне.

Известно, что для организации качественного и эффективного осуществления процесса физической подготовки в подразделениях по месту службы, как минимум, необходимы следующие условия: соответствующая материальная база; регулярное посещение учебно-тренировочных занятий личным составом; квалифицированный инструктор.

Исследуя данные условия, мы выяснили, что только 45,8% из общего количества респондентов отметили наличие спортивных сооружений и оборудования в подразделениях по месту службы, на отсутствие их указали 33,5% опрошенных, и 20,7% сотрудников отметили, что для занятий по физической подготовке арендуются специализированные помещения.

На вопрос, связанный с частотой и регулярностью посещения ими занятий по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки в подразделениях по месту службы, больше половины респондентов 58,3% отметили не регулярное посещение занятий, мотивируя это большой служебной загруженностью. Регулярно посещают занятия по физической подготовке только 38,0% респондентов. А один человек (4,2%), в силу каких-то причин, не посещает занятия по физической подготовке вообще. При этом 75,0% опрошенных указали, что занятия по физической подготовке посещают с удовольствием и в процессе занятий мотивированны на

повышение своей физической подготовленности и укрепление здоровья. 16,7% респондентов посещают занятия по физической подготовке только в силу требований к служебной деятельности, предусматривающей сдачу контрольных нормативов.

Самостоятельно в свободное от служебных обязанностей время физическими упражнениями регулярно занимаются только 29,2% респондентов.

Практически все респонденты указали на отсутствие в подразделениях опытных инструкторов, способных качественно проводить занятия по физической подготовке.

Установлено, что основной направленностью практических занятий по физической подготовке в подразделениях по месту службы является раздел «Боевые приемы борьбы», на что указали 91,7% респондентов. Под боевыми приемами борьбы следует понимать приемы самообороны и силового принуждения, которые применяют сотрудники, защищая себя или окружающих от физического нападения или при задержании преступников. Однако значительная часть респондентов отметила, что раздел «Боевые приемы борьбы» не единственный, на который обращают внимание руководители занятий по физической подготовке. Так, 41,7% респондентов указали, что занятия проводятся также по разделу «Спортивные игры», 25% опрошенных – на занятия по разделу «Легкая атлетика и преодоление препятствий», 4,2% – на занятия по разделу «Прикладная и атлетическая гимнастика». Вместе с тем, 12,5% респондентов указали на то, что помимо практических занятий по физической подготовке в их подразделениях проводятся и теоретические занятия по методике использования физических упражнений с целью совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД.

Что касается количества нормативов, установленных приказом для оценки уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, то 79,2% респондентов считаю их достаточными, чтобы в полной мере определить физические кондиции необходимые для своей профессиональной деятельности. Но 20,8% имеют противоположную точку зрения. Однако ответ на вопрос: «Какие наибольшие затруднения в сдаче контрольных нормативов, характеризующих развитие физической силы, Вы испытываете?», - показал, что не все сотрудники знают соответствующий приказ МВД России, регламентирующий организацию и проведение физической подготовки в ОВД, так 33,3% опрошенных ответили «Выносливость». А такого норматива для определения уровня физической подготовленности сотрудников полиции, которыми являлись все респонденты, нет. 16,7% респондентов указали, что наибольшие затруднения при сдаче контрольных нормативов у них вызывают нормативы по определению силовых возможностей, 12,5% – на нормативы по определению быстроты и ловкости.

Слабое знание нормативно-правовой базы организации и проведения процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, по всей видимости, закономерно, так как только 45,8% респондентов указали на наличие в их подразделениях соответствующих приказов МВД России и методических материалов по прикладным разделам физической подготовки для самостоятельного ознакомления сотрудников.

Анализируя ответы на вопрос: «Какие затруднения Вы испытываете при сдаче нормативов по боевым приемам борьбы?», - мы столкнулись с тем, что 37,5% опрошенных офицеров вообще никак не ответили на этот вопрос. По всей видимости они или не поняли вопрос, или не нашли подходящий ответ, или постеснялись ответить: «Испытываю затруднения при решении всех перечисленных задач», - как это сделали 25% респондентов. Некоторые респонденты (33,3%) смогли конкретно указать трудности которые испытывают при освоении и контроле техники выполнения боевых приемов борьбы и технико-тактических действиях, связанных с решением определенных задач. И только один сотрудник (4,17%) указал на то, что ни каких трудностей с освоением боевых приемов борьбы он не испытывает.

Не случайно поэтому, отвечая на вопрос: «На какие разделы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, по Вашему мнению, необходимо обратить особое внимание?», - некоторые респонденты давали несколько ответов. Но в целом, по их мнению, для улучшения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в процессе организации занятий по физической подготовке особое внимание необходимо обратить, в первую очередь, на боевые приемы борьбы – 87,5% ответов, легкую атлетику – 33,3%, преодоление препятствий и спортивные игры по 8,3%.

Самооценка сотрудников, участвующих в социологическом опросе, уровня своей физической подготовленности и умения выполнять боевые приемы борьбы представлена в таблице 1.

Таблица 1

Самооценка уровня физической подготовленности
сотрудников начальствующего состава органов внутренних дел

Самооценка физической подготовленности	Физические качества		Боевые приемы борьбы	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Отлично	-	-	-	-
Хорошо	6	25,0	2	8,3
Удовлетворительно	17	70,8	15	62,5
Не удовлетворительно	1	4,2	5	20,9
Уклонились от ответа	-	-	2	8,3

В этой связи, интересен анализ протоколов проверки физической подготовленности сотрудников участников исследования, которой они подверглись на первом практическом занятии по физической подготовке после социологического опроса.

В соответствие с нормативными документами [13] контроль физической подготовленности сотрудников ОВД имеет две составляющие: оценка уровня развития профессионально-важных физических качеств; оценка уровня владения профессионально-значимыми умениями и навыками, то есть боевыми приемами борьбы.

Анализ протоколов оценки уровня профессионально-значимых физических качеств показал, что 45,8% сотрудников не смогли набрать необходимого минимального количества баллов согласно требованиям своей медико-возрастной группы, 8 из которых были сотрудники-мужчины и 3 сотрудники-женщины. Данные результаты не соответствуют самооценки уровня физической подготовки сотрудников (см. табл. 1).

Вторая составляющая оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел – уровень владения боевыми приемами борьбы оценивался преподавателями-экспертами кафедры физической подготовки по результату решения трех задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. Однако ни один сотрудник не смог получить удовлетворительную оценку. Многие просто отказались выполнять боевые приемы борьбы, мотивируя это необходимостью дополнительного времени (хотя бы несколько дней) для целенаправленной подготовке к зачету по данному разделу физической подготовки.

Результаты исследования свидетельствуют о неудовлетворительной постановке процесса физической подготовки в подразделениях ОВД в целом, и в частности с формированием и совершенствованием умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы. Это соответствует результатам ранее проведенных нами исследований [7; 8; 9].

В ходе дальнейших практических занятий по физической подготовке сотрудников данной группы было выяснено, что только сотрудники, которые в свое время прошли обучение в средних и высших образовательных организациях МВД России, могли по разделениям, с остановками и грубыми ошибками выполнять требуемые от них бое-

вые приемы борьбы. Остальные же в большинстве своем не могли дифференцировать требуемый прием, а зачастую просто не знали его.

Дальнейшее общение с сотрудниками участниками исследования позволили заключить, что, по их мнению, слабое знание боевых приемов борьбы обусловлено следующими факторами: 1) нерегулярное посещение учебных занятий по физической подготовке, вызванное различными причинами объективного и субъективного характера; 2) отсутствие грамотных специалистов, способных эффективно организовать учебное занятие по физической подготовке, доходчиво рассказать и показать требуемые боевые приемы борьбы и специальные тактико-технические действия, способные научить и довести до необходимого уровня требуемые умения и навыки; 3) отсутствие понятной, логически выстроенной методики обучения приемам и действиям раздела «Боевые приемы борьбы».

Таким образом, проведенное исследование показало, что сотрудники, включенные в кадровый резерв территориальных органов МВД России на районном уровне, которые реально в настоящее время работают на практике, в большинстве своем не отвечают требованиям действующих приказов МВД России, касающихся организации и проведения занятий по физической подготовке с подчиненным составом.

Считаем, что это не вина кого-то из сотрудников участников исследования. Скорее необходимо вести речь об отсутствии действенного механизма реализации требования ФЗ «О полиции». А это комплексная проблема, включающая в себя изменения в нормативной базе, подготовке научно-педагогических кадров сотрудников, которые могли бы эффективно обеспечивать служебно-боевую подготовку в подразделениях ОВД, разработку системы стимулов, в том числе и финансовых, за отличную физическую подготовленность и здоровый образ жизни.

---

1. О профилактике чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников органов внутренних дел: обзор МВД России от 16.08.2014 № 1/7666.

2. Печунов А. Ю., Мединцев Д. В., Кулиничев А. Н. Анализ подготовленности сотрудников спецподразделений ОВД к обеспечению личной безопасности // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. Ч. 2. С. 93-97.

3. Сафронов А. Д. Преступность в России и криминальная безопасность органов внутренних дел: монография. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 415 с.

4. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

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

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Серебрянников В. А., Лигута В. Ф. Анализ состояния физической подготовленности слушателей заочного обучения ДВЮИ МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 156-159.

10. Серебрянников В. А., Мороз В. В. Анализ факторов определяющих эффективность процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // 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. 101-105.

11. Серебрянников В. А., Мудренко Н. А., Сторожук А. В. О необходимости разработки современной концепции физической подготовки сотрудников ОВД // 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. 249-255.

12. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 31.03.2015 № 385.

13. Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказами МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп, от 01.07.2017 № 450, от 23.08.2017 № 665.

Сведения об авторах

Серебрянников Виктор Анатольевич, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Лигута Владимир Филиппович, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Мудренко Николай Александрович, доцент кафедры физической подготовки, б/с, доцент.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, профессионально-важные физические качества, боевые приемы борьбы, умения и навыки, механизм исполнения требований закона.

Родионов А. С.

Круговая тренировка как способ повышения работоспособности будущих офицеров

Учебно-тренировочные занятия, организованные способом круговой тренировки, обладают многими достоинствами и заслуживают самого широкого применения в работе профессорско-преподавательского состава, а также самих будущих офицеров в их самостоятельных физических тренировках.

На таких занятиях, в условиях жесткой регламентации учебного времени, круговая тренировка позволяет индивидуализировать нагрузку для каждого занимающегося с учетом уровня его физической подготовленности, приучает к творческой организации самостоятельной физической тренировки на развитие основных физических качеств и прикладных двигательных навыков [1; 2; 3].

Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с тематическим планом изучаемой дисциплины, способствуя повышению работоспособности обучающихся за счет средств и методов физической подготовки [4].

Круговая тренировка позволяет восполнить большой объем физической нагрузки в короткий промежуток времени с высокой степенью эффективности, поэтому можно говорить не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении ее в занятия по физической подготовке, на которых идет освоение разделов гимнастики и атлетической подготовки, ускоренного передвижения и легкой атлетики, спортивных игр, служебного единоборства и т. д. [5; 6; 7]. При наличии необходимых условий круговую тренировку возможно применять на занятиях по лыжной подготовке, на полосе препятствий и в плавательном бассейне.

Организация и проведение круговой тренировки в рамках комплексного занятия имеет достаточно точные цели и решает следующий ряд задач (рис. 1).



Рис. 1. Цели и задачи комплексного занятия.

В основе круговой тренировки лежит поточный способ организации: занимающиеся разводятся по учебным точкам для выполнения упражнения, после чего по определённой последовательности переходят на следующую учебную точку (рис. 2).

На рисунке представлен один из пяти вариантов круговых тренировок, состоящей из трех разделов физической подготовки: ускоренное передвижение и легкая атлетика, гимнастика и атлетическая подготовка, спортивные игры. Она направлена на повышение работоспособности будущих офицеров в короткие сроки, а также развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость и их разновидности.

Все упражнения выполняются индивидуально, количество повторений от 15 до 20 раз, некоторые упражнения на учебных точках (Т. 7, 15, 16, 17) выполняются на время. После выполнения упражнения, занимающийся обязан пробежать по беговой дорожке 200 метров в среднем темпе (ЧСС 130-150 уд/мин) и перейти на следующую точку. Исходя из данного варианта круговой тренировки, будущие офицеры затрачивают на ее выполнение около 40 минут в одночасовом учебно-тренировочном занятии, при этом пробегая около четырех километров.

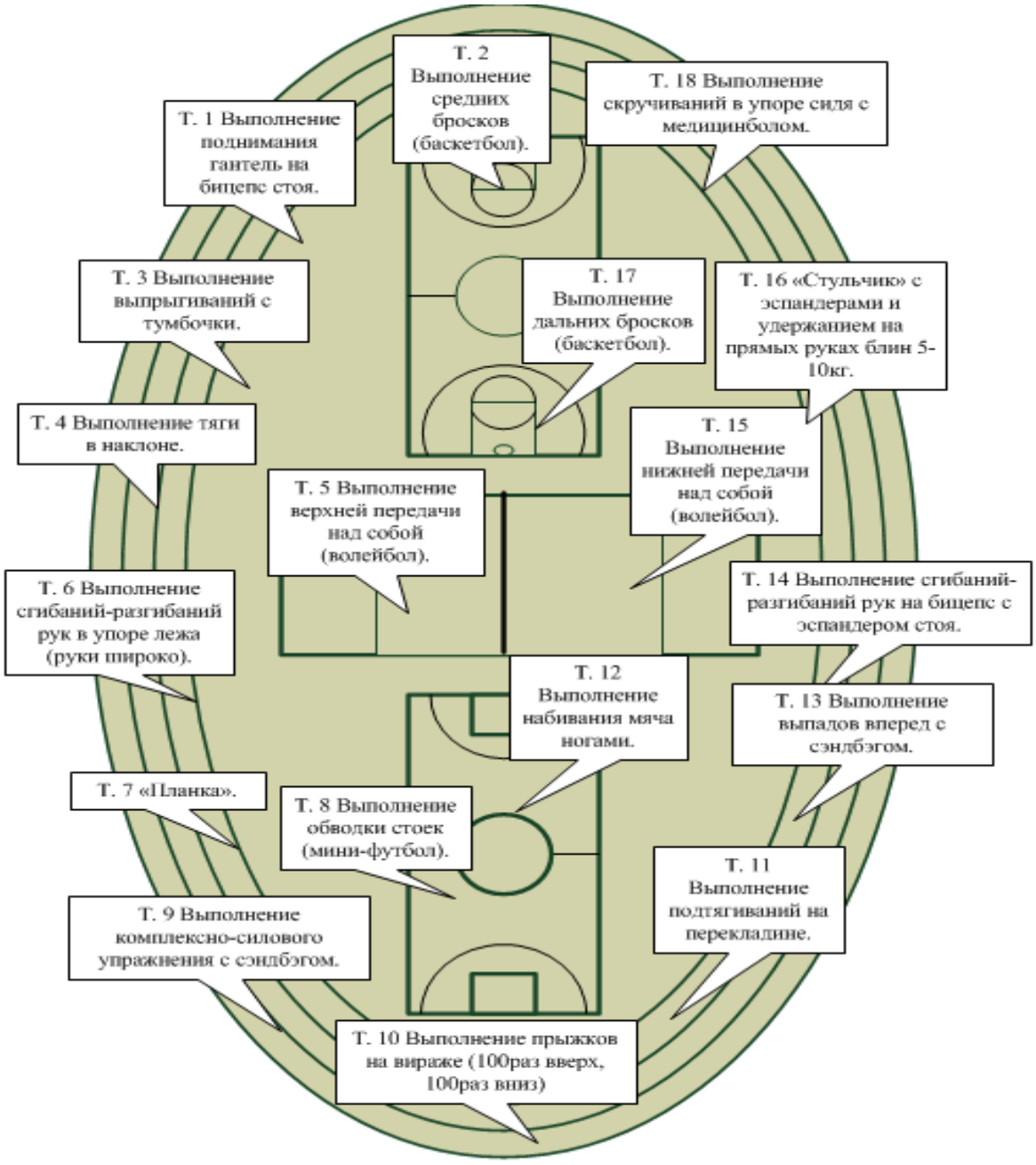


Рис. 2. Декомпозиция круговой тренировки по теме «Комплексное занятие».

Таким образом, организовывая данным способом различные формы физической подготовки, профессорско-преподавательский состав эффективно решает задачу повышения работоспособности будущих офицеров, а также развития основных физических качеств, необходимых им для выполнения служебных задач по предназначению.

---

1. Герасимов И. В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 99-102.

2. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической

подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

3. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200.

5. 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.

6. 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.

7. Лисогор И. А., Родионов А. С., Старокожев П. В. Круговая тренировка: методические рекомендации. Орел: Академия ФСО России, 2015. 70 с.

Сведения об авторе

Родионов Анатолий Сергеевич, сотрудник, б/с, б/з.
Академия ФСО России.
302034, г. Орёл, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Физическая подготовка, круговая тренировка, будущие офицеры, повышение работоспособности.

Родионов А. С., Старокожев П. В.

Круговая тренировка с курсантами сборной командой военного вуза по баскетболу

Эффективность подготовительного периода сборной команды по баскетболу к соревнованиям различного уровня (ранга) во многом определяется способом организации и проведения тренировочного процесса. Баскетбол как вид спорта характеризуется высокой динамичностью и координационной сложностью двигательных действий, поэтому предъявляет большие требования к развитию основных физических качеств, технических действий и др. В связи с этим целесообразно применять круговую тренировку. Сущность круговой тренировки со сборной командой военного вуза по баскетболу заключается в самостоятельном выполнении уже изученных, несложных упражнений различной направленности, которые находятся на определенных местах (точках) [1].

Основным средством круговой тренировки являются физические упражнения, представляющие собой поточные действия, осуществляемые курсантами с целью улучшения своего физического состояния, совершенствования технических приемов и действий [2; 3].

Один из вариантов круговых тренировок сборной команды по баскетболу представлен на рисунке 1.

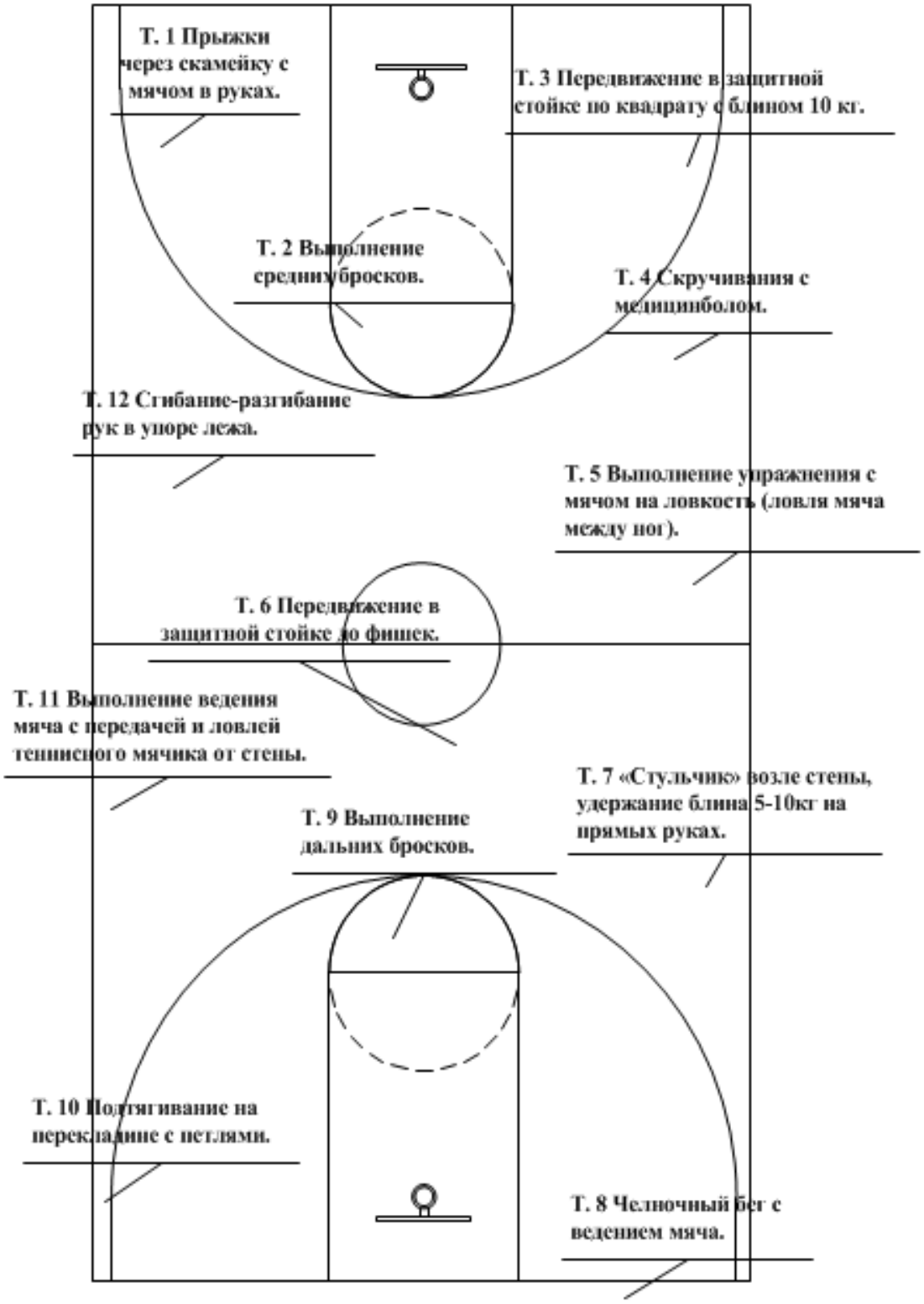


Рис. 1. Круговая тренировка сборной команды по баскетболу.

По мнению ряда авторов, средства круговой тренировки должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на определенную группу мышц и способствовало формированию навыка тренируемого технического действия, причем выполнение технического упражнения должно быть после высокоинтенсивной общеразвивающей физической нагрузки (ЧСС от 130 до 170 уд/мин и выше) [4; 5]. Так как в двухсторон-

ней игре курсанты не могут показывать максимум своих функциональных возможностей на протяжении четырех четвертей, то коэффициент полезного действия падает, а качество и скорость командной игры снижается. Исходя из этого, целесообразно создавать (при выполнении упражнений круговой тренировки) такие же условия как в игре (нарушение частоты дыхания, частоты сердечных сокращений, координации и др.), добиваясь от курсантов полной отдачи.

В содержание круговой тренировки включается приблизительно от 12 до 15 учебных точек, что соответствует количеству основного состава команды с запасными игроками. Соотношение количества упражнений по развитию основных физических качеств с техническими действиями рекомендуется как 1:3 [6].

Время на выполнение упражнений варьируемо, интервалы отдыха также могут быть различны в зависимости от задач тренировки и методов развития физических качеств [2]. Если круговая тренировка непрерывная, то отдых – после выполнения полного круга (в нашем случае это активный отдых – выполнение средних и дальних бросков в парах). Содержание тренировки должно изменяться еженедельно.

Эффективность круговой тренировки заключается в высокой физической нагрузке, характеризующейся объемом и интенсивностью [2; 7]. Все упражнения выполняются одновременно всем составом сборной команды, в соответствии со своими функциональными и возрастными особенностями.

Основными задачами круговой тренировки являются: развитие основных физических качеств и прикладных двигательных навыков; совершенствование технических приемов и действий на фоне усталости; повышение функциональных возможностей организма; формирование военно-профессиональных компетенций (теоретическая и организаторско-методическая подготовка).

Стоит заметить, что упражнения, провоцирующие наибольший сдвиг функционального состояния, целесообразно выполнять перед техническими упражнениями. Именно такая расстановка учебных точек (Т.) будет имитировать состояние игрока в ответственном матче.

Таким образом, используя в тренировочном процессе метод круговой тренировки (ее варианты), профессорско-преподавательский состав имеет возможность более эффективно решать задачу подготовки сборной команды к играм различного уровня соревнований.

---

1. Лисогор И. А., Родионов А. С., Старокожев П. В. Круговая тренировка: методические рекомендации. Орел: Академия ФСО России, 2015. 70 с.

2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200.

3. 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.

4. 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.

5. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

6. Спортивные и подвижные игры: учебник / под общ. ред. А. Н. Колтуна. СПб.: МО РФ, 2008. 223 с.

7. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

Сведения об авторах

Родионов Анатолий Сергеевич, сотрудник, б/с, б/з.

Старокожев Павел Владимирович, сотрудник, кандидат педагогических наук, б/з.

Академия ФСО России.

302034, г. Орёл, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Физическая подготовка, круговая тренировка, курсанты военного вуза, сборная команда по баскетболу.

Славко А. Л.

Технико-тактическая подготовка как основополагающий процесс в формировании и совершенствовании умений и навыков борьбы курсантов вузов МВД России

В связи с высоким уровнем криминализации современного общества сотруднику полиции при несении службы по охране общественного порядка приходится вступать в единоборство с правонарушителями, которые не хотят выполнять законные требования сотрудника полиции.

Как показывает анализ научных исследований, проведенный рядом авторов, главной причиной ранений и гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей является низкий уровень профессиональной подготовленности, который включает в себя физическую, огневую и психологическую подготовленность [1; 2; 3; 4].

Часто сотрудник полиции вступает в единоборство с правонарушителем, когда применение огнестрельного оружия невозможно или нецелесообразно, когда на исход влияет умение и навык применения боевых приемов борьбы. Поэтому на занятиях по физической подготовке основное внимание должно быть сосредоточено на изучении приемов борьбы. Прослеживается противоречие – так, поступают абитуриенты с недостаточным уровнем физической подготовленности, с одной стороны, и необходимость обучения курсантов приемам борьбы в короткий срок, с другой.

В данной статье мы рассмотрим технико-тактическую подготовку как основополагающий процесс в формировании и совершенствовании умений и навыков борьбы.

Анализ научной литературы свидетельствует, что существуют разные представления о понятиях техники и тактики в физической подготовке. Г. С. Туманян в своих научных работах рекомендует обучение технического выполнения физических действий в спорте начинать с развития общих координационных способностей и расширения общего двигательного опыта [5]. С. М. Ашкинази и К. В. Климов приводят следующие определения техники: техника – двигательное действие, направленное на решение задач защиты и нападения, исходя из особенностей данного вида и школы едино-

борств, техника – совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы [6].

На основании этих определений можно дать следующие определения технической подготовки: техническая подготовка – процесс обучения двигательным действиям, направленным на решение задач защиты и нападения, а также их совершенствование, исходя из особенностей сложившейся ситуации; техническая подготовка – процесс обучения совокупности рациональных действий и приемов, применяемых для достижения победы, а также их совершенствование.

Ю. Ф. Курамшин дает следующее определение тактической подготовки: тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – совокупность форм и способов ведения борьбы [7]. Г. С. Туманян выделяет понятия стратегии и тактики. Эти понятия также подразделяются на общие и специальные: общая стратего-тактическая подготовка – процесс, направленный на положительный перенос тактических навыков на избранный вид спорта, специальная стратего-тактическая подготовка – процесс обучения созданию благоприятных динамических ситуаций для выполнения атаки [5]. А. А. Харлампиев тактику самбо определил как искусство применения техники в определенно сложившейся ситуации схватки с учетом всех обстоятельств [8].

В работах ряда авторов подчеркивается, что при совершенствовании одного из видов подготовки технической или тактической будет затрагиваться и другой [9; 10; 11; 12]. Следовательно, между этими видами нет четких границ.

Так, В. А. Еганов с соавторами рекомендуют обращать внимание на совершенствование технической стороны боевых приемов борьбы, начиная с развития координационных способностей [13]. В своих работах это подтверждают В. Б. Болдырева, А. А. Головков, А. Н. Татаринцев и отмечают, что развитие координационных способностей способствует эффективному изучению техники борьбы и координационно-сложных движений [14].

Для совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходима разработка и внедрение методических рекомендаций с учетом типовых и чрезвычайных ситуаций профессиональной деятельности, включающих в себя знания теории и методики физической подготовки, техническую и тактическую подготовку.

Большое значение для повышения подготовленности сотрудника является мониторинг уровня его физической подготовленности, особенно на начальных этапах профессиональной деятельности.

Многие исследователи данной проблематики считают, что с учетом результатов мониторинга физической подготовленности сотрудника необходим индивидуальный подход к занимающимся, необходимо начинать совершенствование техники боевых приемов борьбы с методики развития координационных способностей, и на основе теоретических знаний тактики применения физической силы [15; 16; 17]. Кроме того, подчеркивают необходимость нравственно-волевой, психологической подготовки в занятиях единоборствами [18; 19].

Необходимо отметить, что, по сути, авторы говорят о формировании способности перешагнуть через страх, неприятные ощущения, через нежелание выполнять трудные или длительные по времени, но необходимые в тренировочном процессе, задания, что является одной из форм проявления позитивной агрессивности.

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы, что при разработке методики преподавания борьбы на начальном этапе подготовки необходимо учитывать начальный уровень физической подготовленности курсантов, т. е. должны быть выполнены курсантами тесты, которые позволяют оценить этот уровень. И на начальном пе-

риоде подготовки целесообразно делать упор на развитие качеств общей физической подготовки и целесообразно делать акцент на формирование базовой техники и простые атакующие действия. Контрприемы и различные тактические уловки не стоит изучать на начальном этапе обучения, т. к. это будет снижать уверенность в атакующих действиях.

Целесообразно формировать личностные качества, необходимые для борьбы. В первую очередь, необходимо формировать оптимальный уровень агрессивности. При этом агрессивность корректно делить на позитивную и негативную. Тренировочный процесс желательно структурировать на модули или на микро-, мезо- и макроциклы в соответствии с концепциями Л. П. Матвеева [20]. Базовая техника должна в себя включать наиболее простые технические и тактические действия. В процессе обучения приемам борьбы необходимо учитывать травмоопасность приемов.

Только технико-тактическая подготовка как основополагающий процесс в формировании и совершенствовании умений и навыков борьбы курсантов вузов МВД России, может способствовать умелому и успешному применению боевых приемов борьбы в условиях чрезвычайной ситуации, в условиях ограниченного времени и риска для жизни.

---

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

2. 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.

3. 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.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95.

5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.

6. Ашкинази С. М., Климов К. В. Технико-тактическая подготовка в комплексных единоборствах: монография. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2007. 104 с.

7. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2010. 463 с.

8. Харлампиев А. А. Тактика борьбы самбо. М.: ФиС, 1958. 141 с.

9. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты технической подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 22-28.

10. 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.

11. 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.

12. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

13. Еганов В. А., Миронов А. О., Олин С. В. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение эффективности выполнения надежности защитных действий в прикладных видах единоборств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 7 (77). С. 63-69.

14. Болдырева В. Б., Головков А. А., Татаринцев А. Н. Развитие координационных способностей юношей 13-14 лет, занимающихся дзюдо // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2013. № 7 (123). С. 207-210.

15. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

16. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

17. 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.

18. 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.

19. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД РФ в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 92-94.

20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

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

Курсант, умение, технико-тактическая подготовка, навык, сотрудник полиции, спорт, физическая подготовка, служебные обязанности, профессиональная подготовленность.

Тютин С. С., Марченко И. Н.

Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Являясь частью физической культуры, физическая подготовка представляет собой самостоятельный раздел высшего профессионального образования. Данная сфера призвана обеспечивать гармоничное духовное и физическое развитие, способствует формированию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, психофизическое благополучие и физическое совершенство. Особое место, и на это прямо указывает ряд ведомственных нормативных документов, физическая подготовка занимает в образовательных организациях МВД России. Как учебная дисциплина она имеет свои специфические особенности и, безусловно, является важнейшим компонентом профессиональной подготовки сотрудника полиции и будущего специалиста ОВД [1; 2; 3].

Успешность изучения дисциплины «Физическая подготовка» зависит от уровня психофизических качеств занимающихся, определенных свойств личности курсантов, их мотивации к освоению новых знаний, умений и навыков. Не последнюю роль также играют и профессиональные качества педагогов, их умение применять эффективные педагогические технологии, средства и методы. Не возникает сомнений, что учебно-воспитательный процесс в данной сфере должен основываться на совокупности научно-обоснованных и положительно зарекомендовавших себя на практике методах обучения и воспитания [4; 5; 6].

В теории физического воспитания и спорта одними из ключевых понятий являются средства и методы физической подготовки. Несмотря на схожесть указанных понятий, каждое из них имеет свои четкие определения и специфические особенности.

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой [7].

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятный условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки.

Все содержание физической подготовки сотрудников ОВД разделяется на общую и служебно-прикладную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры, направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников. Такими общими предпосылками выступают общий уровень здоровья, высокая работоспособность, высокая сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) [8]. Общая физическая подготовка (ОФП) – это фунда-

мент всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД России. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности.

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д. Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач [9].

Одну из важных форм ОФП курсантов представляют занятия, если их так можно назвать, «классическими» (т. е. состязания в естественных видах движений: беге, прыжках, плавании; а также игровые командные виды: футбол, волейбол, баскетбол, регби и т. д.) и прикладными видами спорта [10; 11].

Приоритетным направлением совершенствования организации физической подготовки является разработка тренировочного процесса на основе моделирования условий реальной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности с учетом выявления и оценки степени воздействия сбивающих факторов на реализацию двигательных возможностей курсантов и их психофизическое состояния, определении специфики структуры физической подготовленности в условиях моделирования профессиональной деятельности сотрудников полиции [12; 13].

Таким образом, преодолеть вышеперечисленные проблемы и затруднения и выйти на качественно новый уровень организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России поможет всесторонняя и комплексная организация воспитания и самовоспитания курсантов и слушателей.

---

1. Бокий А. Н. Характеристика методов физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2017. С. 299-302.

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

3. 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.

4. Кузнецов С. В., Волков А. Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций 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. 86-90.

5. 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.

6. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Фи-

зическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 150-153.

7. 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.

8. Клименко Б. А., Бобылева А. А. Влияние физической подготовки и спорта на формирование личности курсантов вузов МВД России // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей Международной научной конференции. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017. С. 163-166.

9. Кустов П. В. Основные направления повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный форум: Педагогика и психология: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Изд. «МЦНО», 2017. № 3 (5). С. 48-51.

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

11. 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.

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. 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.

Сведения об авторах

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Марченко Иван Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическая подготовка, общефизическая подготовка, оперативно-служебные задачи, профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты и слушатели.

Усков С. В., Глухов С. Т.

Философия дзен-буддизма как нравственно-психологическая основа педагогического процесса дальневосточных единоборств

Учитывая то, что многие технико-тактические элементы рукопашной подготовки в образовательных организациях МВД России взяты из дальневосточных единоборств, мы в данном исследовании попытались раскрыть философско-религиозные и нравственно-психологические основы этих направлений боевой подготовки.

По мнению многочисленных исследований, буддизм является самой «не противляемой злу насилием» из всех мировых религиозно-философских учений. Но, вместе с тем, на основе данной теории и возникли благоприятные возможности для создания и развития воинских искусств Дальнего Востока, как не только классики педагогических систем мировых единоборств, но и уникальной составляющей культурного наследия человечества [1; 2; 3].

Философия буддизма базируется на осознании жизненного бытия как перманентного страдания. Человек согласно закономерностям причинно-следственных связей макрокосма, должен проходить свой жизненный путь спокойно и не обижаясь на судьбу, потому что он только этап в перманентной цепочки жизненных перерождений. Не смотря на это у человека, как личности существует возможность разрыва не совершенного и греховного круга жизненного бытия и уход в другое измерение, в мир высшего разума и абсолютного счастья. Одни адепты буддизма дорогой к совершенству и спасению считают отказ от всех земных наслаждений и статическую медитацию, иные полагают, что лишь искренняя молитва и почитание святынь позволят поменять судьбу, но существуют и те, кто концентрирует интеллект и психику для перманентного как психологического, так и физического труда во имя стремления к Высшему Разуму, к совершенству.

Появившись как религиозно-философское учение в Индии, буддизм избежал конфронтации с национальными религиями Дальнего Востока, так как шла постепенная адаптация как его философии, так и внешних ритуальных оформлений. Но вместе с тем, основа учения Гаутамы Будды во всех основных направлениях буддизма, в том числе и философия дзен (чань), осталась неизменной. Буддизм в Китае, Кореи, Японии и других странах Дальнего Востока взял понятийный аппарат и его осмысление из учений древних даосов и отчасти из конфуцианства. Специфики дзен-буддийской практики воспитания разума сказались и на осознании единоборств, дальневосточные боевые искусства перешли грань своего исключительно боевого использования. Более того, определение «срединного пути» и его техники медитаций (аналог идеомоторной тренировки в современном спорте) были приняты и даосами, и конфуцианцами (неоконфуцианство).

Дзен-буддизм обуславливает квинтэссенцию просветленно-опустошённого разума, которое и является осознанием Будды (в философии дзен-буддизма Будда – это не имя, а состояние). Различное направление занятий рассматривается как технология постижения бытия Будды, или другими словами гармоничного идеала (акмеологической вершины).

Была необходима не структура поступка, а его осознание в признаке проявления личностной истины. И единоборства определились для личности одним из методов гармоничного формирования и развития, внеся в практику спортивной тренировки главный способ совершенствования, предопределяющий позитивное переформатирование психологии адепта, и осознание в свойстве движения приобретения духовно-психологической гармонии.

Как уже было отмечено, одним из основных утверждений дзен-буддизма считается то, что Будды, как материальной и духовной субстанции не существует. Будда – это специфическое состояние разума. Ещё одной особенностью дзен-буддизма считается то, что его последователи, как и адепты религии древних даосов, чувствовали большое недоверие к словесному методу обучения, которая может быть полноценно воспринята только с помощью общей с мастером медитацией (идеомоторикой). Также, по теории дзен-буддизма, ощущением моментального озарения возможно активизировать специальным внезапным влиянием на адепта с помощью крика, физического воздействия и т. д.

Помимо статической идеомоторной тренировки (медитация в исходном положении сед) дзенские мастера считали важной и динамическую идеомоторику (медитация в процессе непременных занятий физическим трудом или прогулок), а также в учебно-воспитательном процессе единоборствами. Несомненно, что квинтэссенцией данной медитации является настоящее полно контактное боестолкновение, которое, благодаря экстремальности и непредсказуемости, активизирует модификацию разума. Подобную методологию использовал, будучи молодым, знаменитый мастер медитации Шри Бхагван Раджниш (Ошо) [4]. Он практиковал сложные и достаточно опасные прыжки с высоких мостов в горные реки. В течение полета к поверхности воды мастер ощущал не передаваемые ощущения застопоривания разума. И хотя повзрослев и помудрев, он совершенствовался в поиске всё менее опасных методов медитации, Ошо постоянно указывал, что адепт поиска истины и совершенства обязан перманентно искать и экспериментировать, и только в этом случае кардинальным психофизиологическим качеством личности станет бесстрашие.

Вообще смелостью последователи идей дзен-буддизма полагают основным свойством человеческой психики, так как без храбрости нет свободы личности, а без личностной свободы нет истины и правды. Исследования последних лет показывают специфику и уникальность этой стороны учебно-воспитательного процесса восточных боевых искусств [5; 6]. Формирование такого качества, как «презрение к собственной жизни» в реальном поединке, в данных педагогических системах доведено до совершенства. С опытом у адептов боевых искусств Дальнего Востока, во время боестолкновения, процентное соотношение норадреналина превышает показатели адреналина в крови. Это говорит о том, что мастер дальневосточных единоборств, во время опасности испытывает не чувство страха или тревоги, а наоборот ощущение радости, удали, даже удовольствия.

Внедрение буддизма в практику теории и методики дальневосточных боевых искусств, имитировавших макрокосмос и микрокосмос, привнесло интерполированную церемонию ритуала, объединившую классический конфуцианский ритуал с принципами учения дзен, гипертрофированный этикет, непреклонное следование правил дзен-буддийских обителей, строгую систематизацию двигательных действий, звуков и жестов. Это формировало атмосферу специфической суровости, развитию самоконтроля и духовной концентрации, способствующих активизации разума, отрешения от логических умозаключений, что способствовало осознанию «базовости бытия Будды».

Осуществление принципов дзен в педагогических системах единоборств способствовала переносу их на аспекты жизненного бытия человеческой личности. Взаимосвязь психологии и физиологии достигалось практически, когда работа разума в экстремальных обстоятельствах боестолкновения поднималась на более высокую ступень, обуславливающей активизацию всех нераскрытых психофизиологических потенциалов личности, что в свою очередь убыстряло акмеологический процесс движения к совершенству. Сбалансированное влияние классических буддийских методов психотренинга и динамических видов психофизиологической тренировки не только блокировало негативный результат статических способов медитации, но и содействовало разноплановой реорганизации личности, её гармоничному совершенствованию, при котором развитие физиологических качеств определялось прямым следствием психологических и, в свою очередь, способствовало усовершенствованию психофизиологического состояния.

Вразрез теории классического буддизма, воспрещающей наносить урон живым созданиям, адепты дальневосточных единоборств, не только перманентно тренируются, но и в крайней, безвыходной ситуации вступают в боестолкновение с врагами, что как правило, учитывая сверхпрофессионализм мастеров дальневосточных боевых искусств, ведёт к летальному исходу поединка. Это обосновывается тем, что сохранения соб-

ственного здоровья и жизни предопределяет шанс на просветление уже в настоящем перерождении, а смерть останавливает движение к совершенству, итогом которого является переход в нирвану. Кодексы дзен-буддийских обителей разрешают использовать навыки и качества единоборств только при острой необходимости, когда не существует иной возможности не погибнуть. Без вариантов запрещено увечить беззащитных и слабых или использовать учение для развлекательных целей.

Ещё одно отличие с ортодоксальным буддизмом заключается в том, что дзен-буддизм позволяет своим последователям участвовать в разных направлениях действий. Это объясняется тем, что личность, ставшая на дорогу духовного, интеллектуального, психологического и физического совершенства, не в состоянии получить совершенного просветления, не приходя на помощь людям и другим земным творениям. Отсюда, его долг – постоянная динамика действий в жизни, направляя эти занятия двигательными действиями на благо личного спасения.

В связи с тем, что «осознать и прозреть сердце Будды» внутри своей личности потенциально возможно лишь в операции спонтанного и не ограниченного установками деяния, то всевозможные запрещения были абсурдны по своей природе, и совершалось их одоление в ходе воплощения в жизнь независимости сознания и творческого осознания бытия. Формирование и совершенствование навыков и качеств боестолкновения стало одним из основных методов самовоспитания и самосовершенствования в дзен-буддизме, так как предусматривало качественное переформатирование разума личности. Оно стало осмысляться в качестве самодостаточного и самоценного пути по достижению духовной гармонии.

Медитация в дзен-буддизме, как и в философии даосов, сформирована на спонтанном движении разума, которого не контролируют волевым усилием. Интеллект должен действовать без напряжения и без контроля. При этом разум становится похож на безукоризненно ровную поверхность водоёма, он становится зеркалом, отображающим объекты без каких либо искривлений. В ходе медитации совершается встреча личности с исконным образом самой себя. Вследствие этого боевые искусства Дальнего Востока и представляют собой классический пример взаимосвязанной нравственного и психологического воспитания.

Философия дзен-буддизма определяется формулой «два проникновения и четыре действия». Проникновение определяется двумя методами достижения совершенства – дорогой внутреннего духовного совершенствования и созерцанием («нравственное проникновение») и стезей выполнения позитивных практических дел («проникновение за счёт действия»).

Практически это определяло взаимосвязь внутреннего и внешнего, психологического и физиологического. Методологии нравственного проникновения давали возможность получить озарение разума и подняться на высшую ступень миро переживания, вернувшись к естественности бытия.

Практика и учение дзен-буддизма более динамична по сопоставлению с философией даосов. Но, тем не менее, ясно отслеживается воззрение гармоничной взаимосвязи защиты и атаки, мощности и бессилия, динамики и статики. В боевых искусствах Дальнего Востока это потенциально благодаря смене фокуса максимума силовых качеств при ударной, защитной или бросковой техники и релаксации в интервалах, скоростных смен от динамичных атакующих тактик к действиям в защите, взаимораспределение плавности двигательных действий с концентрацией во время контакта.

По мере формирования дзен-буддизма как религии и философии, были выведены умозаключения о бесперспективности статического самосозерцания и о том, что всякие составляющие общественной инициативности, в том числе учебно-воспитательный процесс единоборств, представляют из себя более высокую степень

практики акмеологии. Главным обстоятельством выживания был бой с испытаниями, мешающими решению установленных задач. Для дзен-буддистов битва за постижение акмеологического идеала определялась высвобождением личностной экспансивной и психологической составляющей и в тоже время в помощи просветления у иных личностей. Данная битва обуславливала употребление различных технологий влияния на личность, были возможны и аспекты насилия (крики, удары, броски), если они содействовали результату совершенства. В этом осуществлялся махаянский взгляд динамичного бытия с задачами спасения всех собратьев по среде обитания и насилие, сориентированное на добро, уже не являлось насилием.

Здесь можно провести интересную научно-философскую параллель с традиционным христианством (православием). Греховность непротивления злу насилием чётко объясняется заповедью Спасителя: «Блаженны головы за други своя на поле брани положившие».

Итак, являясь способом формирования боевых качеств и навыков, деятельность боевыми искусствами в дзен-буддизме сразу приобрело динамичный характер, хотя в ряде случаев могло использоваться и в целях самообороны. Противодействуя враждебным обстоятельствам внешнего мира, они в тоже время определялись способом практического осуществления дзэнской акмеологической вершины (идеал просветления).

---

1. Бокий А. Н., Усков С. В. Историко-философские аспекты формирования педагогических систем единоборств // Almamater (Вестник высшей школы). 2015. № 12. С. 110-114.

2. Гагонин С. Г. Развитие теории и практики физической культуры путём обобщения опыта боевых искусств Востока: автореф. дис. … док. пед. наук. СПб., 1998. 42 с.

3. Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография. М.: ФиС, 2008. 168 с.

4. Шри Бхагван Раджниш (Ошо) Дао (путь без пути): сочинения / пер. с англ. А. Алекс. М.: Либрис, 1994. 431 с.

5. Гладников А. В., Усков С. В. Исследование вопросов специальной психологической подготовки в учебно-воспитательном процессе каратэ-до и дзю-до // Проблемы современного педагогического образования: научный журнал. Ялта: ГПА КФУ им. В. И. Вернадского, 2017. Вып. 54. Ч. 1. С. 258-266.

6. Петренко С. И., Усков С. В. Усовершенствование психофизиологических показателей курсантов на занятиях рукопашной подготовкой в ВУЗах МВД России // Проблемы современного педагогического образования: научный журнал. Ялта: ГПА КФУ им. В. И. Вернадского, 2017. Вып. 56. Ч. 2. С. 257-263.

Сведения об авторах

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.

Глухов Самир Темурович, студент 1 курса факультета философии, б/с, б/з.

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского.

295053, г. Симферополь, проспект Вернадского, д. 4.

Ключевые слова

Дзен-буддизм, единоборства, нравственность, педагогика, психология, учебно-воспитательный процесс.

Усков С. В., Коваленко Ю. А.

Инновационные подходы к учебной программе по дисциплине «Специальная физическая подготовка» в высшей школе полиции России

В статье предоставлены инновационные подходы (рис. 1) к формированию специальных навыков и качеств рукопашного боя в процессе изучения дисциплины «Специальная физическая подготовка» курсантами (слушателями) вузов МВД России, основанные на методологии обучения традиционного каратэ-до [1] и традиционного дзюдо [2].

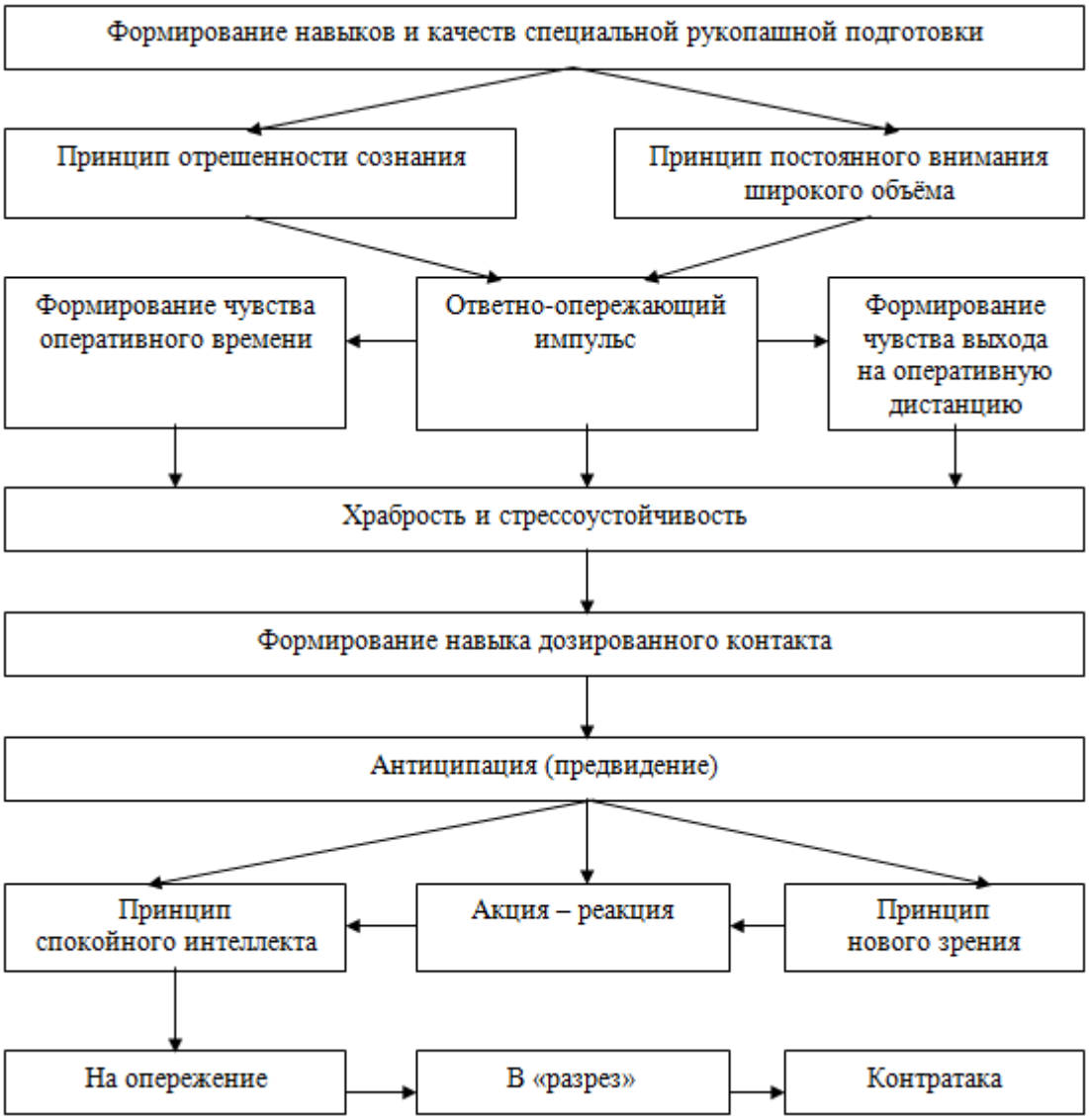


Рис. 1. Структурно-логическая схема изучения дисциплины.

Исходя из целостности человеческой личности, в содержании учебно-воспитательного процесса реализовывается идея иерархического построения и тесного взаимодействия нравственного, психологического, интеллектуального, физического и технико-тактического развития курсантов. Процесс гармонического (интегрального) развития качеств и формирования навыков осуществляется на принципах физического воспитания и спортивной тренировки в концепции нравственной, психофизиологической и интеллектуальный гармонии. В целом совокупность инновационных теоретико-методических положений и организационно-методологических мероприятий позволяет

обеспечить высокую эффективность специализированной (профессиональной) подготовки [3; 4; 5].

Целью предложенных инноваций является формирование учебно-воспитательного процесса специальной физической подготовки курсантов вузов МВД России посредством оптимизации педагогических технологий спортивной тренировки каратэ-до и дзю-до в единую педагогическую систему.

Основные задачи на различных этапах обучения

1 курс:

1. Формирование интереса к занятиям рукопашным боем.

2. Владение основами техники и тактики рукопашной подготовки. *Первый семестр:* на этом уровне курсант должен выполнять самую простую технику рукопашного боя, только внешнюю форму. *Второй семестр:* данный уровень предполагает умение исполнять самую простую технику с умеренной координацией и силой. Знать и понимать основные приёмы, правильно исполнять боевую стойку на месте и с шагом вперёд, удар ногой прямо, заднею и переднею подножку, безошибочно выполнять условный поединок на пять шагов.

3. Развитие и совершенствование сопряжённо общих физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость).

4. Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены.

2 курс:

1. Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

2. Совершенствование уровня освоения базовой техники и тактики. *Третий семестр:* уровень, когда вся базовая техника должна быть исполнена с силой и четкостью. Правильное перемещение в боевой позиции вперед и назад. Среди технических действий внимание на ротацию-контрротацию (пронация-супинация тазобедренного сустава) с переходом на внутреннюю вибрацию. Возврат рук в боевую позицию при разворотах и наличие принципа фокусировки психофизиологической энергии (концентрации интеллекта и мышц) на последней технике. Обязательно правильное выполнение условных поединков. *Четвёртый семестр:* уровень, требующий хорошей координации и уверенности при выполнении технических действий. Приемлемое исполнение биомеханического принципа вибрации. Демонстрация различий между траекториями ударов ногой по прямой линии или снизу-вверх, учитывая особенности движения тазобедренным суставом и положение ступни. Грамотное выполнение бросков через спину. Хорошая динамика исполнения условного поединка.

3. Совершенствование показателей специальной физической подготовленности (скоростно-силовая выносливость, «взрывная» скорость, сложно-координационные качества рукопашной подготовки, силовая и скоростная гибкость).

3 курс:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта. *Пятый семестр:* уровень требует хорошего биомеханического импульса, скоординированной работы ног. Устойчивые и технически грамотные боевые позиции и перемещения с приемлемой ротацией-антиротацией тазобедренного сустава; выполнение удара ногой снаружи-внутрь с особым вниманием на первой фазе удара (вывод колена). Использование подсечек и бросков в сочетании с ударными действиями. При выполнении условных поединков знание основных аспектов и стремление к их осуществлению (мышечная и интеллектуальная концентрация, стойки, техника, дистанция, скорость). *Шестой семестр: у*ровень требует повышения развития технических и психофизиологических навыков. Умеренная мощь при нанесении ударов, приемлемый баланс и сфокусированная психофизиологическая концентрация. Выпол-

нение в боевой позиции простых техник с точным контролем ударов и бросков. Способность участия в соревновательных поединках.

2. Формирование нравственно-волевых качеств (стрессоустойчивость, храбрость, терпение, сострадание, справедливость, доброта).

3. Совершенствование физической и функциональной подготовленности (максимальное потребление кислорода, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений, позитивные показатели аэробного и анаэробного (алактатного и гликолетического) режима работы организма).

4. Освоение теоретического раздела программы.

4 курс:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных оперативно-тактических ситуациях). *Седьмой семестр:* уровень требует повышения развития технических и психофизиологических навыков. Курсант должен показать мощные стойки, хорошее умение развивать скоростно-силовую динамику при ударах, защитах и бросках, приемлемую точность и концентрированные техники. Выполнение спарринга с соответствующим психологическим настроем. *Восьмой семестр:* на данном уровне делается ударение на психофизиологическую концентрацию, четкая разница между расслабленными и напряженными мышцами (принцип сжатия-разжатия), стремление к быстрой концентрации мышечной силы. Нужно уметь соревноваться по международным правилам соревнований (каратэ-до, дзюдо, боевого самбо, рукопашного боя), как с применением контролируемой, простой и эффективной техники, так и работы в полный контакт. Полный контроль тела, устойчивость при передвижениях и бросках, и точность при ударах.

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Положительные достижения на общевузовских соревнованиях.

5 курс:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей.

Десятый семестр: на данном уровне слушатель должен уметь фокусировать силу точно в цель с сохранением энергии удара в соединении с правильным дыханием и напряжением мышц; продемонстрировать хорошую координацию, мощность, скорость при ударах, блоках и бросках, продемонстрировать максимальную мощность при нанесении ударов, выполнении защит и бросков и мастерство базовой техники (исполнять все базовые движения тела и технику с правильным применением, включая технику рук и ног). Точное и динамичное исполнение комбинаций. Во время выполнение поединка – хорошее чувство дистанции и темпа, точный контроль, временные характеристики, сильный боевой дух. Слушатель должен в совершенстве владеть базовыми психофизиологическими и биомеханическими принципами работы организма: сжатие-расжатие, реакция опоры, вибрация, цилиндр, вертикальный и горизонтальный маятник, большая-малая масса, поднимание-опускание в вертикальной плоскости и т. д. [6]. Основной критерий: амплитуда, сила и скорость.

2. Совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности. Слушатель должен быть обучен дисциплине непрерывных, тяжёлых тренировок (в режимах субмаксимальных и максимальных мощностей).

3. Формирование специализированных знаний.

4. Достижение высоких результатов выступлений на всероссийских соревнованиях.

В целом будущая концепция инновационных методик предопределяет необходимость постановки и решения следующих задач:

1. Показать влияние занятий каратэ-до и дзюдо на техническое (двигательное), тактическое (интеллектуальное), физическое (функциональное), психологическое и нравственное совершенствование курсанта.

2. Дополнить требования к спортивно-профессиональной подготовке курсантов высших учебных заведений полиции.

3. Научно обосновать концепцию: «Профессиональная рукопашная подготовка – как целеполагание учебного предмета «Специальная физическая подготовка» высшей школы полиции России»; «Максимально рациональная система единоборств»; «Системно-учебный вид».

4. Уточнить содержательную сторону категорий: «навыки и качества рукопашной подготовки», «психологическое, нравственное и акмеологическое воспитание», «интеллектуальное совершенствование», «физиологическое развитие», «тактильная сенсорика», «специальная скоростная и силовая гибкость», «специальные сложнокоординационные качества», способствующие раскрытию механизмов и способов формирования профессионально необходимых навыков и качеств.

5. Определить общепедагогические и специально-педагогические принципы спортивной тренировки, спроецированные на профессиональное обучение курсантов вузов МВД России.

6. Разработать методы интегральной тренировки по рукопашному бою для учебно-воспитательного процесса высшей школы МВД России.

7. Представить структуру построения данного процесса профессиональной подготовки будущих офицеров полиции.

Выше перечисленные задачи решаются, и будут решаться нами как в уже проведённых [6; 7; 8; 9], так и будущих исследованиях учебно-воспитательного процесса рукопашной подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России.

---

1. Опейкин М. В. Физическая подготовка студентов не физкультурных ВУЗов средствами традиционного карате-до: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2008. 23 с.

2. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов ВУЗов в процессе занятий борьбой дзюдо: автореф. дис. … канд. пед. наук. Екатеринбург, 2006. 24 с.

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) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

4. 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.

5. Герасимов И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 2 (63). С. 132-134.

6. Усков С. В. Методики технико-тактической подготовки окинава-тэ для подразделений полиции специального назначения: учебно-методическое пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 28 с.

7. Бокий А. Н., Усков С. В. Педагогические основы специальной боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов: научно-практическое пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 88 с.

8. Коваленко Ю. А., Усков С. В. Рукопашная подготовка (частная педагогическая технология преподавания учебной дисциплины для ВУЗов МВД России): научно-практическое пособие. Симферополь: ДИАЙПИ, 2017. 96 с.

9. Усков С. В., Бокий А. Н. Формирование стрессоустойчивости у курсантов ВУЗов МВД на основе практик традиционных боевых систем: учебно-методическое пособие. Симферополь: ДИАЙПИ, 2015. 29 с.

Сведения об авторах

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, 14.

Коваленко Юрий Анатольевич, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, заслуженный тренер России по каратэ.

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского.

295053, г. Симферополь, проспект Вернадского, д. 4.

Ключевые слова

Курсант, методика, полиция, рукопашный бой, техника, тактика, учебно-воспитательный процесс.

Цекунов С. О., Нетбай С. Г., Сторожук А. В.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов (юношей) первых курсов ДВЮИ МВД России

Физическая подготовка курсантов (слушателей) является важным направлением в образовательной деятельности вузов МВД России. В экстремальных условиях, связанных с применением физической силы, задержанием правонарушителя, отражением нападения, физическая подготовленность сотрудника полиции является важнейшим гарантом успешного выполнения служебных задач. Неподготовленный в достаточной мере и не имеющий навыков боевых приемов борьбы сотрудник органов внутренних дел при выполнении служебных обязанностей рискует жизнью и здоровьем. В свою очередь, сохранение жизни и здоровья является наиболее важной задачей при выполнении сотрудником органов внутренних дел служебных обязанностей [1; 2; 3]. Одним из важных факторов эффективной физической подготовки будущих сотрудников полиции является уровень физической подготовленности абитуриентов поступающих в образовательные организации МВД России. Чем выше начальный уровень физической и координационной подготовленности обучающихся, тем быстрее и проще происходит рост физических показателей и в целом освоение программы по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России [4; 5; 6].

В нашей работе мы решили провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов юношей первого курса (в первом семестре), поступивших в 2007 году и курсантов первокурсников, поступивших в 2017 году [7]. Уровень физической подготовленности определяли по нормативам: подтягивание на перекладине, бег 100 метров, бег 1000 метров. Данные нормативы были выбраны не случайно, именно эти нормативы курсанты сдают, проходя вступительные испытания при поступлении в образовательные организации МВД России, что дает возможность определить

начальный уровень развития таких физических показателей у абитуриентов, как сила, быстрота и выносливость. Мы приняли вышеуказанные нормативы у курсантов, поступивших в 2017 году, и сравнили их с аналогичными результатами сдачи нормативов курсантов, поступивших в 2007 году, в первом семестре их обучения (рис. 1, 2, 3).

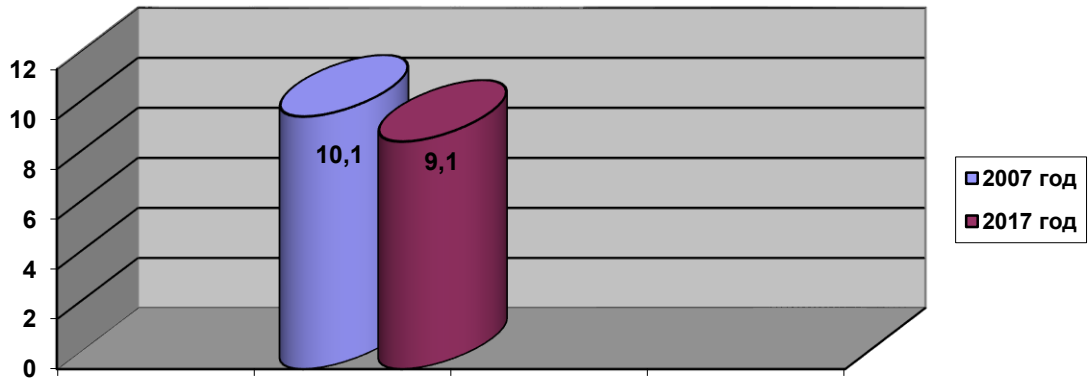


Рис. 1. Средние результаты сдачи норматива подтягивание.

В результате анализа результатов сдачи контрольного норматива подтягивание видно снижение среднего показателя на один раз курсантами 2017 года поступления. Так, курсанты 2007 года поступления подтянулись в среднем 10,1 раз, а курсанты 2017 года поступления 9,1 раз.

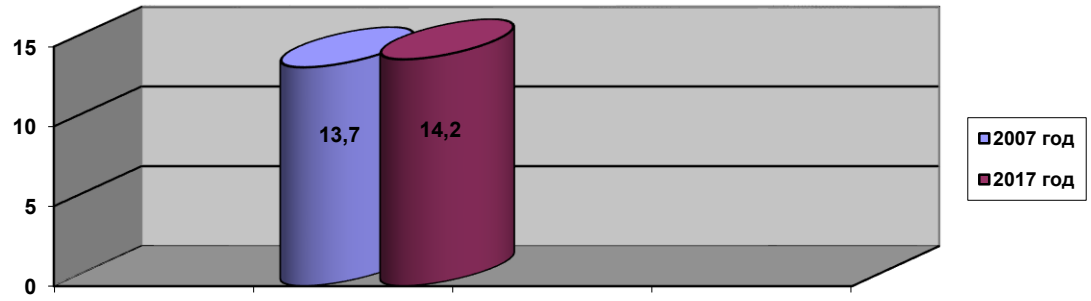


Рис. 2. Средние результаты сдачи норматива бег 100 метров.

Анализируя средние показатели сдачи контрольного норматива бег на 100 метров также видно ухудшение среднего показателя курсантами, поступившими в 2017 году. Так, курсанты, поступившие в 2007 году, показали средний результат в 13,7 секунды, а курсанты, поступившие в 2017 году, показали средний результат в 14,2 секунды.

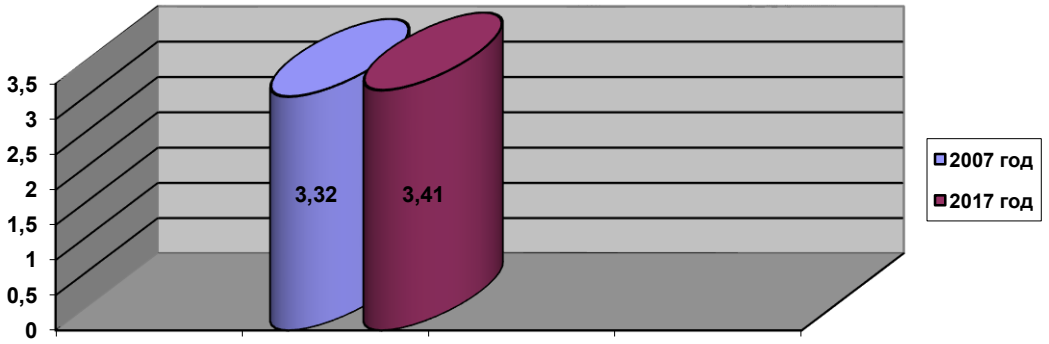


Рис. 3. Средние результаты сдачи норматива бег на 1000 метров.

Средние показатели сдачи контрольного норматива бег на 1000 метров следующие. Курсанты, поступившие в 2007 году, показали средний результат в 212 секунд (3 минуты 32 секунды). Курсанты, поступившие в 2017 году, показали средний результат в 221 секунду (3 минуты 41 секунда), что является понижением среднего результата курсантами, поступившими в 2017 году и, что, в свою очередь, говорит о более худшем развитии общей выносливости.

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности у абитуриентов, поступающих в ДВЮИ МВД России, за последнее десятилетие снизился. На это есть ряд объективных причин. Одной из главных причин является снижение общего числа поступающих и, как следствие, снижение конкурса поступления. В результате чего поступают в институт абитуриенты с меньшим количеством баллов, в том числе и набранных по физической подготовке. Это, несомненно, накладывает определенный отпечаток на работу преподавателя. В связи с чем необходимо стремится к повышению эффективности преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России, а также поиску эффективных форм и средств обучения и тренировки.

---

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

3. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

4. 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.

5. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8-12.

6. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки 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, 2017. С. 150-153.

7. Крысин М. В., Цекунов С. О. К вопросу о повышении эффективности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 121-123.

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.

Сторожук Алексей Валерьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова
Физическая подготовка, сдача нормативов, сила, выносливость, скорость.

Чигоряев Е. А.

Факторы принятия решения сотрудником полиции о силовом задержании правонарушителя

Действия полицейских находятся под пристальным вниманием как со стороны общественности и средств массовой информации, так и под контролем соответствующих органов власти, например, прокуратуры. Последствия же от применения физической силы и боевых приемов борьбы могут быть самыми разными, в том числе и негативными. К ним относятся как различные телесные повреждения, так и юридические последствия, повлекшие судебные и другие тяжбы.

Принимая решение о применении или о не применении боевых приемов борьбы (БПБ), специальных средств и оружия, сотрудник полиции всегда несет ответственность за все последствия, которые могут возникнуть. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» дает право полицейскому применять физическую силу и БПБ (ст. 18), и юридически регламентирует ситуации, где, как и какие действия нужно применять (ст. 19-24). В данном контексте полицейский являющийся исполнителем законных требований и наделенный определенной властью имеет и некоторую «свободу» применять или не применять физическую силу и БПБ в зависимости и от других факторов, не регламентированных действующим законодательством, но относящиеся, к так называемым, «человеческим» факторам [1; 2].

Целью данного исследования являлось изучение факторов, влияющих на принятие решения полицейским о применении физической силы и БПБ в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

При задержании правонарушителей сотрудниками полиции возникает множество различных ситуаций, к которым нужно быть готовым и уметь их предвидеть, различать некоторые признаки и особенности, влияющие на их образование, предупреждать возникновение опасных ситуаций, приводящих к травмам, ранениям и тяжелым последствиям [3; 4; 5].

Сотрудник полиции неминуемо сталкивается с ситуациями, когда ему приходится самостоятельно принимать решения, связанные с применением физической силы и боевых приемов борьбы в отношении правонарушителей. Федеральный закон «О полиции» дает такое право сотруднику полиции применять физическую силу и специальные средства в определенных случаях, но не регламентирует чем и как действовать, предоставляя выбор за самим сотрудником полиции. Хотя и оговаривается, что применяемая сила и средства должны наносить минимальный ущерб для правонарушителя, а действия сотрудника полиции не должны превышать пределов необходимой обороны.

Практика применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции показывает, что на принятие решений влияют следующие факторы объективного и субъективного характера: 1) уровень подготовки сотрудника полиции; 2) имеющийся у него опыт задержания правонарушителей; 3) мотивация полицейского, связанная с личностными намерениями и стоящей перед ним служебно-оперативной задачей; 4) его психофункциональное состояние; 5) физические параметры правонарушителя; 6) количество правонарушителей; 7) наличие оружия у правонарушителя; 8) действия правонарушителя; 9) внешняя среда [6].

Дополнительное анкетирование среди сотрудников ОВД, выявило ряд наиболее актуальных факторов, влияющих на принятие решения сотрудником полиции. На первое место по силе раздражения, выходит такой фактор как «количество правонарушителей» (7,2 балла); на второе – наличие оружия у правонарушителей (7,1 балла); на третье – правомерность применения, используемых действий и средств (5,9 балла); на четвертое – ответные действия правонарушителя (5,4 балла); на пятое – внешние параметры правонарушителей (4,9 балла); на шестое – неожиданные ситуации (4,7 балла); на седьмое – окружающая среда (3,8 балла); на восьмое – самочувствие и настроение (3,0 балла) [7].

Как видим, на принятие решения применять или не применять силу меньше всего влияют такие факторы как окружающая среда и самочувствие сотрудника полиции, а более всего – количество правонарушителей и наличие у них оружия. Причем такой фактор, как «неожиданные ситуации», не является столь актуальным, но именно данный фактор является наиболее опасным в практике задержания правонарушителей и приводит к физическим потерям среди сотрудников.

Влияние такого фактора, как «правомерность», теряет значимость в ситуации противоборства с несколькими правонарушителями или вооруженными правонарушителями. В данных ситуациях они действуют, не оглядываясь на законы и дальнейшие правовые последствия.

Кроме этого, в анкете было предложено отметить главный фактор, на который ориентируется полицейский при выборе средств принуждения в случаях принятия решения по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. При этом выяснилось, что большая часть опрашиваемых сотрудников полиции (51%) при принятии решения о применении средств принуждения ориентируются на ФЗ «О полиции»; другая часть опрашиваемых (36%) ориентируется, в первую очередь, на действия и поведение правонарушителей; меньшая часть (13%) – на свои возможности и только 1% опрашиваемых – на другие факторы (рис. 1).

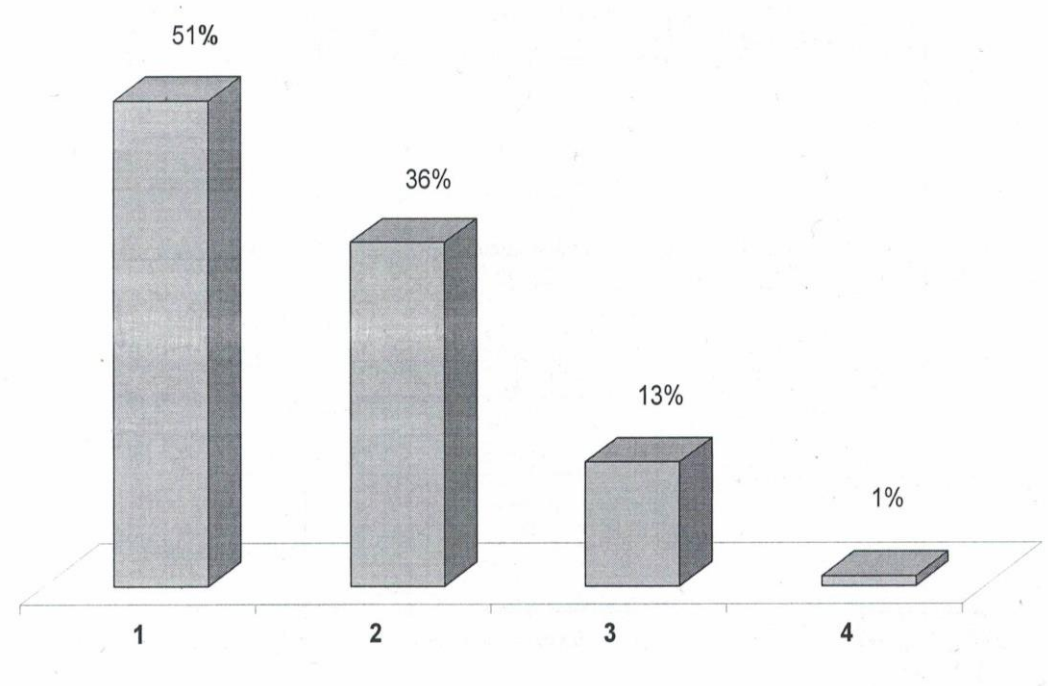


Рис. 1. Факторы, влияющие на выбор способов применения средств принуждения:
1 – ФЗ «О полиции»; 2 – действия и поведение правонарушителя;
3 – свои возможности; 4 – другое.

Оценка ситуации и определение вероятности нападения или оказания сопротивления правонарушителями при их задержании производится субъективно и зависит от компетентности самого сотрудника полиции, от уровня его профессиональной подготовленности и от его психофункционального состояния. Поэтому, ели у сотрудника повышен уровень тревожности или занижена (завышена) самооценка, а также, если он недостаточно опытен и слабо подготовлен, оценка ситуации и определение вероятности нападения будет иной. Трезвая оценка своих сил и возможностей, объективная оценка ситуации, способность предвидеть и вовремя пресечь действия со стороны правонарушителей – повышают уровень безопасности сотрудников полиции, выполняющих задержание правонарушителей.

Проанализировав служебно-боевую деятельность сотрудников полиции, а также факторы, влияющих на принятие решений, и возникающие при этом ситуации в случаях силового задержания правонарушителей, следует дать несколько практических рекомендаций для сотрудников полиции:

- всегда готовиться к самым трудным и неожиданным ситуациям;
- заранее выработать определенную программу действий для нескольких, часто встречающихся ситуаций;
- всегда находить и принимать решение исходя из следующих принципов: данное решение не усугубит ситуацию, данное решение не противоречит действующему законодательству, данное решение не навредит как правонарушителю, так и окружающим;
- в любых ситуациях старайтесь решать ее без применения силы, специальных средств и оружия, а с помощью только слов и жестов;
- в случаях, когда не удается добиться выполнения законных требований с помощью только слов и жестов, и возникает необходимость в применении силы по отношению к правонарушителю, старайтесь всегда действовать в соответствии с действующим законодательством, предупредив об этом правонарушителя;
- в сложных ситуациях, когда не знаешь, как действовать, необходимо изменить ситуацию или выйти из нее с минимальными для себя потерями и дождаться подходящего момента (помощи);
- какое бы не было принято решение необходимо действовать уверено и решительно, всегда добиваясь поставленной цели, исходя из поставленной перед вами оперативной задачи и служебного долга;
- при неудачных результатах необходимо перестраиваться, менять программу действий и находить новые решения, стараясь предупредить возникновение опасных и сложных ситуаций;
- какой бы не был результат (положительный или отрицательный), всегда делать правильные выводы и корректировать свою программу действий на случай, если ситуация повторится снова;
- помнить, что задерживаемый правонарушитель всегда действует исходя из своих целей, намерений, желаний и возможностей. Распознать их – значит предсказать ход дальнейших его действий и предупредить нежелательные из них;
- помнить, что твои действия, поведение, поза, жесты и слова тоже влияют на поведение правонарушителя. Поэтому старайтесь вести себя так, чтобы у правонарушителя не возникло сомнений в правомерности ваших требований и тем самым у него не возникло возможности препятствовать вам в достижении этих законных требований.

---

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

2. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

3. 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.

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

6. Чигоряев Е. А., Анисин В. И. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: учебно-методическое пособие. Омск: ОмА МВД России, 2008. 92 с.

7. Чигоряев Е. А. Характер ответных действий правонарушителей при их задержании // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. Т. 1. С. 277-283.

Сведения об авторе

Чигоряев Евгений Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России
644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7

Ключевые слова

Факторы, оценка ситуации, принятие решения, силовое задержание, боевые приемы борьбы.

Чигоряев Е. А., Коноваленко Ю. Г.

Алгоритм действий полицейского при принятии решения о применении физической силы и боевых приемов борьбы

Одной их задач профессиональной подготовки полицейского является формирование компетенции по умению задерживать правонарушителя при помощи физической силы и боевых приемов борьбы (БПБ). Полицейский должен не только уметь технически правильно применять приемы и действия, но и тактически грамотно строить свои действия в определенной последовательности, на основе восприятия и анализа образовавшейся оперативной ситуации и предвидеть конечный результат [1; 2].

Формирование тактического мышления – более сложный процесс, чем формирование двигательного навыка, и в этом вопросе ряд авторов пришли к мнению, что тактическое мышление формируется через задания по решению оперативных и двигательных задач, посредством моделирования проблемной ситуации и последовательного решения ее по определенному алгоритму [3; 4; 5; 6; 7].

Исследования по проблеме формирования тактического мышления сотрудника МВД на нашей кафедре проводятся с 2004 года. Нами была разработана методика по формированию тактического мышления на основе проблемно-поискового метода обучения посредством программирования действий или алгоритмизации [8].

Разработанный нами алгоритм действий полицейского при силовом задержании правонарушителей, моделирующий мышление и действия опытного полицейского представлен в виде блок-схемы. Алгоритм включает следующие блоки: а) блок первичных ситуаций, который содержит информацию о случаях, когда применение БПБ не приемлемо и служебно-оперативную задачу необходимо решать иным способом; б) блок служебно-оперативных задач, включающий условия задержания, действия правонарушителя, его параметры, характеристику преступления совершенное им; в) блок наиболее оптимальных действий для решения оперативной задачи (три варианта для каждой ситуации); г) блок вторичных ситуаций, образующихся вследствие выбранных действий сотрудником полиции и наиболее вероятных ответных действий со стороны правонарушителя; д) блок заданных конечных результатов.

Алгоритмическое предписание в виде инструкции несет обучающий характер и внедрено в практические занятия по физической подготовке. Пошаговый переход с одной операции к другой осуществляется в зависимости от принятого решения исполнителем и осуществляется совместно с группой обучающихся под контролем преподавателя. В результате выбранных действий и полученных результатов подбирается наиболее оптимальный вариант для решения учебной оперативно-служебной задачи.

Нами разработана и опробована подробная инструкция, содержащая задачи и действия, характеризующие поведение сотрудника полиции в ситуации, когда необходимо принимать решение о применении БПБ. Инструкция начинается с введения – в любой ситуации перед принятием решения о задержании правонарушителя полицейскому необходимо:

1. Оценить ситуацию по следующим параметрам: обстоятельства правонарушения и место происшествия; количество правонарушителей, их внешнее состояние, поведение правонарушителей; наличие оружия и подручных средств у правонарушителей. При крайних обстоятельствах, когда противоборства не избежать следует выбрать тактически безопасное местоположение по отношению к правонарушителям и находящимся вокруг объектам. Соблюдать безопасную дистанцию и следить за тем, чтобы правонарушители не зашли за спину. Вести себя спокойно, не провоцировать правонарушителей к агрессивным действиям.

2. Найти мотив (повод) для того, чтобы выйти из данной ситуации избежав конфронтации и силового контакта. Вести переговоры до того момента, когда будет невозможно добиться выполнения законных требований с помощью только слов и жестов, и возникает необходимость в применении силы по отношению к правонарушителю. Помнить, что твои действия, поведение, поза, жесты и слова тоже влияют на поведение правонарушителя. Поэтому старайтесь вести себя так, чтобы у правонарушителя не возникло сомнений в правомерности ваших требований и тем самым у него не возникло возможности препятствовать вам в достижении этих законных требований.

3. Приняв решение о применении физической силы и боевых приемов борьбы, следует учитывать следующие моменты:

- всегда готовиться к самым трудным и неожиданным ситуациям;
- заранее выработать определенную программу действий для нескольких, часто встречающихся ситуаций;
- всегда находить и принимать решение исходя из следующих принципов: данное решение не усугубит ситуацию, данное решение не противоречит действующему

законодательству, данное решение не навредит как правонарушителю, так и окружающим;

- в сложных ситуациях, когда не знаешь, как действовать, необходимо изменить ситуацию или выйти из нее с минимальными для себя потерями и дождаться подходящего момента (помощи);

- какое бы не было принято решение необходимо действовать уверенно, решительно и неожиданно, добиваясь поставленной цели;

- при неудачных результатах необходимо перестраиваться, менять программу действий и находить новые решения, стараясь предупредить возникновение опасных и сложных ситуаций;

- какой бы не был результат (положительный или отрицательный), всегда делать правильные выводы и корректировать свою программу действий на случай, если ситуация повторится снова;

- помнить, что задерживаемый правонарушитель всегда действует исходя из своих целей, намерений, желаний и возможностей. Вовремя распознать их – значит предсказать ход дальнейших его действий и предупредить нежелательные из них.

4. Программа действий при силовом задержании правонарушителя будет представлять собой ряд последовательных действий, направленных на решение следующих двигательных задач:

- сблизиться (неожиданно) с правонарушителем, уклоняясь от летящих предметов, ударов палкой (предметом), ударов руками и ногами, ударов ножом;

- поставить блок и выполнит сковывающий захват, исключающий повторных ударов;

- выполнить расслабляющий удар;

- вооруженного правонарушителя обезоружить;

- привести правонарушителя в положение лежа на животе;

- произвести болевой или удушающий прием;

- надеть наручники (связать) и произвести наружный досмотр;

- доставить задержанного в ближайший опорный пункт или отделение полиции.

Предложенная программа действий направлена на задержание правонарушителя, оказывающего активное сопротивление. Она может быть скорректирована в зависимости от действий и поведения задерживаемого правонарушителя.

В соответствии с данным алгоритмом каждое двигательное действие должно решать определенную частную задачу и образовывать определенную логическую цепочку из последовательных действий для достижения конечного результата (рис. 1).

Конечным результатом будет являться задержание правонарушителя или приведение его в такое положение, где он не может больше оказывать сопротивление сотруднику. При этом, положение должно быть удобным сотруднику для проведения обезоруживания, наружного досмотра, связывания и надевания наручников. Таким положением является положение правонарушителя лежащего на животе с заведенными за спину руками под контролем удержания болевым или удушающим приемом [9; 10]. Данное положение будет называться конечным положением (КП).

Начальным положением (НП) будет то исходное положение, которое образовалось в конкретной ситуации задержания. Такие положения характеризуются следующими параметрами: 1) дистанцией (дальняя, средняя, ближняя); 2) взаиморасположением (спереди, сзади, сбоку, кругом); 3) стойками (фронтальная, обычная, право или левосторонняя, боевая) и 4) позами (стоя, сидя, лежа).

Между начальным и конечным положениями образуются промежуточные (ПП), которые могут или усугубить (усложнить) ситуацию или упростить или приблизить к достижению цели – привести правонарушителя в конечное положение задержания.



Рис. 1. Схема противоборства сотрудника с правонарушителем, где:
НП – начальное положение; ПП 1-3 – промежуточные положения;
КП – конечное положение.

Исходя из этого, необходимо управлять ситуацией так, чтобы действия сотрудника были направлены на достижение конечного положения (КП) и благоприятное преодоление промежуточных положений.

Для приведения правонарушителя в конечное положение необходимо будет применять различные технико-тактические действия (маневрирование и передвижения), при этом приемы и действия должны соответствовать принципу динамического соответствия.

Такой подход формирует у сотрудника целевое оперативно-тактическое мышление. Каждое же решение, по вышеприведенной методике, должно образовываться из сложившейся конкретной ситуации противоборства с правонарушителем. Например, при задержании вооруженного правонарушителя необходимо выяснить следующие вопросы: «Каким оружием он обладает?», «Где оно находится?», «Что он может предпринять?». Кроме этого необходимо учитывать объективные условия задержания: место, время и возможности. Исходя из этого, составить программу действий по задержанию, определить задачи для каждого участника задержания, составить несколько вариантов решения задачи на случай ответных действий со стороны правонарушителя.

Предложенный алгоритм действий в ситуациях противоборства с правонарушителями не является аксиомой и сотрудники полиции вправе изменять программу действий, исходя из личного опыта и изменившихся обстоятельств и условий задержания.

Оценка ситуации и определение вероятности нападения или оказания сопротивления правонарушителями при их задержании производится субъективно и зависит от компетентности самого сотрудника полиции, от уровня его профессиональной подготовленности. Поэтому, если у сотрудника повышен уровень тревожности или занижена (завышена) самооценка, а также, если он недостаточно опытен и слабо подготовлен, оценка ситуации и определение вероятности нападения будет иной. Трезвая оценка своих сил и возможностей, объективная оценка ситуации, способность предвидеть и вовремя пресечь действия со стороны правонарушителей – повышают уровень безопасности сотрудников полиции, выполняющих задержание правонарушителей.

---

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Ор-

ловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96-99.

2. 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.

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

6. 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.

7. Чигоряев Е. А., Анисин В. И. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: учебно-методическое пособие. Омск: ОмА МВД России, 2008. 92 с.

8. Воронов А. И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России: учебно-методическое пособие. Омск: ОмА МВД России, 2006. 83 с.

9. Губанов Э. В. Досмотр с использованием наручников // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 339-341.

10. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Воронов А. И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник. М.: ДГСК МВД России, 2016. 415 с.

Сведения об авторах

Чигоряев Евгений Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Коноваленко Юрий Геннадьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, принятие решения, алгоритм действий, тактическое мышление.

Алябьев А. Г.

Преодоление полосы препятствий как комплексный тест для оценки физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России

Одной из задач физической подготовки в системе МВД России является обеспечение профессиональной готовности сотрудников к действиям в экстремальных условиях. Практика оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит, прежде всего, от уровня физической подготовленности, психической устойчивости и сформированности специальных двигательных навыков, что может быть обеспечено специально направленной физической подготовкой, служащей мощным средством ускорения адаптации сотрудников к действиям в экстремальных условиях и ситуациях [1; 2].

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о высокой эффективности тренировки комплексного воздействия с целью повышения общефизической подготовленности и формирования смелости, решительности, настойчивости, упорства, психической устойчивости и специальной двигательной подготовленности, необходимых сотрудникам ОВД для эффективного выполнения служебных обязанностей [3; 4]. Вместе с тем актуальным остается вопрос организации комплексного контроля готовности сотрудников к действиям, связанным с силовым противоборством с правонарушителем.

В истории педагогики встречается огромный разброс взглядов на проблему оценки достижений обучающихся: от требований полностью освоить предусмотренный материал до отрицания всякого контроля. Независимо от таких суждений проверка и оценка знаний, умений и навыков занимающихся всегда будут одним из существенных моментов процесса обучения.

На важную роль контроля за успешностью обучения указывают В. П. Беспалько, М. Н. Скаткин, Н. Ф. Талызина, И. Я. Лернер и целый ряд других ученых-дидактов. Основное требование к любой проверке и оценке достижений обучающихся – объективность. В узком, чисто дидактическом значении – это соответствие полученных результатов требованиям, предусмотренным учебной программой. В широком смысле – это соответствие полученных результатов требованиям предстоящей профессиональной деятельности, ради которой и осуществляется весь процесс обучения и подготовки того или иного специалиста [5].

Рассмотренные теоретические положения в полной мере применимы к педагогическому процессу по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Иными словами, проверка и оценка достижений курсантов и слушателей должны объективно отражать физическую готовность обучающихся к служебной деятельности.

Тезис об объективности контроля в данном случае нуждается в определенном пояснении. Существующий подход, представленный в программах по физической подготовке для образовательных организаций МВД России, предусматривает проверку и оценку отдельных физических качеств по соответствующим контрольным упражнениям и совершенно не предполагает оценки готовности к целостной служебной деятельности, связанной, например, с силовым задержанием правонарушителя. Последняя может осуществляться по следующей схеме: длительный поиск на местности, интенсивное преследование с последующим силовым единоборством и задержанием активно сопротивляющегося правонарушителя. Очевидно, что такая деятельность сопровождается комплексным, единовременным проявлением целого ряда физических качеств – от скоростных и силовых до выносливости [6].

Оценить готовность к такой деятельности по отдельным физическим тестам невозможно. Нужен специальный комплексный тест с заложенными требованиями к проявлению на максимальном уровне прикладных двигательных качеств, навыков и работоспособности организма в целом. Организационно-комплексный тест можно представить как последовательное выполнение отдельных тестов в строго ограниченное время, т. е. как короткая круговая тренировка или полоса препятствий, обеспечивающие разностороннее и мощное воздействие на организм в целом. Кроме того, задания в виде круговой тренировки и преодоления различных полос препятствий как раз и призваны обеспечить комплексное формирование прикладных навыков и качеств, имеющих решающее значение при силовом пресечении противоправных действий, преследовании и задержании лиц, их совершивших [7; 8; 9].

Такие полосы препятствий широко применяются в образовательных организациях МВД России для контроля специальной физической подготовленности курсантов и слушателей. Кроме того, в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации представлена полоса препятствий для оценки физической подготовленности курсантов 3-4 курсов, спроектированная с учетом последовательного предъявления требований к основным физическим качествам и прикладным двигательным навыкам: «… 37. Порядок преодоления специальной полосы препятствий:

37.1. Преодоление гимнастического коня высотой 135 см, стоящего поперек, с разбега 20 м.

37.2. Бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстояние 10 м, при выполнении броска разрешается падение вперед за ограничительную линию (при невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 м и третий бросок на расстояние не менее 8 м. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий).

37.3. Переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 м.

37.4. Лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

37.5. Переползание по-пластунски на расстояние 9 м под ограничителями высоты движения (45 см).

37.6. Повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

37.7. Три кувырка вперед.

37.8. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям высотой 160 см (при падении препятствие преодолевается повторно).

37.9. Передвижение по гимнастическому бревну (при падении препятствие преодолевается повторно).

37.10. Преодоление забора высотой 2 м любым способом.

37.11. Шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (боксерского мешка) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад).

38. Время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды к началу разбега до последнего падения борцовского чучела (боксерского мешка) на ковер.

39. После прохождения специальной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха (не более 2 мин). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

40. За каждую неправильно решенную задачу ко времени прохождения полосы прибавляется 5 сек.» [10].

Предполагается, что время преодоления данной полосы препятствий более адекватно оценивает готовность обучающихся к профессиональной деятельности и наиболее полно моделирует состояние организма при контакте с правонарушителем. Однако, для слушателей 5 курса, сдающих выпускной экзамен по физической подготовке, такой комплексный тест указанным Наставлением не предусмотрен, что, на наш взгляд, не позволяет в полной мере оценить готовность выпускников к предстоящей службе в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

---

1. 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.

2. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 29 с.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Косяченко В. И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России: автореф. дис. … канд. пед. наук. Волгоград. 2000. 24 с.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из информационно-правового портала «Гарант», справочно-правовой системы «Консультант Плюс».

Сведения об авторе

Алябьев Александр Геннадьевич, 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: 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, контроль физической подготовленности, комплексный тест, специальная полоса препятствий, круговая тренировка.

Балюк И. С.

Методика развития физической выносливости курсантов вузов МВД России

В статье освещены вопросы, связанные с совершенствованием методики формирования и развития физической выносливости курсантов вузов МВД России средствами и методами атлетических упражнений, с использованием сочетания режимов мышечных напряжений, в упражнениях для развития различных аспектов физической выносливости.

Проведен сравнительный анализ понятия «физическая выносливость» с точки зрения ученых. Рассмотрены виды физической выносливости: «силовая выносливость», «скоростная выносливость», «координационная выносливость». Обоснована взаимосвязь физической выносливости с другими физическими качествами.

Предложены два направления развития мышц. Указано, что задания направлены на развитие максимальных силовых возможностей мышц и силовой, скоростной и координационной выносливости, что в сочетании позволило повысить уровень базовой физической подготовленности курсантов во время обучения в высших учебных заведениях со специфическими условиями обучения.

Проблема базовой физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России вызывает сегодня особый интерес в связи с характером служебной деятельности в высших учебных заведениях со специфическими условиями обучения, повышенными требованиями к физической подготовленности, выраженных в изменениях социальных, экологических и экономических условий жизни общества.

Проблему изучения закономерностей динамики общей физической подготовленности в процессе обучения в высших учебных заведениях рассматривали такие ученые, как: М. И. Ануфриев, А. Ф. Гида, С. А. Матюхин, А. Н. Несин С. М. Решко и др. В исследованиях указанных авторов выявлены педагогические и физиологические закономерности развития двигательных способностей, которые дают возможность учитывать их при планировании физических нагрузок для курсантов высших учебных заведений со специфическими условиями обучения.

Цель статьи – проанализировать результаты использования методики развития физической выносливости курсантов образовательных организаций МВД Россия с использованием атлетической гимнастики.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции связана со значительными психологическими и физическими нагрузками, которые требуют формирования и развития у специалистов соответствующих физических качеств, в частности физической выносливости. Все это в полной мере соответствует концепции развития физической подготовки в системе МВД России, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания сотрудников ОВД, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, с учетом изменений социально-экономических условий жизни общества [1; 2; 3].

Понятие «физическая выносливость» является комплексным и сочетает различные аспекты. В частности, выделяют силовую выносливость, которая характеризуется способностью противостоять утомлению, вызываемому относительно длительные мышечные напряжения значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая – типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенном положении. Статическая силовая выносливость определяется в большей степени генетическими факторами, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных условий (генетические и внешние факторы), то есть в значительной степени поддается тренировке. Развитию силовых способностей в физической подготовке сотрудников ОВД уделяется пристальное внимание, т. к. они в большей степени обеспечивают результативность действий в единоборстве с правонарушителем [4; 5].

Основной предпосылкой разработки методики базовой физической подготовки курсантов являются сведения о специфичности силы мышц, что является одним из важных факторов физической выносливости человека. Под силой понимают способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему благодаря деятельности мышц. Сила – это базовая физическая способность человека, на основе которой совершенствуется выносливость, скоростные качества, имеет тесную взаимосвязь с гибкостью и ловкостью. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяют отягощения, причем отягощения дозированные, т. е. учитывающие физические возможности того или иного курсанта [6; 7]. Важной характеристикой силы является силовая ловкость, которая используется там, где есть переменные и непредвиденные ситуации в деятельности. Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» [8].

Скоростная выносливость характеризуется способностью достичь максимальную скорость и как можно дольше ее удерживать. Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям [9].

Все вышеуказанные аспекты физической выносливости связанные с физической подготовленностью (тренированностью) человека и предусматривают использование определенных методик физической подготовки. С целью формирования и развития физической выносливости нами была предпринята попытка усовершенствовать методику физической подготовки курсантов вузов МВД России.

Эксперимент по внедрению разработанной методики по формированию и развитию физической выносливости был проведен на спортивных базах КФ КрУ МВД России, он длился 14 недель (с сентября по декабрь 2017 года). В эксперименте принимали участие 40 курсантов второго курса КФ КрУ МВД России.

Первые четыре недели все подопытные занимались по одинаковой методике, согласно учебным планам. Занятия проводились два раза в неделю. Основной целью за-

нятий на этом этапе было научить курсантов правильно выполнять упражнения. На этом же этапе было проведено первое тестирование (исходных данных физической подготовленности испытуемых).

С октября 2017 года подопытные начали заниматься по разным методикам тренировки. Занятия по авторской программе в экспериментальной группе и по общепринятой – в контрольной группе продолжались до конца декабря 2017 года.

На этом этапе в обеих группах занятия проводились дважды в неделю. Тренировочная программа в обеих группах была разделена на две программы, каждая из которых была направлена на различные мышечные группы.

На последней неделе проводилось итоговое тестирование испытуемых.

Контрольная группа (КГ) исключительно занималась по общепринятой методике с применением методов повторных, динамических и изометрических усилий. Силовая подготовка строилась на основе применения свободных отягощений, с силовыми нагрузками не более 80% от максимума, и выполнением упражнений с собственным весом тела.

Силовая тренировка экспериментальной группы (ЭГ) строилась по авторской методике, разработанной нами, с предлагаемым сочетанием режимов мышечных напряжений в упражнениях для развития того или иного вида физической выносливости.

В экспериментальной методике планировалось нагрузки в двух направлениях развития мышц. Первое направление – задачи были направлены на развитие максимальных силовых возможностей мышц. Второе направление – направленность на развитие специфических видов физических качеств.

Для развития максимальной силы использовали метод максимальных усилий. Выполнение упражнений по этому методу предусматривало применение отягощений, вес которых составлял 95-100% от максимального, который может преодолеть курсант. В каждом подходе курсант выполнял от 1 до 3 движений. Программой было предусмотрено 7-9 таких подходов после двух разминочных. Продолжительность отдыха при выполнении этого метода составляли 5-6 минут. Этот метод использовали для базовых упражнений, направленных на развитие мышц груди, спины и ног. В паузах между подходами базовых упражнений выполняли упражнения на другие мышечные группы, преимущественно на мышцы антагонисты. Вышеупомянутый метод выполнения базовых упражнений использовали с периодичностью один раз в две недели, так как период восстановления высоко-пороговых мышечных волокон после больших нагрузок составляет около двух недель.

Также для развития максимальной силы применяли методический прием «пирамида», который предусматривал выполнение упражнения, с каждым подходом повышая вес отягощения и уменьшая количество движений. Таким образом, в первом подходе выполняли упражнение 12 движений с весом 70% от максимума, далее 75% – 10 движений, 80% – 8 движений, 85% – 6 движений, 90% – 4 движения и 95% – 2 движения. Отдых длился 2-3 минуты. Обязательным требованием при выполнении упражнений с вышеуказанными методами было страхование курсанта [10].

Для выполнения статодинамических упражнений использовали супер-сеты, которые состояли из 3-6 подходов с 30-секундными перерывами, кроме этого, каждый подход длился также 30 секунд.

При выполнении упражнений по методике Д. Вейдера отдых между подходами длился 2 минуты. Упражнения выполняли в 3-5 подходов с весом 70-80% от максимального, количество движений в подходе 8-12 для базовых упражнений, 12-15 для вспомогательных. Упражнения в таком режиме выполняли один раз в недельном микроцикле на каждую мышечную группу. В другие тренировочные дни выполняли

упражнения в статодинамическом режиме. Таким образом, все мышечные группы нагружались дважды в неделю в соответствии со структурой раздельного тренинга [11].

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс делился на несколько мезоциклов. В первом мезоцикле (2 недели) курсанты выполняли упражнения преимущественно в статодинамическом режиме. Основной задачей этого мезоцикла было развить силовую выносливость с целью подготовки их к основной программе тренировки. Влияние упражнения было направлено преимущественно на окислительные мышечные волокна [12]. Второй мезоцикл (4 недели) характеризовался преимущественным выполнением упражнений методом повторных усилий. Основной целью этого цикла тренировочной программы было развитие силы и мышечной массы испытуемых. Влияние упражнения было направлено преимущественно на миофибриллы гликолитических мышечных волокон [12]. Третий мезоцикл был длительным. Упражнения в нем выполняли различными методами: методом максимальных усилий, методом повторных усилий и в статодинамическом режиме.

Исследование динамики общей физической подготовленности курсантов экспериментальной группы показало существенные положительные изменения (табл. 1). Во всех испытаниях наблюдается статистически обоснованная положительная динамика. Наибольшие сдвиги было замечено в тестах, характеризующих силовые качества: 1) поднимание туловища за 30 сек. ($t=5,07$; $p<0,001$), улучшение результата 22,5%; 2) подтягивание на перекладине ($t=3,64$; $p<0,01$), улучшение результата на 100,5%; 3) бег на 1000 м ($t=2,41$; $p<0,01$), улучшение результата на 13,9%. Ненамного положительные сдвиги наблюдаются в тесте «бег на 100м» ($t=2,39$; $p<0,05$) – результат улучшился на 7,5%.

Таблица 1

Динамика общей физической подготовленности курсантов экспериментальной группы

№	Упражнение	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Динамика %	t	p
1	Подтягивания	10,38±2,3	15,79±4,1	50,5	5,24	p<0,01
2	Поднимание туловища за 30 сек.	37,1±2,8	45,2±2,6	22,5	7,07	p<0,001
3	Бег на 1000 м	236,4±35,1	203,6±24,9	13,9	2,41	p<0,05
4	Бег на 100 м	13,64±1,1	13,11±0,9	7,5	2,39	p<0,05

Межгрупповое сравнение физической подготовленности испытуемых в конце исследования (табл. 2) показало преимущество представителей экспериментальной группы в тестах: 1) бег на 1000 м ($t=2,48$; $p<0,05$); 2) поднимание туловища за 30 сек. ($t=2,73$; $p<0,05$).

Таблица 2

Общая физическая подготовленность курсантов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

№	Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
1	Подтягивания	15,79±4,1	10,75±3,7	1,82	p>0,05
2	Поднимание туловища за 30 сек.	44,2±2,6	39,6±3,5	2,73	p<0,05
3	Бег на 1000 м	203,6±24,9	215,2±33,8	1,48	p<0,05
4	Бег на 100 м	13,11±0,9	13,34±1,1	0,63	p>0,05

Выводы. Мониторинг тестовых упражнений, воздействующих на развитие физической выносливости курсантов обеих групп, участвовавших в исследовании, определил, что все результаты прироста в тестовых упражнениях выше, чем в контрольной. Применение в физической подготовке курсантов экспериментальной группы средств атлетической гимнастики с использованием дозированной тренировочной нагрузки в сочетании нескольких режимов мышечной деятельности не только положительно повлияло на развитие силовых способностей, но и позволило повысить показатели специфических видов физической выносливости, скорости и гибкости.

Перспективным направлением дальнейших исследований является более углубленное изучение каждого вида физической выносливости и его взаимосвязи с другими свойствами организма с целью совершенствования уже существующего подхода к развитию и воспитанию физических качеств курсантов вузов МВД России.

---

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. 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.

3. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов 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, 2017. С. 111-114.

4. 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.

5. 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.

6. Еремин Р. В. Тактические акцента обучения в процессе физической подготовки с целью развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и повышения выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 108-111.

7. 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.

8. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. 448 с.

9. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-н/Д: Феникс, 2001. 383 с.

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

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

12. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.

Сведения об авторах

Балюк Иван Сергеевич, 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.

Научный руководитель: Сидлецкий А. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России.

Ключевые слова

Физическая выносливость, физическая подготовленность, методика тренировки, курсанты образовательных организаций МВД России.

Гирина М. С.

Факторы, влияющие на развитие морально-волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях физической подготовкой

Непрерывное усложнение задач, стоящих перед сотрудниками ОВД, в периодически меняющейся финансовой и общественно-политической обстановке, предъявляет достаточно высокие требования к индивидуальным качествам. Приказы и инструкции МВД России, дисциплинарные уставы устанавливают формы поведения и взаимодействия с гражданами, требуют от представителей власти высокого чувства ответственности. При этом особую значимость в формировании позитивного образа современного сотрудника полиции играют ведомственные образовательные организации.

Морально-волевые качества будущего офицера должны быть устойчивыми, ему необходимо обладать физической и теоретической подготовкой, хорошим здоровьем, а также стремлением к эффективной профессиональной деятельности. Результат производимой полицейскими работы, психологическая атмосфера в коллективах во многом зависят от умения следить за своим поведением, подавлять негативные эмоции и контролировать их, учитывать условия определенной обстановки и имеющегося окружения [1]. Поэтому роль волевых качеств, используемых в процессе выполнения служебной деятельности в системе МВД России, крайне велика.

Специальные исследования демонстрируют, что возникновение и развитие данных качеств наступает в подростковом возрасте и продолжается вовремя профессиональной подготовки в образовательной организации, в связи с этим целенаправленной деятельности в данном направлении необходимо стать одной из важнейших задач в ходе ведомственного образования.

Изучая процесс формирования волевых качеств, следует принимать во внимание их моральную составляющую. Она состоит в выработке представлений, суждений, мнений и позиций, умений и привычек поведения, подобающих принципам общечеловеческой нравственности; в воспитании чувства патриотизма, преданности служебной деятельности и своим коллегам [2].

Немалое воздействие на процесс выработки профессиональных нравственно-волевых и психологических качеств курсантов оказывают занятия физической подготовкой и спортом, с помощью которых у будущих сотрудников полиции необходимо развивать выдержку, храбрость, стойкость, уверенность в своих силах, психоэмоцио-

нальную устойчивость и т. п. – качества, позволяющие при возникновении конфликта принять быстрые и в тоже время верные решения [3; 4; 5].

В начале занятия преподавателем ставятся целевые установки, в результате чего у курсантов формируется целеустремленность, а при применении игровых методов обучения, составляющей которых являются элементы соревновательности и моделирования психологически напряженных ситуаций, возникает стремление проявить волевые усилия [6; 7; 8].

В ходе занятий физической подготовкой и спортом нередко возникают трудности у курсантов, но решение данных трудностей благоприятно влияет на его личность и закаляет характер. В данном процессе происходит единство и борьба противоположностей в личностном формировании курсанта, например: храбрости и страха, упорства и неумения бороться за достижение поставленной цели и т. п. [9; 10; 11].

В процессе занятия физической подготовкой курсантам необходимо научиться по максимуму использовать свои внутренние ресурсы с целью достижения поставленной задачи, научиться навыкам коллективной работы, следить за своим поведением и контролировать свои эмоции, выработать у себя толерантность [12; 13].

Можно выделить несколько факторов, способствующих эффективному развитию морально-волевых качеств курсантов вузов МВД России.

1. Проведение мероприятий, которые направлены на развитие мнения и позиций по поводу идеала морально-волевого поведения. Этот фактор предполагает педагогическое воспитательное влияние на мотивационный, поведенческий, когнитивный и рефлексивный элементы структуры нравственно значимых личностных качеств, используя в данном процессе периодические беседы по проблемам воспитания, рассказов об исторических аспектах спорта, просмотры видеороликов, сопровождающиеся анализом различных служебных ситуаций, базируясь на нравственных ориентирах [14].

2. Диагностика особенностей физического и морально-волевого формирования сотрудников ОВД в целях индивидуализации воспитательного процесса. Этот фактор способствует адекватной постановке целей физкультурной деятельности, соответствующей интересам и психофизической организации личности курсантов. В ходе проведения занятий по физической подготовке преподаватель создает различные препятствия, но только те, которые возможно преодолеть курсантам, основываясь на их личностных качествах и индивидуальной физической подготовленности [15; 16].

3. Разработка совокупности препятствий, затрудняющих выполнение определенных физических упражнений и способствующих проявлению морально-волевых качеств. Например, риск и опасность, ограничение временных рамок, длительная физическая нагрузка [17].

4. Учет личностных характеристик курсантов в целях формирования подходящих условий для проведения различных форм физической подготовки с учетом методически правильного построения физических нагрузок, которые способствовали бы стремлению преодолеть возникающие трудности. Например, индивидуальный подход, страховка и помощь при выполнении упражнений [18].

5. Применение методов стимуляции волевых усилий, которые включают в себя следующие составляющие: приемы, которые обосновывают необходимость осуществления поставленных действий (например, убеждение), вызывающие эмоциональные переживания (например, игра на самолюбии); приемы, связанные с рассредоточением внимания и отвлечением; совокупное применение групповых или индивидуальных форм взаимодействия обучающихся; приемы, направленные на стремление к самостоятельности курсантов, способствующих адекватному формированию их морально-волевой зрелости [19].

6. Периодический анализ и нравственная оценка преподавателем и курсантами результатов действий каждого члена коллектива.

7. Систематическая организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий с привлечением к участию в них широкого круга курсантов и слушателей, а также обеспечение их участия в тренировочном процессе и соревнованиях по различным видам спорта с целью результативного формирования личностных компетенций и профессиональных качеств, в том числе в морально-волевой и нравственной сферах [20; 21; 22; 23].

В целях координации работы курсантов вузов МВД России была создана модель развития их морально-волевых качеств, учитывающая личностные особенности обучающихся. В данную модель включены несколько компонентов:

- моральный компонент. Он определяет направление волевого стремления в какой-либо ситуации и разъясняет смысл его проявления. Целью развития морально-волевых качеств является придание волевому стремлению определенной направленности, способствующей совершению нравственного подвига;

- мотивационный компонент. Создание желания достичь определенной цели и выработка установки на преодоление препятствий способствует формированию волевого усилия;

- когнитивный компонент. Он включает в себя мнения и убеждения о моральных ценностях, а также стремление к самосовершенствованию;

- эмоциональный компонент. Он состоит из нравственных чувств и переживаний, соответствующим предметному восприятию и действию;

- поведенческий компонент. Когда человек признает ценность нравственных правил и устанавливает эту ценность для себя, то только тогда они становятся регуляторами поведения для данного индивида. Это определяет зрелость личности и ее устойчивость;

- рефлексивный компонент. Данный элемент представляет собой оценивание личностью своих поступков с точки зрения морали и нравственности. Такой процесс ориентирует человека на достижение более трудных целей.

Степень формирования всех этих элементов характеризует уровень развития воли индивида в целом. Следовательно, развитие морально-волевых качеств должно соответствовать возможности каждого курсанта индивидуально. Базой для морально-волевой подготовки, осуществляемой в процессе занятий физической культурой и спортом, является выполнение учебной программы и развитие соревновательных установок, а также использование игрового метода.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95.

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. 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.

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

6. 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.

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. 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.

9. Герасимов И. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

10. 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.

11. 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.

12. Кузнецов М.Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 110-112.

13. 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.

14. 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.

15. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

16. 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.

17. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8-12.

18. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

19. 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.

20. 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.

21. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 135-139.

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

23. 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 авторе

Гирина Мария Сергеевна, 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: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, морально-волевые качества, физическая культура и спорт, курсанты образовательных организаций МВД России.

Грачик Е. В.

Физическая подготовка в ОВД: особенности, условия, цели

Главной задачей физической подготовки является подготовка хорошо физически развитых, скоординированных и обладающих достаточно высокой степенью психологической устойчивости, решительных, смелых, уверенных в своих силах сотрудников ОВД, которые способны действовать в сложных, меняющихся, опасных и критических ситуациях при задержании и обезвреживании преступников [1].

Физическая культура имеет возможность сформировать у человека уверенность в своих силах, твердость духа, что является достаточно важным для сотрудника ОВД.

При несении службы сотрудникам ОВД приходится выполнять множественные двигательные действия, которые зачастую связанны с перемещением, например: ходьбой, бегом, подъемом на этажи зданий и спуск с них, различного рода преодолением препятствий, использование силовых умений и навыков при задержании правонарушителей и др. Совокупность этих операций должна учитываться при организации занятий по физической подготовке в рамках их профессиональной служебной и физической подготовки, а также самостоятельных занятий [2].

При составлении и организации плана и методики данных занятий будет верным опора на то, что большую часть своего рабочего времени сотрудник ОВД проводит в движении, не смотря на большое количество рутинной, бумажной работы, физическая нагрузка заметно превалирует над бумажной. Не требует доказательств и тот факт, что действия, которые непосредственно связанны с преследованием, задержанием и сопровождением правонарушителя, являются наиболее опасными для жизни и здоровья не только самого сотрудника полиции, но и лиц, которые его окружают. Это именно тот аспект деятельности сотрудника полиции, из которого точно следует, что эти действия обязаны быть наиболее осознанными, четко отработанными и обдуманными. В связи с этим подготовка сотрудника к этим действиям должна занимать больше времени из объема часов, которые предусмотрены на их физическую подготовку.

Само занятие имеет смысл разделить следующим образом: около 50-60% времени посвятить тренировке и отработке боевых приемов борьбы, примерно 20-30% – тренировке на выносливость и различного рода преодоление препятствий, ну и в заключении, оставшиеся 10-20% потратить на тренировку по развитию силы [3]. Хотя не каждый сотрудник относится серьезно к своей физической форме и физической подготовленности в целом, стоит сказать, что наиболее эффективный и сбалансированный метод подготовки поможет привить навыки физического развития без оказания негативного влияния на сотрудника, например, путем навязывания ему обязанности на тяжелые физические нагрузки. Суть состоит в том, чтобы максимально корректно и правильно организовать данный вид подготовки. Если мы говорим об образовательной организации, то стоит сказать, что проведение физической подготовки курсантов в наиболее загруженные по расписанию дни является не целесообразным, т. к. вызывает большую усталость, отнимая много сил на остаток дня, тем самым психологически закладывает нежелание в дальнейшем продолжать подготовку. Также как и постановка занятий несколько дней в подряд, без предоставления времени на восстановления, усиливая утомленность и физический дискомфорт.

Самостоятельные занятия физической подготовкой планируются самим занимающимся, исходя из конкретного этапа обучения и оценки динамики своего физического состояния. При привитии правильного отношения обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями становится проще проводить и учебный процесс по обязательному курсу физической подготовки, без превращения его в рутинную «обязаловку» [4].

Для того чтобы овладеть техникой абсолютно любого двигательного действия, сначала должно сложиться двигательное представление, то есть зрительный образ, после чего возникнут умения и возможность его выполнять, затем усовершенствовать, и постепенно превратить его в навык [5].

Несмотря на разные способы подготовки этапов развития остаётся три:

1. Изучение каждого двигательного действия должно начинаться с его показа и рассказа о технике его выполнения. Затем осуществляется повторный показ в медленном темпе, акцентируя при этом внимание на основных его фазах и делая уклон на то, в каком моменте должны были быть приложены максимальные усилия [6].

В зависимости от того, насколько сложным является техника действия, какова физическая подготовленность сотрудника, действие изучается по частям или в целом. Для облегчения разучивания того или иного действия целесообразно применять подводящие упражнения [7]. При этом могут быть допущены такие ошибки со стороны обучающегося, как: лишние движения; нарушение ритма двигательных действий и закрепощенность движений. Для исправления всех этих ошибок, нужно указать сотруднику на них, показать правильное исполнение и дать ему возможность повторно выполнить данный прием.

2. Этап углубленного разучивания формирует полноценное двигательное умение. На данном этапе часто используется комплекс разнообразных методов: применяются упражнения, которые развивают мышечную систему и организм в целом с учетом особенностей действия, которое подлежит разучиванию. Имеет место применение подводящих упражнений, цель которых подготовить к освоению непосредственного действия путем его имитирования, либо частичного воспроизведения, которое будет наиболее понятно обучающемуся. Обычно это планируется в первой половине основной части занятия, пока занимающийся не перешел в стадию значительного утомления [8].

3. На этапе закрепления и совершенствования основной целью является переведение умения в двигательный навык. Именно здесь увеличивается количество повторений как в уже ставших обыденными (стандартными) условиях, так и в новых, непривычных для сотрудника, тем самым, вырабатывая гибкий, вариативный навык [9].

Итогом выполнения и обучения сотрудника приемам, навыкам и упражнениям являются контрольные упражнения, которые проверяют уровень физической подготовленности сотрудников МВД России. Для мужчин такими упражнениями являются: челночный бег 10х10 м или 4х20 м; подтягивание на гимнастической перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; жим гири весом 24 кг. Для женщин – это челночный бег 10х10 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упражнение «наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты» [10; 11].

Исходя из своих возможностей и физической формы, а также самочувствия, сотрудник органов внутренних дел сам выбирает набор тех упражнений (из вышеперечисленных), которые подходят лично ему для сдачи зачета. Есть большое разнообразие комплексов физической подготовки, благодаря которым каждый сотрудник имеет возможность заранее подготовиться к успешному выполнению контрольных упражнений для сдачи зачета.

Подводя итог, можно сказать, что результативность многих видов профессиональной деятельности существенно зависит от специальной физической подготовленности, которая приобретается с помощью систематических занятий физическими упражнениями максимально приближенными к реальным условиям работы сотрудника ОВД. При поиске путей повышения эффективности процесса проведения физической подготовки в системе МВД России стоит учитывать временные и организационные рамки подготовки сотрудников. При этом большое внимание уделяется контролю за начальным этапом профессиональной подготовки сотрудников.

---

1. Моськин С.А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

2. Алдошин А.В., Еремин Р.В. Методика специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 9-14.

3. Еремин Р.В., Осипов Д.В. Специфика проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград; ВА МВД России, 2017. С. 29-33.

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

5. Осипов Д.В. Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 186-188.

6. Еремин Р.В. К вопросу об эффективности использования демонстрационного метода при проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 92-95.

7. Подрезов И.Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

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

9. Кузнецов М.Б. Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 129-135.

10. Губанов Э.В. Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 75-78.

11. Моськин С.А. Особенности физической подготовки женщин – 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, 2017. С. 168-171.

Сведения об авторе

Грачик Екатерина Валерьевна, 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: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая культура, боевые приемы борьбы, контрольные упражнения, сотрудник ОВД.

Ефимова Н. Д.

Некоторые аспекты организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

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 успешно решать поставленные задачи [1].

Проблема подготовки сотрудников полиции является объектом постоянного внимания специалистов. Особую значимость она приобрела в последние годы в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участившимся применением правонарушителями современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия. В этой связи приоритетное внимание уделяется специально направленной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [2].

Занятия физической подготовкой должны максимально приближать курсантов к будущей практической деятельности. Особенности занятий по физической подготовке заключаются в том, то они проводятся с достаточно высокой физической нагрузкой. Только системное выполнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, формирование и закрепление прикладных двигательных навыков, способствует эффективной подготовленности будущих сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач, связанных с силовым пресечением правонарушений и задержанием лиц, их совершивших [3].

Выделяют несколько основных направлений учебно-воспитательного процесса по физической подготовке, а именно: формирование у курсантов потребности в занятиях физической подготовкой и спортом, здоровом образе жизни; индивидуальный подход в физическом воспитании; использование инновационных технологий в организации учебного процесса [4; 5; 6; 7].

Высокий уровень преступности в стране и использование преступниками новых средств и метод совершения преступлений обуславливают необходимость перехода физической подготовки курсантов в новое качественное состояние.

Развитие физического воспитания на высоком уровне зависит от применения творческого, индивидуального подхода в таком воспитании, развития личности, развития профессиональной и физической культуры, формирования теоретического представления о физической культуре.

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются понятиями: здоровый образ жизни, физическое развитие, функциональные особенности человека, двигательные навыки. Она является общей целью, отражающей мотивационно-ценностные ориентации личности на положительное отношение к физической культуре на протяжении всей жизнедеятельности, формирование потребности, системы знаний и убеждений курсантов, организующих и направляющих их деятельность [8].

Таким образом, совокупность знаний и анализ курсантами своего физического состояния, состояния здоровья и работоспособности в последующем переходит в их практическое использование за счет формирования умения и привычки позитивно воздействовать на уровень своей профессиональной подготовленности в целом [9; 10].

Основой индивидуализации физического процесса является персональная оценка выполнений упражнений каждым курсантом. Выполнение курсантами контрольных нормативов позволяет судить лишь об их физическом состоянии на данный момент. Динамическое развитие физического состояния определяют тестовые методики. Без использования детально разработанных и согласованных методов контроля невозможно выявить недостатки и слабые места в физическом состоянии курсантов. Тесты дают возможность сравнивать показатели и оказывать стимулирующее воздействие на обучающихся. Тестирование необходимо проводить на протяжении всего учебного цикла, через равные промежутки времени, чтобы определить эффективность методики занятий и оценить достигнутый результат [11; 12].

В целях эффективности организации учебно-воспитательного процесса используются методические положения общей и специальной физической подготовки спортсменов, но в рамках несколько иных форм организации тренировки, которые требует специального рассмотрения, что обуславливается контингентом, условиями, в которых они проводятся, а также необходимыми целями и задачами. В этой связи в организации эффективного учебного процесса выделяют три этапа.

Первый этап – общая физическая подготовка, цель которого совершенствование органов и систем организма общим комплексом развивающих средств, направленных на повышение возможностей сердечно-сосудистой системы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гибкости и эластичности мышц, улучшение двигательной координации, расширение запаса двигательных навыков, связанных с точностью движений, сохранением равновесия, решением неожиданно возникающих задач. Практические занятия необходимо проводить по комплексной методике, которая предусматривает разнообразную, объемную и низкоинтенсивную работу мышц. При этом необходимо отметить, что главной задачей является развитие общей выносливости за счет длительных циклических упражнений [13; 14; 15].

Второй этап – углубленная разносторонняя физическая подготовка. Ее цель заключается в следующем: планомерное развитие силы мышц, быстроты движений и дальнейшее совершенствование выносливости. Основу организации практических занятий составляют комплексный метод разносторонней физической подготовки с использованием и чередованием однонаправленных тренировочных нагрузок. Главная задача данного этапа – повышение скорости однократных мышечных усилий, циклической работы и совершенствование способности сохранять эту скорость в течение длительного времени [13; 14; 15].

Третий этап – специально-профессиональная физическая подготовка. Его задачей является достижение высокого уровня профессиональной работоспособности на базе дальнейшего повышения скорости, выносливости и силы. Тренировка на этом этапе в основном направлена на выполнение высоких квалификационных нормативов, овладение мастерством в ряде прикладных видов спорта, подготовку и выступление в соревнованиях. Широко используются однонаправленные концентрированные нагрузки, которые способствуют акцентированному развитию взрывной силы мышц, скорости движений, повышению спортивно-технического мастерства [13; 14; 15].

Содержание и последовательность рассмотренных этапов эффективности учебно-воспитательного процесса выражают принципиальные методические основы. Результаты профессионально-прикладной физической подготовки зависят от уровня предварительной физической подготовленности занимающихся, от поставленных задач и от количества времени, которое уделяется практическим занятиям по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

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. 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. Подрезов И. Н. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками в процессе физической подготовки курсантов // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, ВА МВД России, 2017. С. 77-80.

4. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 93-96.

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. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104.

7. 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.

8. 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.

9. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 223-221.

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

11. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

12. 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.

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

14. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Фи-

зическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 150-153.

15. Кузнецов М. Б. Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 129-135.

Сведения об авторе

Ефимова Надежда Дмитриевна, 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: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсант, учебно-воспитательный процесс, физическая культура личности.

Каева П. А.

Гимнастическая и атлетическая подготовка как часть самостоятельного развития курсанта

Из года в год возрастает уровень требований, предъявляемых к психофизическим способностям специалистов органов внутренних дел Российской Федерации, основная подготовка которых ведется в образовательных организациях МВД России. Физическая подготовка должна основываться на беспрерывной системе физического воспитания курсантов на протяжении всего процесса обучения в вузе. Однако невозможно сохранить непрерывность данного процесса, в силу различных факторов: например, в силу каникул или практики. Выходом, на наш взгляд, может быть самостоятельное развитие, например, посредством гимнастики и атлетической подготовки. Это одни из самых популярных видов подготовки у курсантов.

Гимнастика и атлетическая подготовка представляют собой систему упражнений, воспитывающую силу, выносливость и ловкость. Кроме того, занятия данными видами подготовки тесно взаимодействуют с занятиями по ускоренному передвижению, направленными на формирование скоростно-силовых качеств, улучшение навыков в ходьбе, беге по пересеченной местности с преодолением препятствий, прыжках, метаниях, единоборствах, согласованности действий в составе подразделений и воспитание волевых качеств курсантов [1; 2; 3].

Атлетические и гимнастические нагрузки позволяет обособленно, точечно оказывать воздействие на слабо развитые мышечные группы, стремительно и эффективно совершенствуя их. Благодаря комплексу методов, возможно быстрое и эффективное развитие всесторонней физической подготовленности, а также обеспечение существенного роста силовых возможностей занимающихся. Стоит отметить, что гимнастические упражнения успокоительно воздействуют на нервные клетки человека, оказывая эффект психологической разгрузки. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке могут проводиться на спортплощадках или в тренажерных залах, на полянах, на стади-

онах или в спортивном зале, а также на пересеченной местности, они не имеют возрастных ограничений [4; 5; 6].

В содержание занятий по атлетической подготовке помимо силовых упражнений могут включаться бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и маршброски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств. При этом основными средствами гимнастики и атлетической подготовки являются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и снарядах, в равновесии, подвижные игры и эстафеты [7; 8].

Физические упражнения на гимнастических снарядах или упражнения с тяжестями разучиваются в целом или по частям, в основном с помощью подготовительных упражнений. Ключевой момент в эффективном формировании гимнастических умений состоит в многократном повторении упражнений, которые для увеличения интенсивности физической нагрузки могут выполняться одновременно всеми курсантами или поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по нескольку человек, в парах, а также со сменой учебных мест по кругу [9].

Гимнастические упражнения атлетической направленности обязательно должны сочетаться с упражнениями на растягивание и расслабление с включением интервалов для отдыха с целью восстановления к очередной тренировочной нагрузке [10].

Безусловно, генетическая предрасположенность влияет на возможности эффективного развития мышечной системы. Но все-таки определяющим будет то, как занимающийся относитесь к тренировкам, как придерживается правил планирования тренировочных занятий, времени отдыха и, конечно, какой образ жизни ведет [11; 12].

Кроме того, тренировочный результат зависит еще от питания, влияния вредных и пагубных привычек, соблюдения распорядка дня. Но в любом случае, гимнастика и атлетическая подготовка являются фундаментом в плане физического развития, усовершенствовании функционирования систем организма, отличного самочувствия и достойного облика.

---

1. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

2. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов 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, 2017. С. 111-114.

3. Еремин Р. В. Тактические акцента обучения в процессе физической подготовки с целью развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и повышения выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 108-111.

4. 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.

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., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физиче-

ской культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.

7. 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.

8. 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.

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. Осипов Д. В. Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 186-188.

11. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104.

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.

Сведения об авторе

Каева Полина Александровна, 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: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, гимнастика, атлетическая подготовка, тренировка, гимнастические снаряды, тренажеры, физические упражнения.

Каева П. А., Турсунов Т. И.

Развитие физической подготовки с помощью плавания

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса пловцов, которая включает в себя развитие силовых качеств, а именно силовой выносливости, скоростных качеств, выносливости и гибкости. Физическая подготовка пловца реализовывается как на суше, так и непосредственно на самой плавательной тренировке. На суше подготовка может быть в спортивном зале с использованием различных упражнений, в том числе на тренажерах, также используется бег и лыжная подготовка [1; 2].

Плавание считается силовым видом спорта и для достижения высоких результатов нужна многосторонняя силовая подготовленность, чтобы преодолевать силу сопро-

тивления воды, усиливающуюся прямопропорционально с увеличением скорости плавания.

Плавание позитивно действует на центральную нервную систему, нормализуя ее деятельность, ликвидируя чрезмерную возбудимость и раздражительность, увеличивая общий жизненный тонус и формируя бодрое, хорошее настроение. Это особенно выражается при занятиях в естественных условиях, когда на организм воздействует ряд сопутствующих благоприятных факторов, увеличивающих развитие позитивных эмоций. Охлаждающее действие воды увеличивает процессы обмена веществ и благоприятно отражается на терморегуляторных процессах, повышая устойчивость к холоду [3; 4].

Занятия плаванием одновременно развивают большинство мышечных групп, содействуя формированию осанки и стройного телосложения. Они формируют силу воли, смелость, решительность. Массирующее действие воды омолаживает и разглаживает кожу, делает ее эластичной, чистой, что способствует продуктивному выполнению ее функций, предупреждению кожных заболеваний и преждевременного старения. Оздоровительное значение плавания растет, если оно проводится летом в открытых водоемах, совмещаясь с воздушно-солнечными ваннами [5; 6].

Особой популярностью у пловцов пользуются упражнения с резиновым жгутом, выполняемые как на суше, так и в воде. Упражнение на суше «растягивание резины» формирует движение во время гребка в плавании. Естественно любой спортсмен осуществляет движения соответствующие способу плавания, на котором он специализируется. Отличным средством увеличения силовых возможностей является плавание «на привязи» при нулевой скорости, т. е. на месте. Спортсмен плывет, тем самым растягивает резину, которая крепится на бортике бассейна и на поясе пловца. В воде для формирования силы рук и гребка применяются специальные лопатки и тормозные пояса.

Различают следующие виды плавания на поверхности воды: спортивный, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный.

Спортивный вид плавания (рис. 1) заключается в преодолении вплавь за минимальное время различных дистанций. При этом по правилам в подводном положении разрешается проплыть не более 15 метров после старта или поворота. Скоростные виды подводного плавания не относятся к плаванию, а относятся к подводному спорту.



Рис. 1. Стили плавания.

Оздоровительный вид плавания является формой массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Регулярные занятия содействуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, улучшению координации движений, позитивно воздействуют на нервную систему, выказывают закаливающее действие, улучшают обмен веществ, а также работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7].

Лечебный вид плавания – одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является синхронное воздействие на организм человека воды и активных движений. Дозированная мышечная работа в специальных, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия процедуры на больного [8].

Прикладной вид плавания – способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия (мероприятия). Оно является частью профессиональной подготовки сотрудников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Прикладное плавание подразделяется на следующие подвиды: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

Игровой вид плавания – использование всевозможных подвижных и спортивных игр в условиях водной среды. Игры вызывают положительные эмоции, повышают активность, способствуют развитию инициативы, развивают координацию [9]. Одна из таких игр – водное поло – даже стала олимпийским видом спорта.

Фигурный (художественный, синхронный) вид плавания – совокупность многообразных комплексов движений, содержащих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных видов водного спорта, которым занимаются в основном представительницы слабого пола. Синхронное плавание стало олимпийским видом спорта в 1984 году.

Естественно во время занятий плаванием, особенно при обучении плаванию, тренеры и инструкторы должны поддерживать дисциплину и строго соблюдать правила. При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3-5 человек и только на обследованном месте глубиной не более 1,2 м; заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием с 10-11 до 13 часов, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 часов [10]. Однако наряду с соблюдением общих мер безопасности на воде, на занятиях плаванием тренер обязан хорошо знать те условия и упражнения, которые особенно опасны и вероятность утопления при которых особенно велика.

---

1. 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.

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. 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. 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.

5. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104.

6. Еремин Р. В. Роль природных факторов в поддержании физической подготовленности инспекторов ДПС // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 139-141.

7. 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.

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. 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.

10. 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 авторах

Каева Полина Александровна, слушатель 5 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Турсунов Тоджиддин Идибекович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р.В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка пловца, спортивный вид плавания, оздоровительный вид плавания, лечебный вид плавания, прикладной вид плавания, игровой вид плавания, фигурный вид плавания.

Корнеев И. С.

Методы развития скоростно-силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка в системе обучения в образовательных организациях МВД России, рассматривается как основная часть общей системы подготовки курсантов к предстоящей служебной деятельности, направленная на обеспечение высокой профессиональной работоспособности, воспитание физических и специальных качеств, формирование прикладных двигательных навыков и дальнейшее всестороннее психофизическое развитие и совершенствование [1; 2; 3]. Особое внимание необходимо уделять профессионально-прикладной физической подготовке, обеспечивающей высокую результативность профессиональной деятельности сотрудников различных органов, организаций и подразделений МВД России [4].

Специфические особенности профессионально-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов предъявляют повышенные требования к их физической подготовленности. При этом силовая подготовка является одним из ведущих факторов, способствующих формированию физических, психических и устойчивых морально-волевых качеств, оказывающих существенное влияние на повышение функциональности организма, выступающей показателем эффективности выполнения стоящих задач перед сотрудниками органов внутренних дел [5]. Причем процесс силовой подготовки курсантов вузов МВД России в большей степени должен иметь скоростно-силовую направленность, которая объясняется спецификой ведения единоборства [6].

При разработке методов развития силовых способностей важно учитывать следующие факторы: величина нагрузки; качество отдыха курсанта; число упражнений; скорость выполнения упражнений; время отдыха между сериями упражнений [7].

Необходимо отметить, что упражнений по развитию скоростно-силовых качеств большое количество и их выбор необходимо осуществлять, основываясь на принципе доступности в использовании курсантами вузов МВД России. Сложность выбора методов их воспитания у курсантов состоит в том, что: время и план проведения занятия строго регламентированы и не всегда есть возможность использовать данные методы на протяжении всего занятия; это групповое, а не индивидуальное занятие, поэтому необходимо подбирать такие упражнения, которые возможно применять одновременно с большой группой занимающихся (от 15 до 30 человек в зависимости от состава группы); для выполнения ряда упражнений необходимы дополнительные средства (например, упражнения с отягощением), что не всегда доступно из-за большого количества курсантов в группе [8].

Важно отметить, что упражнения на развитие скоростно-силовых качеств предъявляют высокие требования к состоянию центральной нервной системы, поэтому данные упражнения следует применять в начале основной части практического занятия по физической подготовке, после разминки. Это объясняется тем, что если проводить скоростно-силовые упражнения во второй половине занятия, то эффекта от них будет мало, так как процессы утомления значительно снижают интенсивность работы обучающихся. Применять данные упражнения во второй половине занятия возможно только при формировании у курсанта силовой выносливости [9].

Также следует отметить, что для развития скоростно-силовых качеств используют следующие упражнения: 1) с преодолением собственного веса тела; 2) с преодолением дополнительного отягощения; 3) с преодолением внешнего сопротивления (гора, дождь, снег, песок и т. д.).

На основе рассмотренных характеристик силовых упражнений и с учетом их использования на занятиях в вузах МВД России, выделены следующие группы упражнений: 1) общие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; 2) специальные упражнения. К общим упражнениям относят: 1) различные силовые упражнения такие, как: быстрый подъем туловища и ног из положения лежа («складочка»); отталкивание от стены одной и двумя руками (от стены необходимо стать 1-1,5 шага); быстрые отжимания с хлопком (наилучший вариант 5 серий по 10 с, отдых после каждой серии 50-60 с); взрывные отжимания от различных упоров (скамьи, чередовать: ноги на скамье, руки на скамье, 5-7 серий по 10 с, отдых 1 мин) и др.; 2) комплексные упражнения, например: исходное положение «упор присев» – по команде в быстром темпе выполняются последовательно упражнения: «упор лежа» – «отжимание» – «упор присев» – «выпрыгивание с хлопком над головой» – «упор присев» (3-4 серии по 1 мин – на скорость, между сериями перерыв 1-2 мин в зависимости от состояния курсанта) [10].

К специальным упражнениям по развитию скоростно-силовых качеств относятся упражнения из рукопашного боя и самбо, которые являются важной составляющей при

подготовке будущих сотрудников полиции к предстоящей профессиональной деятельности. Данные упражнения обязательно должны носить ударно-реактивный характер, к ним относят: различные перемещения в боевой стойке (вперед, назад, в стороны); подготовительные упражнения для постановки правильной техники ударов руками и ногами, бросков; акцентированные удары руками по настенной подушке или «лапе», которую держит партнер (важно каждый удар наносить быстро, сильно и с эффектом «взрыва», желательно выполнять как минимум по 50 ударов каждой рукой); акцентированные удары ногами (прямо в туловище, сбоку в голову, плечо, туловище, ноги); выполнение различных серий ударов руками с передвижением вперед-назад, вправо-влево (например, левой рукой – прямой удар с одновременным шагом вперед, правой рукой – удар снизу в туловище), все удары должны выполняться быстро, акцентировано; выполнение серий различных бросков с установкой на максимальную скорость и др. [11].

Необходимо также отметить, что при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств необходимо обращать внимание на общее состояние занимающегося. Как только движения начинают замедляться, необходимо увеличить время отдыха [12].

Во вводной части занятия, ориентированного на развитие силовых качеств, в ходе разминки рекомендуется применение различных гимнастических и специально-подготовительных упражнений, которые также должны выполняться с постепенным повышением темпа и скорости двигательных действий.

Нами были рассмотрены лишь некоторые варианты упражнений на развитие силовых качеств, которые возможно применять на занятиях по физической подготовке с курсантами вузов МВД России.

Применение данных упражнений позволит развить у будущих сотрудников правоохранительных органов силовые качества, что позволит им эффективно выполнять свои служебные задачи.

---

1. 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.

2. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.

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. 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.

5. 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.

6. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

7. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32-37.

8. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов 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, 2017. С. 111-114.

9. 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.

10. 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.

11. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

12. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

Сведения об авторе

Корнеев Иван Сергеевич, курсант 1 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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, силовая подготовка, скоростно-силовые качества, скоростно-силовые упражнения, курсанты образовательных организаций МВД России.

Красова А. А.

Физическая подготовка сотрудников полиции России и Великобритании

В каждой стране существуют свои полицейские структуры. Так, например, в России полиция представляет собой единую централизованную систему, относящуюся к федеральным органам исполнительной власти, во главе которой находится Министр внутренних дел. Эта система регулируется федеральным законодательством и ведомственными нормативными правовыми актами (Федеральный закон «О полиции», Указы Президента РФ, приказы МВД России). В противоположность к сказанному, можно привести в пример полицию Великобритании. В Великобритании нет национальной полиции. Все полицейские работают на одну из отдельных сил. Каждая отдельная по-

лиция несёт ответственность за конкретный географический округ. В Соединенном Королевстве действует 52 полицейских службы. Есть окружные полицейские силы, городские войска и специальные региональные отряды. Таким образом, можно прийти к мнению, что правоохранительные функции, в том числе функции полиции, в разных странах выполняют различные подразделения, которые имеют собственные методы, содержание, строение и задачи. В данной статье будут рассмотрены основы физической подготовки сотрудников МВД России и полицейских Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии.

Подготовка высококвалифицированных кадров, повышение профессионализма сотрудников являются одной из основных целей полицейских подразделений в современных условиях жизни общества не только в России, но и во всем мире. Для этого выполняются следующие задачи: обучение начинающих сотрудников грамотности и коммуникативности, теоретическим материалам об истории, государстве и праве, физической и огневой подготовке. Поэтому в деятельности правоохранительных органов востребованным является понятие физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая культура – направленное использование физической подготовки с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развитию профессионально важных способностей. Физическая подготовка как часть профессионально-прикладной физической культуры представляет собой совокупность упражнений, направленных на развитие физических (скорость, выносливость, ловкость, гибкость и др.) и психических (эмоционально-волевых) качеств [1; 2].

Физическая подготовка сотрудников ОВД РФ носит нормативный характер, где основным регламентирующим документом является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденное приказами МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп, 01.07.2017 № 450, 23.08.2017 № 665.

Кроме того существуют внутренние источники закрепления дисциплины «Физическая подготовка»: инструкции по технике безопасности на занятиях физической подготовкой, тематический план, рабочие программы, методические разработки учебных занятий, которые обеспечивают образовательных процесс курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций.

При поступлении в образовательные организации МВД России абитуриентам необходимо пройти военно-врачебную комиссию и выполнить установленный перечень нормативов по физической подготовке. Следовательно, в ведомственные образовательные организации первоначально поступают здоровые и физически подготовленные курсанты и слушатели. В ходе обучения вузы МВД России проводят следующие мероприятия по физической подготовке: утренняя зарядка, лекционные, семинарские, практические занятия и зачёты (экзамены) по дисциплине, спортивно-массовые мероприятия. Содержание образовательного процесса включает следующие разделы: прикладная гимнастика и атлетическая подготовка; лёгкая атлетика и ускоренное передвижение; преодоление препятствий; лыжная подготовка; плавание; боевые приёмы борьбы.

За время обучения курсантам и слушателям необходимо освоить перечисленные упражнения и выполнить утверждённые нормативы. Таким образом, действующие сотрудники, соблюдая законодательно закреплённые требования по физической подготовке, смогут достичь поставленные Министерством внутренних дел РФ цели, а именно: рост высокопрофессионального кадрового состава, работоспособности и успешное выполнение оперативно-служебных задач.

Нормативное регулирование деятельности сотрудников полиции Соединённого Королевства складывается из закона «О полиции и уголовно-правовом доказывании»

(1984 г.), а также из законов стран, входящих в состав Соединённого Королевства, например, закон «О полиции Северной Ирландии» (2000 г.), «О полиции Шотландии» (1967 г.). Административное деление страны сказывается на структуре органов полиции Великобритании. Существует четыре типа полицейских структур, однако, несмотря на административное деление, у них много общего, включая и стандартную полицейскую подготовку в главном учебном центре.

Профессиональная подготовка полицейских включает основное академическое образование и обучение оперативной работе. Для новобранцев организуются всевозможные виды обучающих курсов для полицейских всей страны. В Соединенном Королевстве базовая полицейская подготовка проводится отдельно для каждого полицейского формирования, но в целом основана на единой программе. Примерная программа подготовки полицейских кадров – это соглашение между полицейскими департаментами и Советом по подготовке полиции с целью обеспечения единой программой обучения. Эта программа представляет собой сочетание двух направлений – теоретического и практического. Курсанты проходят обучение в шесть этапов в течение приблизительно двух лет: этап 1 – минимум две недели для адаптации и ознакомления с программой обучения; этап 2 – 12-ти недельный курс обучения на своей территории, который проводит главный центр подготовки; этап 3 – две недели для изучения местных административных процедур (проведение деловых и ролевых игр); этап 4 – двухнедельное патрулирование с констеблем-наставником (куратором); этап 5 – двухнедельное изучение дополнительных навыков; этап 6 – совершенствование умений и навыков в ходе службы в оставшийся период [3].

Для абитуриентов основными требованиями к поступлению в британские вузы являются физическое и психическое здоровье, то есть при зачислении они проходят испытания физических качеств, это выполнение специальных упражнений на скорость, выносливость, развитость мышц, а так же проходят медицинское освидетельствование. Данные требования схожи с требованиями к будущим сотрудникам полиции России. Со второго по шестой этапы курсанты помимо теоретических знаний проходят физическую подготовку. Физическая подготовка британских курсантов выражена в выполнении упражнений, проведением эстафет. По окончанию обучения курсанты проходят тест на физическую подготовку, по результатам этого теста курсанты становятся действующими сотрудниками. Однако полицейских несколько раз проваливших этот тест разрешено штрафовать или увольнять.

Существенное отличие между британской системой органов полиции и системой ОВД РФ заключается в том, что если в России особое внимание уделяется физической подготовке и дисциплине, то британские полицейские, в первую очередь, смотрят на юридическую грамотность кандидата, его сообразительность, уровень образования и коммуникативные навыки.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 43-47.

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. MacDonald. A Comparative Study of Police Training in the UK and the USA, 1987.

Сведения об авторе

Красова Анна Андреевна, 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: 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, полиция, Российская Федерация, Великобритания.

Ломовская А. В.

Конкретизация цели и задач физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, в том числе курсантов образовательных организаций МВД России, является производной от общей системы физического воспитания и поэтому ей присущи все основные закономерности процесса физического воспитания, которые помимо прочего учитывают особенности условий и характера служебной деятельности в правоохранительных органах. При этом основным документом, регламентирующим физическую подготовку в системе МВД России, является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1], в котором в том числе определены соответствующие цель и задачи физической подготовки сотрудников. Вместе с тем анализ содержания указанного Наставления показывает, что поставленные в нем цель и задачи не в полной мере отвечают потребностям процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России, где ведется обучение среднего начальствующего состава для различных подразделений ОВД, служба в которых часто имеет свои специфические особенности, безусловно, требующие определенного учета при организации образовательного процесса, в том числе и по физической подготовке. В этой связи представляется целесообразным провести конкретизацию цели и задач физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России с учетом специфики их предстоящей службы в подразделении, к которой и ведется весь процесс обучения.

Цель физической подготовки – воспитание общих, специальных и других профессионально важных физических, психических качеств и психофизиологических функций органов и систем организма и формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного решения оперативно-служебных задач с учетом направленности предстоящей служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России.

Общие задачи физической подготовки:

1) образовательные: а) овладение знаниями о физическом развитии и двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности; об основах здорового образа жизни; об основах методики совершенствования основных двигательных качеств и формирования двигательных навыков; б) формирование умений самостоятельно поддерживать общую физическую подготовленность; в) формирование навыков в совершенствовании необходимого в жизни фонда двигательных дей-

ствий; в применении приемов самоконтроля за физическим состоянием и дозированием физических нагрузок [2; 3];

2) воспитательные: а) развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение учебной программы и оптимальный уровень жизнедеятельности; б) воспитание волевых и морально-нравственных качеств средствами физической подготовки [4];

3) оздоровительные: а) активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха курсантов и слушателей; б) улучшение их физического развития и укрепление здоровья; в) привитие навыков здорового образа жизни [5].

Специальные задачи физической подготовки:

1)образовательные: а) овладение знаниями о системе организации и содержании физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации; о технике и тактике силового задержания и обезвреживания правонарушителя, самозащиты без оружия; б) формирование умений самостоятельно поддерживать специальную физическую подготовленность; в) формирование навыков в выполнении прикладных перемещений и передвижений различными способами с преодолением естественных и искусственных препятствий; в выполнении боевых приемов борьбы [6];

2) воспитательные: развитие специальных психофизических качеств и способностей, необходимых для преследования правонарушителя и результативного применения боевых приемов борьбы [7];

3) оздоровительные: формирование знаний и умений в предупреждении травматизма при выполнении специальных и прикладных двигательных действий [8]. *Профессионально-прикладные задачи физической подготовки: 1) образовательные:* а) овладение знаниями о характере и особенностях предстоящей служебной деятельности (основное ее содержание (типичные трудовые действия, операции; типичные ошибки и затруднения, случающиеся в работе; основные рабочие органы, системы организма и группы мышц); в каких условиях она протекает, особенности ее регламента и динамики (двигательная активность, основные и вспомогательные рабочие движения, физическая нагрузка и ее направленность, рабочие позы; характер психической и психофизической нагрузки; климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические условия, экологическая ситуация; служебно-профессиональные вредности); требования, которые она предъявляет к специалисту (профессионально важные двигательные умения и навыки; профессионально значимые психические и физическая качества, психофизические функции, деловые и личностные свойства); о возможностях физической подготовки в оптимизации предстоящей служебной деятельности (способы организации, основные и вспомогательные средства и методы физической подготовки, направленные на приобретение, сохранение и восстановление высокого уровня профессиональной работоспособности; средства и методы физической подготовки, способствующие снижению воздействий служебно-профессиональных вредностей, профилактике и лечению профессиональных заболеваний; оптимальный режим жизнедеятельности, способствующий упрочению и сохранению профессионального здоровья и долголетия); средства и методы физической подготовки, направленные на воспитание профессионально важных физических и психических качеств, психофизических функций, деловых и личностных свойств; приемы контроля и самоконтроля за физическим состоянием, развитием профессионально важных качеств и способностей, дозированием физических нагрузок; б) формирование умений регулировать с целью оптимизации свое психофизическое состояние средствами и методами физической подготовки; организовывать служебную деятельность и режим жизнедеятельности в целом с целью сохранения профессионального здоровья и работоспособности; в) формирование навыков в приме-

нении физических упражнений и других вспомогательных средств и факторов физической культуры для сохранения и восстановления профессиональной работоспособности, а также для противодействия профессиональным вредностям; в проведении мероприятий по профилактике и лечению профессиональных заболеваний; в самостоятельном развитии и совершенствовании профессионально важных физических, психических качеств и способностей, психофизиологических функций органов и систем организма [9; 10];

2) воспитательные: а) развитие профессионально важных физических качеств, способностей и психофизиологических функций органов и систем организма; б) развитие профессионально важных психических качеств и личностных свойств [11];

3) оздоровительные: а) оптимизация психофизической организации личности и профилактика профессиональных заболеваний; б) приобретение и сохранение высокого уровня профессиональной работоспособности [12].

Резюмируя, отметим, что конкретизация цели и задач физической подготовки с учетом специфики предстоящей служебной деятельности курсантов образовательных организаций МВД России, на наш взгляд, позволит более детально и системно проектировать образовательный процесс, повысив уровень профессиональной подготовленности выпускников и обеспечив в перспективе их эффективную адаптацию к условиям служебной деятельности в том или ином территориальном подразделении ОВД.

---

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из информационно-правового портала «Гарант», справочно-правовой системы «Консультант Плюс».

2. 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.

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. 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.

5. 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.

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. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

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

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

10. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 43-47.

11. 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.

12. 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.

Сведения об авторе

Ломовская Алина Вячеславовна, 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: 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, специфика служебной деятельности, курсант, образовательные организации МВД России.

Макарова Е. Р.

Особенности физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России

Одним из основополагающих предметов в процессе учебной деятельности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России является физическая подготовка, которая направлена на совершенствование и поддержание должного уровня профессионально значимых физических качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также развитие навыков и умений целесообразного и эффективного применения физической силы в отношении правонарушителей, в том числе боевых приемов борьбы [1; 2].

Особенность высоких требований, предъявляемых к физической подготовленности будущих сотрудников органов внутренних дел, напрямую связана с тем, что именно физическая подготовка входит в состав взаимосвязанных силовых элементов оперативно-служебной деятельности, например, таких как применение мер принуждения для обеспечения правопорядка.

Необходимо отметить, что элементы содержания физической подготовки будущих офицеров ОВД должны быть непосредственно направлены на такие ситуации, в которых требуется применения мер принуждения для пресечения неправомерных действий правонарушителей и их задержания при сопротивлении с помощью использования физической силы. Достичь высоких результатов эффективного воздействия на лиц, оказывающих сопротивление сотрудникам полиции и пытающихся скрыться, пред-

ставляется возможным только при условии овладения необходимыми для этого навыками, а также развития психологической устойчивости, выносливости и регулярном совершенствовании уровня физической подготовленности [3; 4].

Руководство и проведение занятий по физической подготовке в МВД России основывается на действующих нормативных правовых актах МВД России. Правовую основу организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России составляет приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный приказ определяет цели, задачи, регламентирует содержание физической подготовки, включающее упражнения прикладной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, преодоление препятствий и боевые приемы борьбы.

Достижение высокого профессионального уровня развития личности курсантов и слушателей в рамках физической подготовки представляет собой многоаспектный, системный процесс. Обращая внимание на готовность сотрудника ОВД успешно выполнять оперативно-служебные задачи, необходимо отметить несколько значимых аспектов: 1) самовоспитание и самообразование личности; 2) деятельность личности, связанная с непрерывностью ее развития; 3) совершенствование профессиональных навыков и умений; 4) формирование и поддержание необходимых качеств личности [5].

Успешные результаты физической подготовленности напрямую зависят от профессионально сформулированных методических рекомендаций и подходов к целесообразной организации построения каждого учебно-тренировочного занятия.

Для построения учебных занятий имеется необходимость опираться на определенные специфические положения. В первую очередь, это будет относиться к курсантам и слушателям с наиболее слабым или средним уровнем физической подготовленности к нагрузкам, чтобы равным образом распределять ее объем по направленности на весь организм [6]. В связи с этим эффект занятий будет зависеть от интенсивности и объема выполняемой нагрузки. Иными словами, учебными занятиями необходимо обеспечить выполнение как можно большего объема нагрузки в специальном режиме анаэробной направленности, что возможно за счет различных специальных средств подготовки. Во вторую очередь, занятия должны быть построены по такому комплексному методу, который предусматривает выполнение основных учебно-тренировочных упражнений во взаимозависимости с предыдущими [7].

Тренировочная работа скоростного и силового характера является основным фундаментом анаэробного энергообеспечения, позволяющим построить примерный план проведения учебного занятия по физической подготовке с учетом особенностей поэтапного выполнения прикладных двигательных заданий: интенсивная разминка перед началом основных упражнений, затем боевые приемы борьбы, силовое единоборство, а также преодоление полосы препятствий [8; 9].

Из известных требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к физической подготовленности сотрудников ОВД, главным образом выделяется физиологическая нагрузка их оперативно-служебной деятельности в условиях преследования и задержания правонарушителей. Наибольшие трудности при подготовке к такому виду деятельности возникают в процессе тренировки анаэробных механизмов энергообеспечения [10]. Соответственно последовательность использования средств физической подготовки в одном занятии, заключающаяся в том, что нагрузка нужной направленности должна предшествовать аэробной нагрузке или должна выполняться после работы анаэробного воздействия. Продуктивными методами и средствами для повышения уровня выносливости можно считать разнообразные полосы препятствий, преодолеваемые за короткий временной интервал [11; 12; 13].

Таким образом, необходимо сделать вывод о том, что в плане совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо не только повышать уровень развития отдельных профессионально важных физических качеств, но и работать над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени, что характерно для ситуаций преследования и задержания лиц, совершающих противоправные действия.

---

1. Еремин Р. В., Осипов Д. В. Специфика проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград; ВА МВД России, 2017. С. 29-33.

2. Хальзов В. И., Кропанов А. С. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 2 (54). С. 220.

3. 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.

4. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

5. 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.

6. Герасимов И. В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 99-102.

7. Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С.116-117.

8. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

9. Еремин Р. В. Тактические акцента обучения в процессе физической подготовки с целью развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и повышения выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 108-111.

10. Курушин В. И. Аксиология модернизации профессиональной подготовки кадров в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации // Вестник СамГУ. 2004. № 4 (33). С. 152-154.

11. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической

культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32-37.

12. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107-111.

13. 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.

Сведения об авторе

Макарова Евгения Романовна, курсант 2 курс факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник ОВД, боевые приемы борьбы, физическая нагрузка, силовое пресечение правонарушений.

Петров Е. А.

Развитие у курсантов двигательных качеств в процессе физического воспитания

Важной составляющей социальной политики нашего государства является развитие физической культуры и спорта, которое рассматривается как одно из средств воспитания человека, где сочетается гармоническое развитие физических и духовных качеств. Физическое воспитание играет значительную роль в профессиональной подготовленности сотрудников ОВД, являясь одним из эффективнейших средств подготовки квалифицированного специалиста, готового к труду и защите Отечества.

Формирующийся организм 17-19 летних юношей и девушек очень пластичен. Это с одной стороны, обеспечивает высокую степень адаптации к предъявляемым нагрузкам, с другой – может привести к отклонениям в функциональном состоянии курсантов. Поэтому формы, средства и методы развития двигательных качеств должны соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся и полу [1; 2]. При этом развитие двигательных качеств осуществляется с процессом обучения двигательным действиям целенаправленно. Выполнение любого физического упражнения является двигательным действием и, соответственно, требует проявления двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и силы [3]. Чем лучше будут развиты двигательные качества, тем успешнее будет осуществляться обучение двигательным действиям и, главное, формирование двигательных навыков [4]. Вместе с тем в процессе формирования и совершенствования новых двигательных навыков происходит определенное развитие двигательных качеств, а именно:

Развитие ловкости – способность человека овладевать различными по согласованности и точности движениями, выполняя их в сложной обстановке и внезапно меняющихся условиях. Для развития ловкости у курсантов хорошо использовать эстафе-

ты, игровые задания с преодолением препятствий, метание в цель, бег с изменением направления и выполнение разных движений по различным сигналам.

Развитие быстроты – способность человека выполнять движения и действия в самый кратчайший для данных условий отрезок времени. Быстрота выполнения зависит от подвижности нервных процессов, от способности к волевым усилиям и быстрому расслаблению мышц. Быстрота имеет очень важное значение при овладении физическими упражнениями в легкой атлетике, плавании и спортивных играх. Развивать и совершенствовать быстроту несложно – бег на короткие дистанции, является самым эффективным средством, а уже потом – подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости – способность человека совершать заданную работу в течение возможно длительного времени. Развитие выносливости связано с образованием условных рефлексов, которые улучшают деятельность центральной нервной системы. Для развития выносливости в занятиях с курсантами используют смешанное передвижение (ходьба-бег, медленный бег и скоростной). Совершенствовать выносливость можно посредством выполнения длительного бега, передвижения на лыжах и других циклических упражнений.

Развитие гибкости – способность человека выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок и является одним из обязательных условий развития быстроты, ловкости и силы. Упражнения на гибкость подразделяют на активные (наклоны и выпрямления, махи) и пассивные (упражнения с самозахватом).

Развитие силы – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Ведущая роль в способности проявлять мышечную силу принадлежит волевым усилиям. Силовая выносливость связана с противодействием утомлению при многократном мышечном сокращении. Например: общее количество приседаний, сгибание и разгибание рук в висе или упоре на количество раз. Сила одно из важнейших двигательных качеств, которое в значительной мере определяет быстроту и выносливость. Развитию мышечной системы могут способствовать: упражнения с внешним сопротивлением – масса предметов, противодействие партнеров, сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, песку); упражнения с отягощением весом собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре или висе, прыжки).

Перечисленные выше двигательные качества являются своего рода алгоритмом действий, в котором и заключается взаимосвязь развития и совершенствования двигательных навыков и двигательных качеств у курсантов. Обучение этому должно быть направлено на то, чтобы способствовать развитию тех двигательных качеств, которые на определенных ступенях возрастного развития прогрессируют наиболее быстро [5; 6].

Одной из задач физического воспитания курсантов является достижение достаточно высокого уровня развития ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и силы, составляющих основу для овладения различными видами двигательной деятельности. Для формирования и закрепления двигательных навыков выполнения физических упражнений необходимо их систематическое выполнение без длительных перерывов в занятиях [7]. Практика отмечает, что юношеский организм курсантов (17-19 лет) достаточно хорошо приспособляется к систематическому и целенаправленному повышению физических нагрузок [8; 9]. С возрастом существенно изменяется и психологическая сфера. Внимание курсантов становится более устойчивым, а восприятие действительности более организованным и осмысленным. Более устойчивыми становятся морально-волевые качества: настойчивость, решительность, смелость [10].

В заключение хотелось бы отметить, что преимущественной направленностью развития двигательных качеств курсантов является воспитание силовой и скоростной

выносливости, а также ловкости – это и будет являться высокой профессиональной подготовленностью будущего сотрудника ОВД.

---

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. Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 75-78.

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. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

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

6. Подрезов И. Н. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками в процессе физической подготовки курсантов // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, ВА МВД России, 2017. С. 77-80.

7. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107.

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

9. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

10. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Методика специальной физической подготовки курсантов старших курсов, обучающихся по профилю ГИБДД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9-14.

Сведения об авторе

Петров Егор Алексеевич, курсант 1 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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, двигательные качества, двигательные действия, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, физическая нагрузка.

Пряжникова А. И.

К вопросу об организации самовоспитания в целях эффективности занятий физической подготовкой

Самостоятельная работа курсантов вузов МВД России по физической подготовке предусмотрена тематическими планами, к примеру, на 3 курсе обучения она составляет двенадцать академических часов за учебный год. Благодаря соответствующей организации самовоспитания обучающихся, можно обеспечить выполнение образовательной программы в полной мере. Для этого необходимо содействовать формированию их самостоятельности, инициативности, творческой активности, способности контролировать и совершенствовать свое поведение [1].

В процессе организации самостоятельной подготовки курсантов вузов МВД России необходимо учитывать ряд условий.

Самовоспитание – исключительно добровольная деятельность. Важно увлечь курсантов идеей самовоспитания, сделать ее потребностью. В связи с этим, преподаватель должен знать предпосылки самовоспитания, которые, в свою очередь, делят на две группы: внешние и внутренние.

Внешние предпосылки самовоспитания включают в себя: владение преподавателем методикой самовоспитания; высокая стадия развития учебного коллектива; органическое включение методов самовоспитания в жизнедеятельность обучающихся. Управление процессом самовоспитания связано с умением активизировать внутренние силы курсантов, стимулировать их на самомобилизацию. Достаточно высокий уровень развития коллектива объясняется высокой внутриколлективной требовательностью. Она должна предопределять организацию самовоспитания. Самостоятельная работа является неотъемлемой частью воспитательного процесса. Обучающиеся должны сами отдавать предпочтение самоорганизации, проявляя стремление к освобождению себя от опеки [2; 3].

Внутренние предпосылки самовоспитания включают в себя: определенный уровень самопознания и самосознания; интерес обучающихся к своему внутреннему миру; процесс развития воли; принятие нравственного образа [2; 3].

На основании вышеизложенных предпосылок самовоспитание осуществляется в двух формах: индивидуальной и коллективной.

Индивидуальная форма самовоспитания представляет собой самообязательства конкретного обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей. Взаимоотношения преподавателя и курсанта в данной форме развития самовоспитания строятся на искренности, доверии и самоуважении. В связи с этим, необходимо соблюдать следующие правила при организации самовоспитания: принятые самообязательства должны иметь точные временные рамки; программа по самоподготовке должна быть конкретной и логичной; работа над собой должна быть оценена коллективом по достоинству [4].

Коллективная форма самовоспитания включает в себя принятие курсантами совместных решений по выполнению поставленной задачи. Эти обязательства могут выражаться в виде каких-либо девизов. Коллективные обязательства по самовоспита-

нию способствуют выработке у курсантов единых оценок поведения, устойчивого общественного мнения, а в конечном итоге – сплоченному и сильному коллективу [5].

Таким образом, самоутверждение личности в коллективе происходит на основании формирования самооценки своих возможностей, достоинств и недостатков. Самооценка, как известно, может быть адекватной, когда она соответствует реальному проявлению физических и психических качеств человека, и неадекватной, когда человек недооценивает или переоценивает свои способности.

---

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

2. Макеева В. С. Самопознание и самоуправление психофизическим состоянием курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, в образовательном пространстве физической культуры: монография. Орел: ОрЮИ МВД России, 2012. 128 с.

3. Щукина О. П. Организация поликультурного взаимодействия курсантов в воспитательном пространстве военного вуза: автореф. дис. … канд. пед. наук. Кострома, 2006. 21 с.

4. Ченцов О. В. Формирование социально-коммуникативных умений у курсантов военного вуза: автореф. дис. … канд. пед. наук. Кострома, 2005. 23 с.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 2 http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Сведения об авторе

Пряжникова Анастасия Ивановна, курсант 1 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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 подготовка, самовоспитание, самостоятельная работа, коллектив.

Саблина А. С.

Особенности физической подготовки женщин-сотрудников правоохранительных органов

Общеизвестно, что физическая подготовка является одним из важных компонентов профессиональной подготовки в силовых структурах, эффективным средством развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, способствует повышению тренированности организма сотрудников, создает основу нравственного воспитания, формирует стремление к здоровому образу жизни.

Критериями уровня физической готовности сотрудников ОВД выступает оценка уровня развития у них основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) и владения боевыми приемами борьбы.

Проведенный нами анализ свидетельствует о том, что выносливость у сотрудников-женщин развита достаточно хорошо (процент неудовлетворительных оценок не-

значительный). Это говорит о том, что состояние сердечно-сосудистой системы организма у данной категории сотрудников находится на высоком уровне, а, следовательно, и работоспособность их в течение дня будет достаточно высокой. Такой уровень развития данного качества можно объяснить: качественным отбором кандидатов на аттестованные должности сотрудников (лучшие из лучших); высокой мотивацией к занятиям физической подготовкой (это и желание поддерживать и совершенствовать свои внешние данные, а также более осознанное, чем у сотрудников-мужчин, стремление получить наивысший балл в зачетной ведомости и т. д.); качественным проведением учебных занятий по физической подготовке (в структуру каждого учебного занятия включается бег продолжительностью не менее 15 минут) [1].

Рассматривая уровень развития у сотрудников-женщин такого физического качества, как сила, следует отметить, что данный показатель значительно ниже, по сравнению с показателем выносливости (неудовлетворительные оценки составляют 2 % от общего количества проверяемых).

Несмотря на достаточно низкие нормативы, некоторые сотрудники-женщины испытывают сложности при выполнении контрольного норматива в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Связано это, прежде всего, с неспецифической работой мышц рук, а также слабым развитием мышц плечевого пояса. В повседневной жизни, а также при выполнении своих служебных обязанностей данные группы мышц задействованы у них не в полном объеме. Это в итоге влияет на уровень развития силы и требует от сотрудников-женщин более пристального внимания к силовым упражнениям на занятиях по физической подготовке и при самостоятельных тренировках [2].

Анализируя уровень развития физического качества «быстрота и ловкость» у сотрудников-женщин, можно сделать вывод о том, что оно, исходя из полученных оценок, так же, как и качество «выносливость», развито достаточно хорошо (процент неудовлетворительных оценок незначителен к общему числу проверяемых). Но это не в полной мере отражает уровень развития данного качества, так как временные показатели нормативов явно занижены. Так, например, визуально оценивая технику челночного бега 10х10 м и технику поворотов у разных сотрудников-женщин, прослеживаются явные отличия при выполнении упражнения, но в итоге, исходя из утвержденных нормативов, оценки получаются одинаковыми, несмотря на значительные преимущества техники выполнения упражнения одного проверяемого над другим [3]. Было бы целесообразно пересмотреть нормативы в челночном беге у сотрудников-женщин в целях более объективной оценки развития у них физического качества «быстрота и ловкость».

Кроме того, заниженные нормативы могут привести к тому, что в процессе работы и приобретения определенного опыта женщина проходит адаптацию и снижает энергозатраты. То есть сотрудники-женщины стремятся к снижению физической активности, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности, но и в целом на состоянии здоровья. Ограничивая физическую активность, сотрудник-женщина начинает вести малоподвижный образ жизни, оправдывая его отсутствием свободного времени, усталостью, домашними делами. Со временем гиподинамия становится привычным, а затем и комфортным состоянием, что постепенно снижается способность выдерживать необходимые физические нагрузки [4; 5].

Касательно уровня владения боевыми приемами борьбы, то здесь картина выглядит несколько иначе.

Подготовка к служебной деятельности осуществляется как непосредственно в подразделениях органов внутренних дел, так и в образовательных организациях МВД России. Лица, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, допускаются к самостоятельному исполнению служебных обязанностей только после профессионального обучения (профессиональной подготовки) по соответствующему направлению де-

ятельности. Физическая подготовка к служебной деятельности, вне зависимости от содержания будущей деятельности, занимает одно из ведущих мест наряду с огневой, правовой и тактической подготовкой. Вместе с тем физическая подготовка сотрудников-женщин к служебной деятельности в рамках профессионального обучения может вызвать ряд затруднений психологического характера [6].

Женщина-полицейский – не новое понятие, но её физическая и техническая готовность к силовому противоборству с правонарушителями оставляет желать лучшего. Первоначально на тренировках сотрудник-женщина может столкнуться с пренебрежительным отношением вплоть до осуждения и насмешек. В связи с этим женщина предпочитает отрабатывать элементы боевых приемов борьбы с партнером-женщиной. Также пристальное внимание со стороны коллег, а в служебной деятельности еще и граждан, к женщине-полицейскому является дополнительным стресс-фактором, вызывающим желание «спрятаться» и не совершенствовать свои навыки [7]. Кроме того, для успешного овладения техническими навыками борьбы сотрудникам необходимо осуществлять постоянную работу по общему укреплению различных групп мышц. Вместе с тем, если нормативы для мужчин предъявляют серьезные требования к их физической подготовленности, то нормативы для женщин явно занижены [8].

В частности, учебная ситуация взаимодействия при отработке боевых приемов борьбы сотрудников-женщин с лицами противоположного пола максимально приблизит тренировку к реальной ситуации силового противоборства и позволит женщине приобрести уникальный опыт физического противостояния лицам другого пола [9].

Смешанные тренировки и спарринги с мужчинами очень полезны для становления «женщины-бойца». Тренируясь вместе с мужчинами, женщина может многому от них научиться: технике, скорости, ловкости, смелости, и т. д. Вместе с тем даже в учебной ситуации большинство сотрудников-женщин испытывают при смешанной тренировке, в первую очередь, страх перед возможными болевыми ощущениями, а также неуверенность в собственных силах. Это может сказаться на возможности подобрать подходящего партнера, так как не каждый готов преодолеть психологические барьеры [10].

Работая в паре с лицами женского пола партнеру-мужчине необходимо терпение и готовность прийти на помощь. Партнера-женщину нужно где-то похвалить, поддержать, а где-то, осуществляя воздействие на эмоциональную сферу, вызвать ее недовольство собой и желание самосовершенствоваться. Учет гендерных и других психологических аспектов в физической подготовке помогает построить продуктивное взаимодействие и добиться успеха.

---

1. Моськин С. А. Особенности физической подготовки женщин – 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, 2017. С. 168-171.

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. 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. Алдошин А. В. Эффективная организация труда сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 14-18.

5. 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.

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. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95.

8. 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.

9. Губанов Э. В. Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 75-78.

10. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД РФ в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-94.

Сведения об авторе

Саблина Анастасия Сергеевна, курсант 2 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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, сотрудник-женщина, контрольные нормативы, боевые приемы борьбы.

Савосина А. А.

Влияние физических нагрузок на психологическое состояние курсантов образовательных организаций МВД России

Современные разработки дают курсантам много разных и совершенных приспособлений, которые могут избавить их от физической нагрузки. Слабость обучающегося отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма, нарушаются рефлексы, заложенные природой и сформированные в процессе физического труда.

Физическая активность необходима для сохранения здоровья и поддержания нормального функционирования жизненно важных органов не только курсантов образовательных организаций системы МВД России, но и всех людей без исключения.

Когда мы говорим о значении физических упражнений для улучшения психологической подготовки курсантов во время учебы, то, прежде всего, следует определить их место во всей системе обучения в институте.

Влияние физических нагрузок на нервную систему огромно. Ведь не зря В. Гюго говорил, что «нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» [1].

Многим курсантам известно, что при ходьбе думается лучше, чем в сидячем либо лежачем положении, также многие курсанты сопровождают свою речь жестикуляцией. Двигательная активность оказывает позитивное влияние на весь организм, в том числе и на психические свойства человека, которые, как правило, делятся на три группы: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния.

Психические процессы – совокупность взаимосвязанных нервно-психических актов, которые по схеме преобразуют входы и выходы для получения результата, представляющего положительное влияние для психики в целом [2].

Психические свойства личности – это психические явления характера человека, влияющие на профессиональную деятельность и характеризующие личность, как с психологической, так и с социальной стороны [2].

Психические состояния – один из возможных режимов жизнедеятельности человека на физиологическом уровне, который отличается определенными характеристиками, обеспечивающими специфическое восприятие окружающего мира [2].

Достаточно много исследований было посвящено влиянию физических нагрузок на развитие психических свойств личности. Исследования, в которых сравнивались занимающиеся и не занимающиеся спортом, показали, что людям занимающимся спортом, характерны высокий уровень мотивации к своим повседневным целям, уверенность в себе, твердость характера и самоконтроль в любой ситуации, нежели чем у тех, кто пренебрегал занятиями спортом [3].

Существуют разные мнения о влиянии на человека физических нагрузок и эмоциональных стрессов. Первые, подчеркивают их позитивную роль как одно из средств подготовки к трудностям. В оправдание этих слов зачастую приводят сведения о том, что постоянно тренирующиеся люди имеют более высокий уровень социальной адаптации и обычно устойчивы к стрессам. Остальные, говорят о том, что существуют люди, которые специально не хотят заниматься регулярными физическими нагрузками, считая их ненужными для их здоровья.

Занятие физической подготовкой курсанта, направленное на развитие физических качеств, способствует изменению свойств личности в положительную сторону.

Если взять исследования эмоционального состояния занимающихся спортом, то они показали, что люди от занятий спортивными играми испытывают удовлетворение на много чаще. Тогда как у людей занимающихся боевыми искусствами проявляются: агрессивность, жестокость, гордость, что сказывается на их психическом состоянии.

Сравнительный анализ физического и психического состояния, подготовленных и неподготовленных людей, позволил выявить то, что уровень фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности [4].

Известно, что в ходе развития человека, занимающегося спортом, формируются системы биологических, психических и социальных качеств.

Большинство курсантов два раза в год (сессионный период) пребывают в длительном эмоциональном стрессе. Умственное переутомление является следствием того, что мозг человека, имея большие возможности, способен длительный промежуток времени работать с перегрузкой, не давая сигналов о своем утомлении. От переутомления очень хорошо помогает смена вида деятельности, прежде всего, посредством выполнения физических упражнений [5].

К смене умственной деятельности могут относиться любые двигательные нагрузки, начиная с прогулки, пробежки, элементарного комплекса общеразвивающих упражнений, заканчивая регулярными занятиями в тренажерном зале и других спортивных объектах [6].

Большинство средств и методов, применяемых в физической подготовке, можно с успехом использовать для оптимизации психических свойств курсантов, так как в процессе физического воспитания курсанты регулируют свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции [7; 8].

Физические упражнения выступают лучшим природным транквилизатором, который является по своим характеристикам более действенным, чем лекарственные препараты. Для того, что бы человек был не только здоров, но и всегда находился в хорошем расположении духа, он должен помнить о полезных свойствах физических нагрузок и применять их на практике.

---

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

2. Ольховская Е. Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавров средствами физкультурно-спортивной деятельности // Приволжский научный вестник. 2015. № 2 (42). С. 113-118.

3. 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.

4. Миронова С. П. Социально-профессиональная мобильность: специфика русского менталитета // Социально-профессиональная мобильность в XXI веке: сборник материалов Международной конференции. Екатеринбург: РГППУ, 2014. С. 176-181.

5. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

Сведения об авторе

Савосина Ангелина Александровна, 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: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физические упражнения, физическая активность, физическая нагрузка, психические процессы, психические свойства личности, психические состояния.

Селиверстова А. Д.

Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека

Каждый человек мечтает развить в себе такие качества, как выносливость, ловкость, быстрота, сила, уверенность в себе, целеустремленность. На сегодняшний день люди могут во многом изменить себя при помощи спорта. Если начать заниматься спортом систематически, то начнет улучшаться кровоснабжение мозга, а также общее состояние нервной системы на всех ее уровнях. Проанализируем, чем же полезен спорт для психологической жизни каждого человека.

В первую очередь, спорт выступает, своего рода, лекарством для выплеска энергии и эмоций. Человек приходит в спортивный зал и сбрасывает накопившуюся агрессию на спортивные тренажеры.

Во время занятий спортом организм вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, по этой причине эндорфины часто называют «гормонами счастья» или «гормонами радости» [1].

Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Это помогает уменьшению симптомов многих психических беспокойств таких, как уныние, депрессия, стресс, бессонница [2].

В 1970 году было проведено первое исследование, благодаря которому ученым удалось выяснить, как физическая активность влияет на настроение человека. В качестве испытуемых были приглашены мужчины, которых разделили на две группы. Первая – в течение шести недель тренировалась (в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде). Вторая – вела свой обычный малоподвижный образ жизни. Испытуемым из первой группы, удалось выйти из подавленного состояния в разы быстрее, чем испытуемым из второй группы [2].

В период стресса люди стремятся отгородить себя от окружающего мира. Однако в этот период очень важно найти «отдушину» и занятия спортом в этой ситуации подходят как нельзя кстати. Здесь много факторов, как объективных, так и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих деструктивных эмоций [3].

К тому же, спорт помогает увеличить скорость принятия решений. Это может проявляться, например, при возникновении какой-либо экстремальной ситуации, требующей немедленного принятия решения [4].

Также, хочется отметить, что спорт влияет на повышение самооценки личности, в значительной степени определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Самооценку личности формирует своеобразие спортивной деятельности. Оценка личностью самого себя оказывает влияние на многие сферы жизнедеятельности. В связи с ней формируются и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду.

Человеку, который не может в полной мере оценить самого себя сложно проявлять и развивать такие важные качества характера, как активность, творчество, самоконтроль, самомнение, гордость и др. Обычно таким людям присуще такие черты характера, как скромность, застенчивость, пассивность, терпимость [5; 6].

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через физические нагрузки ни у кого сомнений не вызывает. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух. Совершенствование воли человека с помощью нагрузок и напряжений – это специфическая особенность спортивной деятельности. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей, связанных с преодолением трудностей. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами [7; 8]. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремлённость – важное качество характера, характеризующееся как приложение усилий к достижению поставленных целей.

Настойчивость и упорство – качества характера, характеризующиеся успешным преодолением препятствий, стоящих на пути к поставленным целям.

Решительность и смелость – качества необходимые каждому человеку. Решительность помогает человеку принимать решения и выполнять действия, направленные на достижение результата. Смелость, в свою очередь, качество помогающее человеку перешагнуть свой собственный страх к достижению поставленной задачи.

Инициативность и самостоятельность – качества, позволяющие человеку принимать решения независимо от мнения других лиц, идти к достижению поставленных целей без чьей-либо помощи.

Выдержка и самообладание – важное качество, позволяющее человеку в любой ситуации сохранить ясность ума, возможность управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Благодаря этому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека [9].

Спортивная деятельность позволяет ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движения, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной цели. Эта особенность физических нагрузок оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели [10].

Занимайтесь спортом, спорт всегда в моде! Лучше потратить один час в день на физические нагрузки, нежели бездумно потратить это время. Спорт оказывает положительное влияние на организм человека. Когда окружающие видят, что человек занимается спортом, они автоматически думают, что он ответственный и на него можно положиться.

1. 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.

2. 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.

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

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

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.

Сведения об авторе

Селиверстова Александра Дмитриевна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

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

Спорт, физическая активность, волевые качества, личность, здоровье.

Труфанова Е. Ю., Ашуров Б. Б.

Исторические аспекты возникновения футбола

Футбол – одна из самых популярных игр. Этот вид спорта является народным и пользуется популярностью не только среди молодежи. Футбол – одна из самых атлетических игр, которая развивает быстроту, ловкость, выносливость, прыгучесть и силу. В основу данного вида спорта положено стремление двух коллективов показать свои способности и в итоге одержать победу. И именно стремление к достижению победы

приучает спортсменов-футболистов развивать не только индивидуальные качества, но и умение действовать коллективно [1; 2].

История игры в футбол насчитывает уже несколько столетий. В различные виды игр с мячом играли в странах Дальнего Востока, Греции, Италии, Франции, Англии. Самые древние кожаные мячи были найдены при раскопках в Англии и Греции. В частности, в Древней Греции игра в футбол использовалась как один из видов военной тренировки. Но развитие футбола как игры началось в Британии. Там этот вид спорта стал поистине народным. Сначала футбол служил народной забавой, в него играли все желающие в «масляную неделю». Ни каких правил, конечно же, не было. Единственным условием было забить гол в ворота соперников. Но и ворота были в то время не как современные, которые представляют собой железный каркас с натянутой сетью. Воротами служили определенные места в городе. Этой игре была присуще жесткость, что могло повлечь за собой травмы у играющих, а изредка, даже смерть [3].

Футбол в Англии получил довольно большую популярность. В 17 веке у футбола появилось несколько разных названий. В Корнуолле его называли словом, которое теперь применяется для определения ирландского травяного хоккея, а в Норфолке и некоторых частях Саффолка – словом, которое в современном языке обозначает «отдых на лоне природы». И именно в Англии стали приниматься строго определенные правила, которых нужно было придерживаться. Одними из первых стали запреты на любые удары соперники по ногам, рукам и туловищу и «кидать мяч вперед себя», иными словами – давать пас своему партнеру вперед. Такое правило существует и на сегодняшний день в регби [3].

Современный организованный футбол стал зарождаться примерно в 19 веке в той же Великобритании. К концу 19 века футбол стал вторгаться в Австрию. В Вене в то время существовала большая британская колония. Причем ее влияние было настолько сильным, что два старейших австрийских клуба носили английские названия «Первый венский футбольный клуб» и «Венский футбольный и крикетный клуб». Из этих клубов потом образовалась знаменитая «Аустрия» [3].

Футбол получил широкое распространение в континентальной Европе благодаря усилиям Хуго Майзля. Именно он был главным инициатором Кубка Митропа (предшественника современных Еврокубков) и различных национальных первенств, которые способствовали популяризации футбола в Центральной Европе. Футбольная Ассоциация Англии была основана в октябре 1863 года, которая получила широкое общественное признание [3].

Англичане, братья Чарноки, которые работали в маленьком городке Орехово под Москвой, внесли вклад в развитие российского футбола. Уже в конце 1890 года образовалась Московская футбольная лига. Чуть позже были созданы футбольные команды в этой лиге: «Нева», «Невка», «Невский», «Виктория». В 1897 году петербургский «Кружок любителей спорта» создает первую русскую футбольную команду. В 1901 г. была уже организована Петербургская футбольная лига, которая начала проводить розыгрыш футбольных первенств между клубами – членами лиги [3].

В начале 1880-х годов произошло ещё одно событие, оказавшее значительное влияние на развитие современного футбола – появление первых профессионалов. Откровенные заявления Саделла заставили руководство Ассоциации признать, что реальность диктует свои условия. В итоге на следующем собрании комитета Чарльз Олкок заявил, что «пришло время легализовать футбол». Его поддержал доктор Морли, однако не все члены комитета были с этим согласны. Споры продолжались около полутора лет, в итоге в июле 1885 года профессиональный футбол был легализован [3].

По примеру Петербурга и Москвы футбольные клубы многих городов страны также объединяются в футбольные лиги. В 1911 году был организован Всероссийский

футбольный союз. Уже в следующем году в его состав входили футбольные лиги Петербурга, Москвы, Киева, Одессы, Харькова, Твери, Севастополя и Николаева. К концу 1912 года этот союз объединял 52 клуба, а год спустя – 138 клубов. В 1912 году Россия вступила в Международную футбольную федерацию [3].

На сегодняшний день футбол по праву считается наиболее популярным видом спорта в мире. За всеми «футбольными» процессами наблюдает, а также контролирует международная организация – FIFA. Кроме этого существует 6 континентальных конфедераций. За проведение на своей территории мирового или континентальных первенств государства составляют специальные заявки, точно так же, как в конкурсе за право принять у себя Олимпиаду. И это неудивительно, поскольку футбол сегодня – это настоящее социальное явление.

21-й чемпионат мира по футболу, пройдет в России с 14 июня по 15 июля 2018 года. Наша страна в первый раз в своей истории станет страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, кроме того, он впервые будет проведён в Восточной Европе. Также в первый раз мундиаль состоится на территории двух частей света – Европы и Азии. Проведение чемпионата запланировано на 12 стадионах в 11 городах России. На чемпионате впервые будет применяться система видеоповторов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что футбол одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. Стоит отметить, что многолетние попытки отдельных представителей пресечь развитие этой «опасной» игры потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее запретов, успешно жил и совершенствовался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта.

В наши дни футбол пользуется всенародным уважением. И сейчас трудно вообразить себе жизнь любого государства без футбольных матчей.

---

1. Еремин Р. В. Мини-футбол в системе физической подготовки вузов МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 50-54.

2. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 53-56.

3. Джесси Рассел История футбола. М.: Книга по Требованию, 2012. 68 с.

Сведения об авторе

Труфанова Елизавета Юрьевна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Ашуров Бухтовар Бахтиерович, 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

Футбол, спорт, история, чемпионат мира, спортивные игры.

Усмонов И. С.

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии студентов

О физической культуре и ее возможностях, как явлении, формирующем мировоззренческую систему научно-практических знаний, умений и навыков в обеспечении здоровья, самосовершенствования и повышения профессионального долголетия и мастерства, уже говорилось неоднократно. Преимущество двигательной активности, направляемой сознательной деятельностью человека становятся более ощутимыми при сопоставлении максимальных результатов в конном спорте и легкой атлетике. Имеются данные о тренинге лошадей, то есть специальной подготовки их к состязаниям уже в середине XIV века. Рост результатов за последние пятьдесят лет в беге на сопоставимых дистанциях (1000 м и 400 м) у лошадей составляет 5-8 %. В то время как специализированная подготовка человека привела к увеличению результатов на 12-15 % [1].

У каждого явления есть и другая сторона. Если спортивная наука активно развивается, то изучение двигательной деятельности, внедрение физической культуры в образ жизни каждого из нас топчется на месте, и даже регрессирует. Как показывает практика современной человеческой деятельности, получаемые результаты позволяют утверждать, что сегодня по-прежнему далеко не каждый человек в процессе своего труда правильно и в полной мере использует свои физические возможности и психические качества, старается реализовать их в жизни. Нерациональное использование своих резервов и возможностей нередко у одних приводят к слишком малому периоду трудовой активности, у других затягивается профессиональное становление, а третьи – просто не раскрывают своих дарований [2; 3]. Более того, лишение человека движения, приводит к необратимым последствиям не только в физическом, но и в интеллектуальном плане. Известно много случаев, когда люди, на протяжении продолжительного времени являясь обездвиженными и находясь в полной изоляции от внешнего мира, теряют речь, двигательную координацию и получают умственную отсталость.

Физическая культура, придуманная еще древними греками, способствуя совершенствованию способов деятельности, во многом определяет возможности человека в освоении мира и возможности адаптации к его прогрессирующим изменениям, - она хранит, выражает и передает именно специфическое, своеобразное, что присуще определенному человеку и обществу, в котором он живет [4].

У основателя российской науки о физической культуре Петра Франсовича Лесгафта мы находим выражение: «Видеть можно много, но образование, т.е. мысленный образ, этим путем еще не получается, а остается только впечатление картины, которое легко забыть. Необходимо изучить метание, бег, прыжки… - не для самого этого действия, но чтобы при посредстве упражнений приучиться владеть собой, действовать с различной продолжительностью, настойчивостью и умением проверять умственно, усвоенное, физической работой» [5].

Движение и игра готовят молодых людей к самостоятельной жизни. При этом принципиальное значение для организма человека является его личное желание «работать над собой». Самостоятельный выбор физической нагрузки способствует появлению от работы приятных ощущений в виде чувства мышечной радости и состояние эйфории от достигнутых успехов. Обязательным атрибутом двигательной деятельности должны быть увлеченность и состязательность. Тот, кто скучает, кто не стремиться улучшить результат, тот практически топчется на месте и, соответственно выполняет репродуктивные действия, не приносящие пользы. Состязание не всегда требует соперничающей стороны, можно состязаться с самим собой, добиваясь определенного результата, а затем, стремясь превзойти его. Работать «играючи» – значит легко и радост-

но, превосходно делать свое дело. В двигательной деятельности, увлечение возникшей ситуацией настолько сильно, что невозможно уступить, изменить самому себе [6; 7].

В плане развития физических качеств упражнение на «пресс» создают условия для сохранения «тощего» живота, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, бедра способствуют укреплению этих мышц, созданию определенного рельефа. Упражнения на мышцы спины, груди, межреберные способствуют формированию правильной осанки. Упражнения на стопу, голень, бедро – формированию правильной, легкой походки. Длительный бег – проявлению волевых качеств личности. Легко тренируются крупные мышцы, создающие внешний облик человека. Гораздо сложнее тренировать мелкие мышцы, обеспечивающие выполнение тонких в координационном плане движений (действия в черчении, рисовании и др.). Независимо от характера упражнений, их выполнение на протяжении 40 и более минут 2-3 раза в неделю, положительно влияют на функциональное состояние организма. Особенно это касается юношей и девушек 17-20 лет. Они находятся в «золотой поре», так называемом сензитивном возрасте, когда любое, даже незначительное двигательное усилие дает положительный результата и благоприятно действует на развитие не только физических качеств и двигательных умений, но и результативность умственной деятельности, обостряет восприятие внешнего мира [8; 9].

Современный характер учебной и будущей профессиональной деятельности студентов практически мало связан с физическим трудом, что, безусловно, накладывает негативный отпечаток на развитие их биологических (физических) и социальных характеристик и не способствует формированию здоровья. А как гласит, народная мудрость: «Заработал болезнь – зарабатывай деньги».

Так, многолетние исследования развития физических качеств студентов различных вузов свидетельствуют о снижении показателей тестирования из года в год. Неуклонно растет количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, а также освобожденных от занятий физической культурой [10].

В процессе обучения физическим упражнениям в наибольшей степени задействованы такие виды образной памяти, как двигательная, вестибулярная, связанные с запоминанием сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов и вестибулярного аппарата. В результате, за счет различных ощущений и образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, служащий эталоном для управления движениями, программой двигательных действий и деятельности. Они по эффекту неспецифической резистентности (сопротивляемости), оказывают благотворное влияние на вестибулярную устойчивость, координацию движений и точность глазомера, так необходимые будущему специалисту [6; 11].

Конечно, невозможно дать рецепты на все случаи жизни. И то, что представлено в этой статье не является чем-то новым для большинства людей. Знания о необходимости занятий физическими упражнениями совершенно недостаточны для формирования действительно физической культуры личности. Нужна кропотливая, ежедневная работа, а главное желание заниматься (студенты), нужны высокий энтузиазм и творчество (преподаватели физической культуры), а остальное придет. Как гласит мудрая пословица: «Кому нужно – тот ищет возможности. Кому не нужно – тот ищет причины».

---

1. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

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

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 2 http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

4. 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.

5. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений [Электронный ресурс]. М.: Физкультура и спорт, 1951-1956. Т. 2: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 2. 1952. http://elib.gnpbu.ru/text/lesgaft_sps-t2_rukovodstvo_1952/.

6. Макеева В. С. Профессионально-личностное развитие будущего учителя в процессе физического воспитания: автореф. дис. … д-ра пед. наук. Орел. 2002. 39 с.

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. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Мостовая Т. Н. Формирование профессионально-значимых компонентов невербального поведения студентов вузов средствами физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук. Курск. 2012. 24 с.

Сведения об авторе

Усмонов Иброхим Сироджиддинович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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 культура, двигательная активность, физические упражнения, физические качества, профессиональная деятельность.

Фатхулоев А. И.

Актуальные проблемы научно-практического обеспечения физической подготовки в правоохранительной деятельности

В настоящее время в России и за рубежом происходят крайне негативные качественные перемены в плане возрастания степени организованности и вооруженности преступных групп, некоторые из которых, как показывают последняя события, пытаются контролировать целые страны или их отдельные части, а также стремятся к завоеванию определенных территорий других суверенных государств. Возрастает число преступлений, связанных с посягательством на жизнь сотрудников органов внутренних дел. Участились случаи завладения оружием и использование его в преступных целях. Как следствие этого, при исполнении служебного долга много сотрудников погибают, получают ранения и увечья [1; 2].

Во многих случаях, как отмечают специалисты, причиной гибели сотрудников полиции являются недостаточная их огневая, физическая, тактико-специальная, психологическая и интеллектуальная подготовленность [3; 4]. Этот факт обязывает еще раз осмыслить всю работу по профессиональной подготовке курсантов образовательных организаций и сотрудников органов внутренних дел и наметить научно обоснованные практические пути повышения ее эффективности.

В нормативных документах указывается, что приоритетным направлением системы профессиональной подготовки является максимальное приближение содержания обучения к специфике задач, выполняемых сотрудниками правоохранительных органов. При этом высокий уровень подготовленности личного состава органов внутренних дел во многом определяется умением сотрудников успешно действовать в ситуациях непосредственного психологического воздействия и единоборства с правонарушителем. Такие умения и навыки должно оттачиваться в ходе занятий по огневой, физической и тактико-специальной подготовке [5; 6].

Формирование навыков к своевременным эффективным двигательным действиям на фоне высокой работоспособности в сочетании с хорошим состоянием здоровья – это не только удовлетворение избранной профессией, но и успешное ее освоение, а в дальнейшем – умение успешно выполнять служебные обязанности, сохранять собственное здоровье и, зачастую, жизнь.

Уже довольно продолжительное время в органах, организациях, подразделениях МВД России регулярно проводятся научные форумы, семинары, совещания, целью которых является анализ и корректировка системы служебно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел. Данное обстоятельство, в свою очередь, способствует формированию определенного научного коллектива, объединяющего специалистов из различных образовательных организаций и других подразделений МВД России. А поскольку в настоящее время в вузах МВД России ведется подготовка сотрудников для иностранных государств, то актуальным становится привлечение к данной работе ученых и практиков из этих государств. Ведь только объединенными усилиями научных и практических работников системы правопорядка различных государств (при этом, чем больше государств будут участвовать в этом процессе, тем выше будут результаты) возможна полноценная разработка новых эффективных программ для подготовки квалифицированных, гармонично развитых, способных вести успешную борьбу с преступностью, профессионалов.

Внося свой вклад в указанный процесс, мы обратили внимание на следующую проблему. Так, для успешного выполнения поставленной задачи сотрудник полиции должен владеть определенным набором специальных двигательных действий (боевых приемов борьбы) и иметь соответствующий уровень развития морально-волевых и физических качеств. Недостаточный уровень подготовленности сотрудника не только ставит под сомнение способность задержать нарушителя закона, но и может стать причиной получения травм, а в некоторых случаях и гибели самого сотрудника.

В этой связи проводимый анализ уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России, говорит о том, что намечается тенденция к снижению степени физического развития абитуриентов от года к году. Это проявляется не только в снижении результатов выполнения контрольных нормативов на вступительных испытаниях, но и в резком уменьшении базового багажа двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, что в перспективе может не позволить некоторым курсантам за период обучения в полном объеме освоить программный материал [7; 8].

В тоже время гимнастические упражнения являются эффективным средством развития многих психофизических качеств и способностей, необходимых для быстрого освоения сложно-координационных, связанных с риском для здоровья действий, которым обучаются курсанты. Однако в образовательных организациях МВД России в программах обучения данному аспекту не уделяется должного внимания, не проведено научных исследований в этом направлении, соответственно не разработана методика использования гимнастических упражнений, которая могла бы повысить эффективность обучения боевым приемам борьбы. Поэтому нами предпринята попытка исследовать эффективность ряда гимнастических упражнений в воспитании у курсантов необходимых способностей к результативному усвоению двигательных действий в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

---

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. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 65-69.

2. 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.

3. 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.

4. Подрезов И. Н. Специфика освоения двигательных действий в профессионально-прикладной физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 195-198.

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

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. 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.

8. 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.

Сведения об авторе

Фатхулоев Азизджон Исроилович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, двигательные умения и навыки, боевые приемы борьбы, гимнастические упражнения, правоохранительная деятельность.

Чаплыгина А. С.

Основы оздоровительной физической культуры сотрудников полиции

В современном мире довольно часто приходится слышать лозунги: «Спорт – это наше здоровье», «Движение – это жизнь», «В здоровом теле – здоровый дух». Люди, независимо от возраста, пола, расы, пришли к единому мнению о том, что здоровье человека и его физическая развитость – наивысшие ценности. К сожалению, с приходом века современных технологий люди стали недооценивать важность своих собственных физических возможностей, данных от природы. Просиживая сутками перед экранами телевизоров, компьютеров и перед прочими гаджетами, дети ослабляют свой организм, подвергают опасности здоровье [1]. Всё это повышает уровень заболеваемости, общей слабости поколения. Более развитые государства большую часть материальных средств стали выделять на оздоровительные программы. Распространяется оздоровительная физическая культура. В данной статье мы рассмотрим отдельные аспекты именно этого вида физической культуры и его значимость для сотрудников ОВД.

Оздоровительная физкультура – это ряд спортивных мероприятий, направленных на общее укрепление организма. Если сравнить оздоровительную и адаптивную физическую культуру, то можно сделать вывод, что эти понятия схожие, но имеют разные способы реализации и цели [2].

Целями оздоровительной физической культуры являются: активный отдых, совершенствование физических навыков и умений, повышение иммунитета и иные. В этой связи выделяют следующие функции оздоровительной физической культуры: общеразвивающая, воспитательная, образовательная [3].

Классифицировать оздоровительную физическую культуру можно в зависимости от возраста занимающихся. Касательно сотрудников ОВД, то ей занимаются курсанты ведомственных образовательных организаций, молодые сотрудники и сотрудники, служащие в ОВД не один год. Напрашивается вывод, что оздоровительной физической культурой занимаются все поколения сотрудников. Каждый стремится развить свои физические способности, от уровня сформированности которых будет зависеть состояние здоровья сотрудника, являющегося одним из основных факторов обеспечения высокой эффективности служебной деятельности [3].

Не стоит путать оздоровительную физическую культуру, с лечебной физкультурой. Многие считают, что эти понятия идентичны, но на самом деле это не так. Сравним эти два понятия. Заглянув в научную и методическую литературу, мы узнаем, что

лечебная физкультура – это метод лечения, состоящий в применении физических упражнений, то есть лечебная физическая культура применяется уже к больному человеку и способствует его выздоровлению [4]. А как говорилось выше, оздоровительная физкультура – это ряд спортивных мероприятий, направленных на общее укрепление организма. Разница между этими двумя понятиями очевидна, и путать их не следует.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что для результативного функционирования человеческого организма необходима двигательная активность в повседневной жизни, в том числе и в свободное от служебных обязанностей время. Ведь во многом от состояния здоровья зависит успешность деятельности сотрудников ОВД.

---

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 121-123.

Сведенья об авторе

Чаплыгина Анастасия Сергеевна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Научный руководитель: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни.

Сборник статей

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 2660 от 02.08.2017 г.

Подписано в печать 21.06.2018 г. Формат 60х90 $^{1}/_{16}$.
Усл. печ. л. 15,13. Тираж 24 экз. Заказ № 78.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.