

Министерство внутренних дел Российской Федерации

Федеральное государственное казённое
образовательное учреждение высшего образования

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

СБОРНИК СТАТЕЙ



Орёл
ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2018

УДК 796.011.3
ББК 75.1
С56

Редколлегия:

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

С56 **Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей / редкол. : С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. – 317 с.**
ISBN 978-5-88872-234-3

В сборник включены статьи и тезисы выступлений участников состоявшегося 28 июня 2018 года в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова всероссийского круглого стола «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов», на котором были рассмотрены проблемы профессиональной подготовленности сотрудников, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к выполнению оперативно-служебных задач в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В сборнике также рассматриваются актуальные вопросы физической подготовки, физического воспитания, спортивной тренировки, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, физической культуры и спорта для всех.

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

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

УДК 796.011.3
ББК 75.1

ISBN 978-5-88872-234-3

© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018

Содержание

<i>Алдошин А. В.</i> Воздействие физической подготовки на оперативно-служебную деятельность курсантов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова	9
<i>Алдошин А. В., Макеева В. С., Гориков Ю. В.</i> Результаты эксперимента по внедрению педагогической технологии специальной подготовки сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач	12
<i>Алдошина Е. А.</i> Физическая культура и спорт в системе высшего образования	16
<i>Андреев А. С.</i> Развитие скоростных качеств у сотрудников ОВД для совершенствования навыков боевых приемов борьбы	18
<i>Андреев Е. Э., Ермаков О. И., Козина А. А.</i> Мониторинг психоэмоционального состояния курсантов в процессе выполнения упражнений учебных стрельб	20
<i>Апальков А. В., Виноградова В. Е., Хворостяной А. П.</i> Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в период обучения в образовательных организациях	25
<i>Апальков А. В., Кандабар А. Н., Леонова Е. Р.</i> Роль физического воспитания в профессиональной подготовке курсантов образовательных организаций МВД России	28
<i>Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А.</i> Подготовка стрелка-спортсмена, феномен «дерганья» спускового крючка при стрельбе и его профилактика	31
<i>Баландин А. А.</i> Использование комплекса типовых ситуаций для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД	33
<i>Баркалов С. Н.</i> О результатах оценки физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России	36
<i>Басистов Д. Г., Левен Ю. С.</i> Физическая подготовка как важнейший фактор формирования личной безопасности сотрудника ОВД	39
<i>Басистов Д. Г., Шаламова Е. Ю.</i> Использование практико-ориентированных заданий (по физической подготовке) при проведении оперативно-тактических учений курсантов образовательных организаций МВД России	41
<i>Бибиев А. Ш.</i> Техническая подготовка сотрудников органов внутренних дел по рукопашному бою	45
<i>Битюцких И. В., Невзорова Е. В.</i> О возможности использования восстановительных средств в образовательном и учебно-тренировочном процессе	47
<i>Бокий А. Н., Бордова Д. С.</i> Роль специальной физической подготовки в жизни курсантов вузов МВД России	51
<i>Веселов Е. А., Масимов З. П.</i> Особенности организации, планирования и содержания базовой физической подготовки сотрудников ОВД	53
<i>Волосников И. В.</i> Развитие силовой выносливости с использованием круговой тренировки и элементами полосы препятствий	56

Воротник А. Н., Тарасенко А. А., Лопатин И. И. К вопросу совершенствования базовой техники выполнения боевых приемов борьбы у обучающихся образовательных организаций системы МВД России	60
Галимова А. Г., Орлов М. С. Роль интервальных тренировок высокой интенсивности в воспитании профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	63
Гвоздков П. Ю., Сергоян А. С., Кирдяшова А. А. Физическая подготовка и спорт в жизни курсантов ДВЮИ МВД России: «Спорт как ценностная система»	66
Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность	70
Герасимов И. В., Баркалов С. Н. К вопросу о междисциплинарном взаимодействии в формировании навыков безопасного поведения и выполнения служебных задач выпускниками образовательных организаций МВД России	72
Губанов Э. В. Физиологические аспекты физической подготовки и тренировки спортсменов	76
Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России	78
Гуняев Е. В. Преодоление полосы препятствий на занятиях по физической подготовке, как подготовительный элемент в обучении преодолению тактической полосы препятствий по дисциплинам «Тактико-специальная подготовка» и «Личная безопасность сотрудников ОВД»	80
Гусев А. А. Формирование познавательной активности на занятиях по физической подготовке сотрудников полиции	83
Еремин Р. В. Развитие физических способностей курсантов с учетом их сенситивных особенностей	86
Еремин Р. В., Моськин С. А. Вопросы поиска оптимальных сочетаний игрового и соревновательного методов на занятиях по физической подготовке	91
Ефременко М. А. Боевая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России	95
Зайцева А. О., Грушко В. М. Изучение и оценка агрессивных жестов и применение физической силы	99
Каинков И. В. Совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта в Российской Федерации	101
Каинков И. В., Маркин Э. В. Система восстановления в тренировочном процессе	104
Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки	107

Калашников А. Ф., Панфёров Р. Г. Формирование профессиональной компетентности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами физической подготовки	111
Катаргин С. В. Использование игрового метода для развития координационных способностей у сотрудников ОВД	115
Колегов А. Л. Рукопашный бой в обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России	119
Коник А. А., Беляев И. С., Пархоменко Е. В. Состояние и проблемы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов	123
Коник А. А., Дорохин А. Ю., Твердохлебова М. В. Особенности физической подготовки сотрудников МВД России, обеспечивающих безопасность на объектах транспорта	128
Кузнецов М. Б. Воркаут как один из способов повышения физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	131
Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	135
Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н., Ленева Ю. Б. Особенности формирования навыков ударных и защитных действий у курсантов образовательных организаций МВД России	137
Лазаревич М. В. Результаты и анализ входного и выходного контроля при сдаче контрольных упражнений по физической подготовке лиц мужского пола, на примере одной из учебных групп слушателей факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России	142
Лигута В. Ф. Темпы прироста скоростно-силовых качеств детей школьного возраста, проживающих в различных климатогеографических условиях Хабаровского края	144
Литвин Д. В. Проблема профессиональной компетентности педагогов кафедр огневой и физической подготовки в области формирования готовности сотрудника к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия	149
Ляхов П. В. Служебно-прикладной вид спорта «Преодоление полосы препятствий со стрельбой» в профессиональной подготовке сотрудников ОВД ...	152
Макеева В. С., Панфёров Р. Г. Адаптация сердечно-сосудистой системы студенток и курсанток на первом году обучения в вузе	155
Малыхин А. В., Струганов С. М., Гайдук Г. Д. Пневмоторакс, как физическое заболевание: возникновение, лечение, реабилитация	158
Мартынов А. П. Необходимость формирования потребности физического совершенствования у курсантов вузов МВД России	161
Марченко И. Н., Тютин С. С., Лысенко А. В. Выносливость у сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке	164

<i>Муслимов Р. А.</i> Использование комплекса упражнений для формирования навыков борьбы лежа	167
<i>Насадюк Е. В., Симонтовский А. П.</i> Влияние игровых видов спорта на развитие маневрирования при защите от ударов	169
<i>Насонов А. Е., Горшков Ю. В.</i> Роль коллектива кафедры в подготовке начинающих преподавателей	172
<i>Насонов А. Е., Тютин С. С.</i> Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД	174
<i>Осипов Д. В.</i> Методика проведения учебного занятия по физической подготовке по темам, включающим в себя ускоренное передвижение на короткие, средние и длинные дистанции	176
<i>Парахин Д. И., Ануфриев А. А.</i> Проблема организации физической подготовки в территориальных органах МВД России	179
<i>Петренко С. И., Сапрыкина А. С.</i> Совершенствование методики развития быстроты у курсантов и слушателей вузов МВД России	182
<i>Подрезов И. Н.</i> К вопросу об использовании упражнений нетрадиционных видов спорта на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России	185
<i>Помогаева Н. С.</i> Обоснование специализированного варианта утренней физической зарядки для слушателей специального первоначального обучения и проверка его эффективности	188
<i>Помогаева Н. С., Янченков Ю. А., Селькин Ф. Е.</i> Особенности тренировки слушателей специального первоначального обучения с низким уровнем физической подготовленности	192
<i>Семикин Д. С., Кузнецов С. В.</i> К вопросу о тактике применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции в оперативно-служебной деятельности	195
<i>Серебрянников В. А., Лигута В. Ф., Горин К. Ю.</i> Анализ нормативных требований по физической подготовленности курсантов-девушек первого года обучения образовательных организаций МВД России	200
<i>Славко А. Л.</i> Особенности индивидуализации процесса физической подготовки в вузах МВД России	204
<i>Соборнов А. В., Шкапов П. Ю.</i> Проблематика физической подготовки сотрудников ОВД женского пола	207
<i>Тарасенко А. А., Кутергин Н. Б., Воротник А. Н.</i> К вопросу о формировании профессиональных компетенций сотрудников транспортной полиции	209
<i>Тащиян А. А., Белоусова Е. А.</i> К вопросу о развитии физической культуры и спорта в Ростовской области	213
<i>Тащиян А. А., Важинская В. М.</i> Особенности формирования компетенций у курсантов образовательных организаций МВД России к действиям, связанным с психологически напряженной ситуацией, посредством физической подготовки	215

<i>Толстихин А. Н., Еранов Б. А.</i> Роль физической подготовки в подразделениях охраны общественного порядка	219
<i>Томилин В. В.</i> Структура тренировочного процесса в служебном биатлоне	223
<i>Третьяков А. А., Ткаченко А. И., Славко А. Л.</i> Исследование двигательной активности обучающихся в вузах города Белгорода	226
<i>Троян Е. И.</i> Использование сопряженного метода для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД	229
<i>Фомичев И. А., Баев В. Е., Березнев А. В.</i> Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в системе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	232
<i>Цекунов С. О., Захаров А. В., Нетбай С. Г.</i> Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД	236
<i>Шилакин В. Б., Довгалева Ю. В.</i> Анализ процесса обучения профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД	239
<i>Шкапов П. Ю., Соборнов А. В.</i> О профессиональной ориентации перспективных спортсменов для поступления в образовательные организации системы МВД России	241
<i>Якушев Э. В., Струганов С. М.</i> Тактика распределения активности атакующих действий в боксе по раундам боя	244
<i>Алябьев А. Г.</i> О некоторых аспектах подготовки к применению и непосредственного применения сотрудниками ОВД физической силы при задержании правонарушителя	247
<i>Ананичев Е. В.</i> Негативное влияние фармакологических средств на организм бодибилдера	251
<i>Валиев А. А.</i> Варианты проведения комплексных практических занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД	254
<i>Воронцова А. В.</i> Развитие и формирование профессиональных качеств курсантов на занятиях по лыжной подготовке	258
<i>Гаврилова Н. В.</i> Проблемы подготовки спортсменов медико-биологического характера	261
<i>Горбунова Е. С.</i> Роль физической подготовки сотрудников ОВД в их профессиональной и служебной деятельности	263
<i>Дорофеева В. А.</i> История развития физической культуры	266
<i>Захарова В. А.</i> Лыжная подготовка как фактор повышения физических и функциональных качеств сотрудников органов внутренних дел	269
<i>Каева П. А.</i> Упражнения, направленные на моделирование необычных ситуаций в процессе физической подготовки	272
<i>Красова А. В.</i> Основные аспекты физической подготовки сотрудников полиции для обеспечения личной безопасности	274

Кузнецова Ю. А. Технология воспитания морально-волевых качеств у курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России	276
Кулумбегов Д. Р. Особенности физической подготовки снайперских групп в органах внутренних дел	279
Ломовская А. В. Особенности физической подготовки сотрудников ОВД женского пола	282
Льонькин М. Э. Условия и пределы применения сотрудниками полиции физической силы, порядок ее применения	287
Павлова А. И. Нетрадиционные виды спорта и их влияние на оздоровление организма	289
Познухова В. А. Теоретические и методологические основы и особенности специальной физической подготовки курсантов-футболистов в образовательных организациях системы МВД России	292
Пузикова И. Ю., Качмазова К. Р. Проблемы применения физической силы в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел	296
Рожкова А. И. Формирование личности курсанта средствами физической культуры	298
Солопова К. И., Хамралиев А. Ш. Особенности физической подготовки подразделений специального назначения	302
Солопова К. И. Методика обучения стрельбе в условиях физических нагрузок ...	304
Спирлиева С. В. Спортивно-тактическая подготовка спортсменов	307
Стручков С. Н., Фатхуллоев А. И. К вопросу восстановления организма курсантов-спортсменов после тренировок	308
Трунова Л. В. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	311
Штофаст В. С. Методические приемы увеличения силы ударов руками и возможные последствия применения физической силы	314

Воздействие физической подготовки на оперативно-служебную деятельность курсантов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова

Наиболее скорому решению поставленной задачи по оздоровлению нашего общества, по повышению эффективности физической подготовки сотрудников МВД России в полной мере способствуют научно-техническое оснащение и дальнейшее насыщение полиции новыми видами вооружения. Это значительно повышает требования к профессиональной служебной и физической подготовке сотрудников. Только разносторонне подготовленные сотрудники полиции могут успешно действовать в сложной оперативной, а иногда и в боевой обстановке, обладать необходимой скоростью реакции, преодолевать нервно-психические напряжения. Эту задачу должны выполнять образовательные организации системы МВД России [1; 2].

Наряду с различными видами физических упражнений, спортивными играми, занятия физической подготовкой дает возможность качественно воздействовать на воспитание морально-волевых и физических качеств, необходимых сотрудникам полиции в их повседневной оперативно-служебной деятельности [3].

Курсанты, которые регулярно занимаются спортом, выполняя различного характера физические упражнения, обычно, быстрее и качественнее, овладевают такими видами спорта как рукопашный бой, самбо, дзюдо, бег на различные дистанции и т. д., сноровистее действуют в условиях служебной обстановки [4].

Основными чертами всесторонней физической подготовки являются:

- внезапно и непрерывно изменяющиеся условия (данная черта говорит о том, что все действия курсантов, направленные на выполнение физических упражнений, характеризуются постоянной сменой обстановки и условий, что заставляет моментально оценивать все происходящее вокруг, действуя инициативно, быстро и находчиво [5];

- самостоятельность при выполнении действий (во время занятия физической подготовкой, курсанту необходимо самостоятельно определять характер и длительность выполняемых упражнений, а также принимать решения, каким способом, с учетом изменяющихся условий, действовать);

- повышенная эмоциональность (при проведении занятий по физической подготовке необходимо создавать условия для воспитания в них качеств, сдерживающих эмоции, но при этом поддерживать их активность, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче – проявлять волевые качества, настойчивость, целеустремленность и продолжать добиваться победы);

- разностороннее воздействие на организм (различная последовательность действий и движений, которые часто изменяются по продолжительности и интенсивности, оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся физической подготовкой, способствуют развитию и совершенствованию у них основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков);

- коллективность действий (различного рода физические упражнения и их игровые функции дают возможность занимающимся постоянно взаимодействовать друг с другом, что, в первую очередь, позволяет достичь определенной цели, соблюдая при этом дисциплину);

- соревновательный характер (стремление опередить (быть лучше) своих соперников в ловкости, быстроте, точности, силе, различных видов спортивной деятельности, а также в технической и тактической изобретательности, дает возможность курсантам мобилизовать свои возможности для действий с наибольшей отдачей и преодолеть трудности, которые возникают в ходе спортивной борьбы).

В зависимости от выбранной специальности, профессии сотрудников полиции, а также характера их деятельности можно выделить наиболее важные физические качества, которые будут влиять на успешность выполнения профессиональных приемов и действий, или те которые способствуют успешному формированию их, или обеспечивают устойчивость проявления навыков в решении поставленных оперативно-служебных задач [6].

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации с учетом требований современной складывающейся оперативной обстановки, участия в контртеррористических операциях по установлению конституционного порядка в некоторых регионах страны, ведения современного боя и борьбы с преступностью определены общие и специальные задачи физической подготовки сотрудников полиции. Их решение осуществляется на учебных занятиях, утренней физической зарядке, в процессе физической тренировки, в условиях учебно-тренировочной деятельности и спортивной работы с применением средств гимнастики, преодоление препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, стрельбы, борьбы, лыжной подготовки, легкой и тяжелой атлетики, спортивных игр и др.

Данная физическая деятельность направлена на развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, пространственной ориентировки, внимания, точности реакции, на воспитание коллективизма, настойчивости, упорства, инициативы и находчивости.

Каждое физическое упражнение, отдельный вид спорта, спортивные игры предполагают определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, составляющих ее содержание, овладение которым обеспечивает развитие определенных физических и психологических качеств занимающихся физической подготовкой.

В занятия по физической подготовке обязательно включается бег с резкими остановками, рывками, разнообразными поворотами, прыжками, выполнение силовых приемов, которые содействуют разностороннему физическому развитию, совершенствуют вестибулярный аппарат у занимающихся, развивают у них быстроту, ловкость, силу, общую и скоростную выносливость [7].

Часто меняющаяся игровая обстановка, тактические действия, необходимость быстрых ответных действий, применение силовых приемов воспитывают у курсантов быстроту реакции, ориентировку в пространстве, чувство партнера, коллективизм, смелость, решительность, находчивость и инициативу [8].

Занятия физическими упражнениями, различными видами спортивных игр оказывают огромное влияние на развитие и совершенствование различных психических и физических качеств, которые в свою очередь благоприятно воздействуют на протекание психических процессов и повышают общую двигательную активность [9].

В тренировочном цикле, особенно в подготовительном периоде, в содержание тренировки курсантов при обучении в образовательных организациях МВД России для более эффективного развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, которыми должен обладать курсант, должны включаться упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастики, различных видов борьбы (дзюдо, самбо, вольная борьба, греко-римская борьба и др.), ударных видов единоборств (бокс, рукопашный бой, универсальный бой), стрельба из огнестрельного стрелкового оружия и ряда других видов спорта [10].

В то же время при физической подготовке спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности являются эффективным средством воздействия на различного вида функции человека, совершенствования отдельных физических и психологических качеств. Поэтому средства спортивных игр в различном их

сочетании с физическими упражнениями применяются с большой пользой в комплексных занятиях.

1. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

2. 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.

3. 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.

4. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109.

5. Еремин Р. В. О роли физической подготовки, спорта и туризма в формировании и укреплении здоровья учащейся молодежи // Наука-2020. 2017. № 3 (14). С. 80-83.

6. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.

7. 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.

8. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

9. Подрезов И. Н., Губанов Э. В. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 141-143.

10. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

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

Физическая подготовка, двигательная активность, физическая тренировка, спортивная деятельность.

Алдошин А. В., Макеева В. С., Горшков Ю. В.

Результаты эксперимента по внедрению педагогической технологии специальной подготовки сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач

Метаморфозы, происходящие в жизни нашего общества, предъявляют новые, особые требования к сотрудникам МВД России. Однако в настоящее время наблюдается несоответствие специальной подготовленности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач, о чем говорят отзывы руководства с места несения службы. Вместе с тем, поступающая информация не дает возможности принимать конкретные меры для повышения эффективности подготовки сотрудников ОВД, не только по профилирующим дисциплинам, но и по физической подготовке, что негативно сказывается на выполнении оперативно-служебных задач [1].

По мнению 26,8% опрошенных сотрудников, уровень профессиональной служебной и физической подготовки, полученный ими в процессе обучения, не обеспечивает эффективного решения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях.

Основными недочетами в профессиональной подготовке молодых специалистов МВД России, 32,8% руководителей считают отсутствие практических навыков в выполнении оперативно-служебных задач в экстремальных условиях.

Анализ научных фактов, источников, а также экспериментальных данных показывает, что сотрудники МВД России оказываются тактически и психологически неготовыми к квалифицированным практическим действиям – становятся жертвами провокаций, силовых нападений, неправильно используют законное право на использование физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия [2; 3].

Результаты исследования показывают, что специальная подготовленность значительной части сотрудников МВД России не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к ним в процессе выполнения служебных обязанностей в экстремальных условиях.

У многих сотрудников возникает тревожность как продукт отсутствия регламента служебных обязанностей, либо их пошаговое описание, за рамки которых сотруднику ОВД надо выйти при возникновении внештатной ситуации, чтобы исключить элементы неопределенности. Ощущение неудачи из-за неясно сформулированных целей деятельности, либо отклонение от них в конкретной ситуации и недостаточной ориентации в средствах ее разрешения определяют причину развития тревожности [4; 5].

Появление монотонии в служебной деятельности происходит, когда от сотрудника требуется выполнение деятельности, о целях и результатах которой он не имеет информации, не знает результатов своих трудовых затрат, имеет лишь средства деятельности.

Проявление психических состояний и соответствующей работы анализаторных систем также имеет свои особенности. Так сенсорная адаптация, на уровне сотрудников, охватывает все нейронные уровни сенсорной системы, тем самым обеспечивает приспособление к длительно действующему раздражителю и проявляется в повышении либо в понижении возбудимости.

Работоспособность при отсутствии мотивации снижается, вызывая нежелательные функциональные сдвиги, напоминающие симптомы усталости. Такое состояние происходит, когда в деятельности нет внутреннего побуждающего мотива, а цель рабо-

ты предлагается в форме принуждения, даже при условии, что имеется обеспеченность всеми необходимыми средствами деятельности [6].

Мотивация проявляется в направленности на цель поведения, удовлетворяющей потребность. Она провоцирует адаптивное или ситуативное поведение, возникающее по оценке результатов отдельных этапов действия, и побуждает субъекта действовать в прежнем направлении или менять тактику поведения в случае неуспеха. Подкрепляющая функция проявляется в достижении поставленной цели, согласующейся с удовлетворением доминирующей потребности и формированием положительных эмоций. Впоследствии такой поведенческий акт закрепляется в памяти [7]. Таким образом, можно отметить, что выполнение служебных обязанностей сотрудником ОВД в экстремальных условиях сопровождается субъективным переживанием, проявляемым различными эмоциями, которые возникают в результате имеющегося опыта индивидуальных переживаний, так и в эмоциональном сопереживании. Они способствуют оценке своих состояний и воздействию окружающей среды, либо предвидеть их, охватывая весь организм, производя интеграцию, обобщая все виды деятельности [8].

По всей вероятности, это обстоятельство связано с тем, что сложившаяся система подготовки специалистов перегружена теоретизированными занятиями, характеризуется оторванностью от реальных условий деятельности специалистов МВД России.

Процесс подготовки сотрудников ОВД преимущественно направлен на повышение теоретической подготовленности занимающихся. Его основным недостатком является слабая связь между смежными дисциплинами, не позволяющая комплексно формировать у сотрудников профессиональные умения и навыки, то есть одновременно решать вопросы, связанные с основными элементами оперативно-служебной деятельности в экстремальных условиях [9].

Физическая подготовка является составной частью профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников МВД России. В ходе практических занятий по физической подготовке выполняются физические упражнения, направленные не только на совершенствование основных физических качеств (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость), но и на выполнение профессиональных двигательных действий сотрудников МВД России (преследование, преодоление препятствий, приемы самозащиты, наружный досмотр, надевание наручников и др.). В ходе выполнения этих упражнений воспитываются профессионально важные психические качества (находчивость, решительность, смелость, настойчивость, инициативность и др.) [10].

В процессе профессиональной подготовки сотрудников ОВД физическая подготовка реализуется в следующих формах: утренняя физическая зарядка, учебные занятия, учебно-тренировочные занятия по служебно-прикладным видам спорта, физкультурно-спортивные мероприятия по плану образовательной организации.

Основной формой проведения физической подготовки в ОВД являются учебные (практические) занятия, содержание которых сконцентрировано на формирование и совершенствование профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков. Расчет времени этих занятий и их содержание определены Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, где ставится цель формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Наши исследования свидетельствуют о том, что ряд профессиональных действий сотрудников МВД России проходит в экстремальных условиях деятельности, связанных с выполнением оперативно-служебных задач.

С целью выявления факторов, определяющих высокую эффективность профессиональной деятельности в экстремальных условиях, был проведен опрос сотрудников, принимавших участие в задержании опасных преступников.

Обобщенные результаты в виде анкетирования позволили заключить, что одним из главных факторов успешной профессиональной деятельности сотрудников МВД России, является их физическая готовность к действиям как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Физическая подготовка сотрудников МВД России рассматривается как составная часть системы профессиональной подготовки. Вместе с тем, предъявляемые требования к профессиональной подготовленности сотрудников ОВД не в полной мере соответствуют уровню их физической и психической готовности к выполнению оперативно-служебных задач. С учетом конкретных условий профессиональной деятельности существует реальная необходимость совершенствования процесса физической подготовки сотрудников МВД России [11].

С этой целью в процессе исследования была научно обоснована и разработана педагогическая технология организации специальной физической подготовки сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач, состоящая из четырех этапов: функциональной, скоростно-силовой, психологической и эмоционально-волевой подготовки. На каждом из перечисленных этапов целенаправленно использовались соответствующие средства и методы тренировки. При этом параметры нагрузки на первом этапе планировались до порога анаэробного обмена (ЧСС 140-160 уд/мин); на втором – на уровне порога анаэробного обмена (ЧСС 150-170 уд/мин); на третьем – на уровне, превышающем порог анаэробного обмена (ЧСС 160-180 уд/мин) и на четвертом – на максимальном уровне превышения порога анаэробного обмена (ЧСС 180 уд/мин и выше).

В результате анкетного опроса были определены педагогические условия, необходимые для высокой эффективности функционирования системы специальной физической подготовки сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач. Первое место принадлежит наличию научно обоснованной педагогической технологии, основанной на использовании средств рукопашного боя, самбо, бокса, легкой атлетики и спортивных игр. Эти данные свидетельствуют о важной роли формирования навыков владения приемами самообороны для сотрудников правоохранительных структур и, как следствие, должного уровня развития физических качеств для выполнения этих приемов, особенно в экстремальных условиях.

С целью определения степени значимости различных физических качеств было проведено анкетирование специалистов, имеющих непосредственное отношение к процессу физической подготовки, сотрудников, стаж работы которых составил более десяти лет, а также преподавателей кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России. Всего в анкетировании приняло участие 257 человек. Анализ полученных результатов анкетирования свидетельствует о том, что наиболее важным для решения оперативно-служебных задач, стоящих перед сотрудниками правоохранительных органов, является физическое качество «выносливость». Оценка значимости, выражаемая в среднем балле (\bar{x}), составила 4,63 балла по 5-балльной шкале. Несколько меньшим средним баллом были оценены респондентами «сила» и «силовая выносливость» (4,00 балла). Оценка двигательных способностей составила 3,88 балла, примерно на таком же уровне было оценено физическое качество «быстрота» – 3,78 балла.

В ходе исследований было установлено, что для сотрудников правоохранительных органов наиболее важными являются следующие качества: общая и силовая выносливость, эмоциональная и волевая устойчивость, координационные способности,

оперативная память, быстрота мышления, а в экстремальных условиях деятельности значение их еще больше возрастает.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии организации специальной физической подготовки сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач.

1. Струганов С. М., Гаврилов Д. А. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 32 с.

2. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

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

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование асертивного поведения курсантов 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. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

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

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

8. Подрезов И. Н. Психологические особенности воспитательных задач на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 165-167.

9. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

10. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

11. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

Сведения об авторах

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

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.

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

Воронежский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Специальная подготовка, физическая и психическая готовность, экстремальные условия деятельности.

Алдошина Е. А.

Физическая культура и спорт в системе высшего образования

В настоящее время в научных кругах системы высшего образования стала важной проблема физической культуры и спорта. Модернизация высшего образования РФ объясняет необходимость его построения на основе передовых технологий и подходов обучения, воспитания, становления и оздоровления обучающихся, вследствие чего работа педагога физического воспитания в высших учебных заведениях обязана существовать выстроенной особым образом [1; 2].

В условиях высшего образовательного пространства занимались вопросом изучения физической культуры и спорта такие исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская и др. В общепризнанном понимании, физическая культура и спорт представляют собой составную дробь единой культуры, которая необходима для физического и интеллектуального развития способностей человека. Это область общественной деятельности, которая ориентирована на достижение физического развития человека при помощи осознанной двигательной активности. Исполнение физических упражнений содействует совершенствованию анатомического строения, физиологических возможностей тканей и органов организма человека, его двигательной активности, социальной адаптации. Данные положения содержатся в Федеральном законе РФ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» [3]. Развитие физической культуры и спорта в России стимулируют законы, нормы права, положения.

Авторы В. А. Масляков и В. С. Матяжов считают, что содержание занятий физической культурой и спортом с обучающимися вуза «... базируется на познаниях и умениях внедрения средств физической культуры» [4]. Оно основывается на проведении профессионально-прикладной, физической и спортивной подготовки в целях приобретения коллективного и личного опыта физкультурно-спортивной деятельности. Создавая гармонически развитую личность, физическое воспитание способствует эстетическому, нравственному, умственному воспитанию обучающихся вузов, формированию у них здорового образа жизни [5].

Для обучающихся физическая активность и спорт, снимающие стрессовые состояния, увеличивающие трудоспособность, снижающие уровень агрессивности, считаются принципиальным условием нормального развития их тела и ума. Физическая культура выступает неповторимым средством потенциала здоровья молодежи. По мнению О. В. Масияускене и Ж. Г. Муравянникова, в системе высшего образования основными задачами в области становления физической культуры и спорта среди обучающихся признаны: 1) создание навыков организации регулярного двигательного режима

обучающихся; 2) формирование ведущих двигательных качеств; 3) обучение двигательным умениям и навыкам, и их применению в сложных условиях; 4) повышение уровня образованности обучающихся в сфере физической культуры и спорта; 5) формирование у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании [6]. От удачного выполнения перечисленных задач зависит качество процесса физического образования и обучения растущего поколения.

В вузах «Физическая культура» представлена в качестве обязательной дисциплины и значимого компонента целостного развития личности. В целенаправленном педагогическом процессе физического образования физическая культура осуществляет свои развивающие функции. Процесс обучения в вузах организуется в зависимости от состояния здоровья обучающихся. Как отмечает Ю. А. Ямпольская, в рамках физического воспитания обучающихся в вузах, преподаватели физической культуры проводят комплекс воспитательных, пропагандистских, методических мер, которые способствуют обеспечению оздоровления обучающихся. Личность преподавателя физического воспитания, владеющего особой технологией формирования практических навыков, у обучающихся играет немаловажную роль в формировании здоровья российских студентов [7].

Таким образом, физическая культура и спорт призваны беречь и укреплять здоровье людей. Одной из характеристик состояния физической культуры и спорта в обществе считается степень применения физической культуры в сфере образования. Современная степень общественного развития, требует регулярного увеличения физической подготовленности обучающихся в вузах. Расширение физкультурной и спортивной работы содействует увеличению массовости физической культуры и спорта в России.

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

2. Кузнецов М.Б. Институциональные основы разработки и проведения государственной политики развития физической культуры и спорта в РФ // Социальная политика и социальное партнерство. 2018. № 4 (159). С. 18-23.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «ГАРАНТ».

4. Масляков В. А., Матяжов В. С. Массовая физическая культура в вузе. М.: Высшая школа, 1991. 239 с.

5. Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андрющенко О. Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки унта им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 154-159.

6. Масияускене О. В., Муравянникова Ж. Г. Валеология. Ростов-н/Д.: Феникс, 2008. 249 с.

7. Ямпольская Ю. А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал. 1998. № 1. С. 9-11.

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

Физическая культура, здоровье, спорт, высшее образование, физкультурная и спортивная работа.

Андреев А. С.

Развитие скоростных качеств у сотрудников ОВД для совершенствования навыков боевых приемов борьбы

В своей профессиональной деятельности сотрудники ОВД нередко вступают в единоборство с правонарушителем. В связи с чем, сотрудник должен быть физически развитым и владеть навыками боевых приемов борьбы. Известно, что результат поединка с правонарушителем во многом зависит от способности сотрудника быстро реагировать на изменение обстановки и при возникновении угрозы умело применять физическую силу [1; 2]. От сотрудника требуется постоянно совершенствовать свои профессионально значимые физические качества, среди которых большое значение имеют скоростные качества. Поэтому методика развития скоростных способностей, и в частности – реакции выбора у сотрудников ОВД представляется достаточно актуальной и своевременной для научных исследований.

В настоящее время в образовательных организациях системы МВД России и в территориальных органах внутренних дел уделяется пристальное внимание физической подготовке сотрудников ОВД. Для эффективного применения боевых приемов борьбы актуальным являются такие двигательные реакции, как реакция выбора. Реакция выбора относится к сложным двигательным реакциям и проявляется в способности быстро выбрать и выполнить из нескольких возможных движений – одно, адекватное ситуации. Для развития быстроты необходимо использовать различные упражнения, которые выполняются с предельной или околопредельной скоростью. Среди методов, используемых для развития быстроты, традиционно используются: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы [3; 4; 5; 6].

На занятиях по физической подготовке в процессе совершенствования ударов и защит от ударов необходимо использовать игровые упражнения, направленные на развитие реакции выбора у обучающихся [7].

Исследуя средства и методы различных единоборств, были выявлены некоторые упражнения, развивающие реакцию выбора. Упражнения были объединены по группам.

Первую группу составляют упражнения, развивающие точность и быстроту воспроизведения двигательного действия из арсенала техники боевых приемов борьбы с использованием зрительных анализаторов. Самые простые и доступные условия выполняются в следующем упражнении: преподаватель находится перед обучающимися, выполняя защитную или атакующую комбинацию из арсенала уже изученных боевых приемов борьбы. Задача обучающихся заключается в том, чтобы как можно быстрее и точнее повторить данную комбинацию. Варианты комбинаций могут периодически меняться.

Вторую группу объединяют упражнения, развивающие точность и быстроту ударов и защит, но с использованием тактильных анализаторов. Самое простое упражнение из этой группы: сотрудники группы распределяются по парам и номерам. Первый сотрудник находится в боевой стойке. Второй сотрудник находится сзади, лицом к спине первого на расстоянии вытянутой руки. По сигналу преподавателя, второй сотрудник поочередно касается плеч или ног первого. Почувствовав касание, первый номер выполняет: если касание правого плеча, то удар правой рукой; если касание левого плеча, то удар левой рукой; если касание правого бедра, то удар правой ногой; если ка-

сание левого бедра, то удар левой ногой. Первый номер должен как можно быстрее среагировать на внешний раздражитель и выполнить удар.

Третью группу объединяют упражнения в реагировании на действия соперника: обусловленный или полубусловленный спарринг. Обусловленный спарринг: преподаватель подает условные сигналы голосом, в зависимости от чего атакующий выполняет заранее оговоренную атаку; защищающийся должен как можно быстрее и точнее выполнить защиту. Полубусловленный спарринг: преподаватель подает сигнал к началу атаки; атакующий самостоятельно выбирает и выполняет одну из двух или трех заранее оговоренных атак; защищающийся должен как можно быстрее и точнее выполнить защиту.

Данные комплексы упражнений были апробированы в период с ноября 2017 года по апрель 2018 года в учебно-тренировочном процессе физической подготовки слушателей экспериментальной группы, обучающихся по образовательным программам профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего «Полицейский». Для выявления эффективности упражнений проводилось тестирование уровня сформированности навыков защиты от ударов невооруженного противника. Для проведения тестирования использовался метод экспертных оценок. Основные приемы защиты от ударов невооруженного противника в качестве вопросов были распределены по пятнадцати билетам, по пять вопросов в каждом. Демонстрация приемов оценивалась по следующим критериям: правильное выполнение пяти приемов – 5 баллов; правильное выполнение четырех приемов – 4 балла; правильное выполнение трех приемов – 3 балла; правильное выполнение двух приемов – 2 балла.

В результате тестирования было выявлено, что уровень сформированности навыков защиты от ударов невооруженного противника в конце периода обучения у представителей экспериментальной учебной группы оказался выше на 12,6%, чем у представителей остальных групп. В результате исследования подтвердилась эффективность разработанного комплекса упражнений, развивающих реакцию выбора у сотрудников ОВД.

Упражнения, развивающие реакции выбора способствуют как формированию, так и совершенствованию навыков боевых приемов борьбы у сотрудников ОВД. При определении дозировки упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Выполнять их целесообразно в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

1. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 83-85.

2. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Троян Е. И. Особенности совершенствования скоростно-силовых качеств в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел российской федерации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 3656-3660.

7. 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

Андреев Александр Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, б/с, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Реакция выбора, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, упражнения, обусловленный спарринг, полуобусловленный спарринг.

Андреев Е. Э., Ермаков О. И., Козина А. А.

Мониторинг психоэмоционального состояния курсантов в процессе выполнения упражнений учебных стрельб

Успешность подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в процессе выполнения ими упражнений учебных стрельб зависит от уровня психологической подготовки, эмоционально-волевой устойчивости [1]. В научно-методической литературе стрельбу относят к «психологическому виду спорта». Действия стрелка, психически регулируемая деятельность, что отражает большой удельный вес психологических факторов в общем объеме работы стрелка [2].

Результативность действий стрелка при выполнении упражнений учебных стрельб связывают с уровнем эмоционально-волевой устойчивости, состоянием психической готовности, умением управлять своим психическим состоянием. Огневая подготовка как раз и формирует не только навыки владения оружием, но и развивает стабильность или психологическую устойчивость [3; 4]. Кроме того, исследованием данного вопроса занимались К. И. Волков, Е. В. Воропаева, В. А. Крючин, М. С. Мишуков и другие авторы.

Под психологической устойчивостью понимают динамику устойчивых состояний личности как определенной системы, при которых она может с определенной вероятностью идентифицировать и блокировать внешние и внутренние негативные воздействия. Психологическая устойчивость является сложным качеством личности, которая объединяет целый комплекс способностей [5].

Целью нашего исследования было определение критериев и модельных характеристик психоэмоциональных свойств курсантов при выполнении ими упражнений учебных стрельб. Достижение поставленной цели осуществлялось решением ряда задач: изучить существующие методики контроля за психологическим состоянием чело-

века, определить аппаратную методику исследования психоэмоционального состояния; выявить и интерпретировать исследованные психоэмоциональные свойства, присущие сотрудникам с высоким уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности; определить критерии и модельные характеристики психоэмоциональных свойств курсантов при выполнении ими упражнений учебных стрельб.

Анализ научно-методической литературы по психодиагностике и изучение существующих методик исследования психоэмоционального состояния показал о наличии проблем в данном направлении – «кризис традиционной психодиагностики». Это подтверждают работы ряда отечественных специалистов, работающих в области психодиагностики (Н. А. Батулин, Л. Ф. Бурлачук, Е. Л. Доценко, С. Б. Малых, С. А. Маничев, И. Н. Носс, В. Е. Орел, А. Г. Шмелев, Д. В. Ушаков и др.). Например, Н. А. Батулин (2008) выделяет одну из причин возникновения психодиагностического кризиса: «... порочная практика издания в открытой печати и распространение методик любому покупателю». Естественно, оценка достоверности получаемых результатов, если кандидат подготовлен, становится для психодиагноста достаточно трудной задачей.

В отличие от бланко-бумажных тестов (вопросников), в последнее время особую популярность приобрели аппаратно-программные комплексы (далее АПК):

- АПК компьютерного психосемантического анализа «MindReader» (И. В. Смирнов, Е. Г. Русалкина, И. К. Нежданов и др.), технология, разработанная с использованием методологии психосемантического анализа, предназначена для организации полностью автоматизированного психодиагностического процесса изучения бессознательной сферы человека;

- АПК «БиоМышь» (специалисты лаборатории «НейроЛаб» В. Н. Бережной, В. Н. Брыксин, А. А. Талалаев), позволяющий контролировать функциональное состояние человека с помощью инфракрасного датчика пульса, расположенного под большим пальцем руки пользователя, который фиксирует ритм сердечных сокращений и в дальнейшем анализирует его вариабельность;

- метод эгоскопии, разработанный институтом военной медицины Минобороны России, метод базируется на совместном анализе трендов физиологических показателей и параметров поведения деятельности при выполнении конкретных заданий диагностических сценариев;

- АПК психофизиологической обратной связи АГНИ-С4, разработанный НП НПО «Синергия», комплекс «ПСИХОФИЗИОЛОГ-Н», АПК ПФС-КОНТРОЛЬ и многие другие предназначенные для проведения психофизиологического контроля и психологического тестирования с использованием различных психологических методик.

В качестве оптимального решения проблемы, по нашему мнению, может рассматриваться методика, называемая авторами технологией виброизображения – система VibriImage, разработанная в Многопрофильном предприятии «ЭЛСИС», которая позволяет получить объективный материал и информацию о психоэмоциональном состоянии обследуемого.

Система контроля психоэмоционального состояния человека – система VibriImage предназначена для регистрации, анализа и исследования психоэмоционального состояния человека, кроме того выявления потенциально опасных людей и детекции лжи. Система виброизображения – отражает параметры движения и вибрации объекта, в реальном времени осуществляет одновременный анализ более 50 различных психофизиологических параметров движения человека. Система позволяет использовать любые стандартные видеоустройства для контроля: веб-камеры, аналоговые телевизионные камеры, IP камеры, а также стандартные компьютерные сети для передачи и обработки информации. В течение 10 секунд система позволяет бесконтактно и автоматически определить психоэмоциональное состояние обследуемого [6].

В исследовании приняли участие 12 курсантов. С обследуемыми до и после выполнения упражнения учебных стрельб в статичном положении была произведена видеозапись на видеокамеру в течение 60 секунд. Для анализа и интерпретации были взяты 10 параметров психоэмоционального состояния, каждому параметру был присвоен ранг, в зависимости от среднего показателя.

Как видно из таблицы 1 для модельных характеристик психоэмоционального состояния исследуемой категории курсантов свойственны уравновешенность, стабильность, саморегуляция, харизматичность и экстравертность. Условно психоэмоциональные состояния можно разделить на два блока: эмоционально-волевой (уравновешенность, стабильность, саморегуляция); коммуникативный (харизматичность, экстравертность).

Таблица 1

Результаты исследования психоэмоционального состояния

Состояния	До выполнения упражнения	После выполнения упражнения
Положительные свойства		
Уравновешенность	1	1
Стабильность	2	2
Саморегуляция	3	3
Харизматичность	4	4
Экстравертность	5	5
Отрицательные свойства		
Стресс	1	1
Опасность	2	3
Агрессия	3	2
Тревожность	4	4
Нейротизм	5	5

В свою очередь, выявленные состояния обследуемых можно интерпретировать следующим образом:

- *уравновешенность* – это гармоничный баланс между эмоциями, мыслями и поступками сотрудника, его умение трезво и рационально воспринимать все происходящие события, оценивать окружающих людей;

- *стабильность (или психологическая устойчивость)* – это процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса. Невозможно быть устойчивым ко всему, т. е. *психологическая устойчивость* – это не устойчивость вообще и не стабильность как таковая, а вариативность, которая рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче;

- *саморегуляция* – психологическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний;

- *харизматичность* – это четкое осознание собственных целей, смелость желаний, открытость самовыражения, способность воздействовать не только на группу, но и на массы, заряд энергии, управляемая и неосознанная способность влияния на окружающих людей;

- *экстравертность* – определяет направленность человека во внешний мир, отличительными чертами являются общительность и активность [7].

Для полного анализа критериев психоэмоционального состояния оперативного сотрудника необходимо сказать и о противоположных (полярных) свойствах, имеющих низкие показатели:

- *стресс* – неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями подразумеваются все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма. Стрессорами могут выступать факторы внешней или внутренней среды, которые вызывают развитие стресса;

- *опасность* – отношение сотрудника к ситуации, складывающейся из ее значимости для него, опыта нахождения и взаимодействия в ней, а также результата этого взаимодействия;

- *агрессия (агрессивное поведение)* – специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе, либо применением силы по отношению к другому человеку. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях с окружающими людьми, препятствует успешности в деятельности;

- *тревожность* – фактор описывает особенности адаптации, приспособления личности к требованиям жизни. Тревожность отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озабоченности. Лица с низкими оценками по фактору тревожности хорошо приспособлены к жизни, уравновешены, организованы, умеют добиваться поставленных целей;

- *нейротизм* – эмоциональная неустойчивость, лица с высоким уровнем нейротизма легко поддаются переменам настроения, чувствительны и тревожны, напротив те, у кого низкие показатели нейротизма расслаблены, уравновешены и спокойны [7].

Кроме того, можно отметить, что после нагрузки у данной категории сотрудников ранги параметров не изменились, за исключением агрессии и опасности, поменялись местами.

Динамика показателей после выполнения упражнения таких параметров, как уравновешенность, стабильность, саморегуляция, харизматичность, экстравертность, тревожность, нейротизм склонна к уменьшению. Показатели опасности и агрессии после нагрузки наоборот увеличиваются.

Для определения модельных характеристик были взяты результаты обследуемых (8 человек), выполнивших упражнение учебных стрельб на «отлично» (табл. 2).

Таблица 2

Модельные характеристики психоэмоционального состояния курсантов

Состояния	Модельные характеристики $M1 \pm m\%$	Критерии (низкого уровня) $M1 \pm m\%$
Положительные свойства		
Уравновешенность	68,1 \pm 3,9	62 \pm 2,6
Стабильность	68,5 \pm 1,4	58 \pm 2,7
Саморегуляция	61,3 \pm 3,8	51 \pm 3,0
Харизматичность	53,5 \pm 3,8	40 \pm 5,0
Экстравертность	51,4 \pm 4,2	37 \pm 4,0
Отрицательные свойства		
Стресс	38,1 \pm 1,8	40 \pm 1,1
Опасность	33,7 \pm 0,9	39 \pm 1,1
Агрессия	30,5 \pm 0,8	44 \pm 3,6
Тревожность	32,4 \pm 1,4	33 \pm 1,2
Нейротизм	29,1 \pm 3,9	32 \pm 2,9

У курсантов с низким уровнем подготовленности показатели положительных свойств имеют низкое значение относительно высокого уровня (модельных характеристик), кроме того у данной категории обследуемых показатели отрицательных свойств (агрессия, стресс, опасность) превышают значения показателей положительных параметров.

Подводя итоги по исследованию в целом можно сделать следующие выводы:

- использование аппаратной методики – системы VibraImage, разработанной в многопрофильном предприятии «ЭЛСИС», является оптимальным на сегодняшний день решением в области психодиагностики обследуемых, данная система может служить инструментом, позволяющим объективно, мобильно и оперативно исследовать психоэмоциональное состояние стрелка;

- результаты проведенного исследования свидетельствуют об определенных показателях психоэмоционального состояния курсантов с высоким уровнем подготовленности;

- разработанные модельные характеристики, возможно, применить в автоматизированной системе управления для комплексной оценки, а также для коррекции обучающихся с низким уровнем подготовленности.

1. 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.

2. Волков Н. К. Динамика предстартового эмоционального состояния и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1976. 25 с.

3. Вайнштейн Л. М. Стрелок и тренер. М.: ДОСААФ СССР, 1977.

4. Цепелев А. К., Колиненко А. Д., Греббеникова Е. А. Подготовка к действиям с табельным оружием. Развитие психологической устойчивости при стрельбе из боевого оружия: практическое пособие. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2009. 68 с.

5. Основы психологического изучения личности и группы: учебно-методическое пособие. Хабаровск: ХПИ ФСБ России, 2010.

6. Минкин В. А. Виброизображение. СПб.: Реноме, 2007. 108 с.

7. Методы психологической саморегуляции [Электронный ресурс]. URL: <https://psyguru.com>.

Сведения об авторах

Андреев Евгений Эдуардович, старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки, б/с, б/з.

Ермаков Олег Игоревич, преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки, б/с, б/з.

Козина Анастасия Андреевна, курсант 3 курса факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Исследование, психоэмоциональное состояние, виброизображение, уровень подготовленности, модельные характеристики, огневая подготовка.

Апальков А. В., Виноградова В. Е., Хворостяной А. П.

Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в период обучения в образовательных организациях

В качестве отдельного вида физического воспитания, профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой процесс обеспечения специализированной физической подготовленности сотрудников, курсантов к профессиональной деятельности. По-другому, это процесс обучения, который формирует профессионально значимые двигательные умения и навыки, воспитывает физические и связанные с ними способности, от которых зависит профессиональная пригодность специалиста [1].

Дисциплина «Физическая подготовка» взаимосвязана с тактико-специальными дисциплинами, а также с дисциплинами гуманитарного, социального и экономического цикла основной образовательной программы. Цель дисциплины – обеспечить всестороннюю подготовленность курсантов к выполнению задач оперативно-служебной деятельности посредством опережающего формирования у них мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке, установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. В этой связи данная цель конкретизируется в следующих задачах дисциплины «Физическая подготовка»: освоение обучающимися знаний по дисциплине в объеме, необходимом для успешного выполнения служебных обязанностей; формирование методических (командно-методических) навыков организации и проведения мероприятий физической подготовки в подразделении; совершенствование личной физической подготовленности, строевой подтянутости; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; воспитание убежденности в важности здорового образа жизни, высокого уровня физической готовности в интересах выполнения оперативно-служебных задач в соответствии с их предназначением [2].

Таким образом, выполнение поставленных задач, возможно при условии усиления практической направленности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, обеспечивающей формирование следующих компетенций:

- *компетенции* (в соответствии с ФГОС ВО): способен применять методы физического развития для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [3];

- *компетенции* (в соответствии с квалификационными требованиями к профессионально-прикладной физической подготовке выпускников): способен выполнять двигательные действия, связанные с проявлением силы, быстроты, выносливости, ловкости; способен преодолевать препятствия, вести рукопашный бой, действовать на воде, передвигаться на лыжах и в пешем порядке; способен организовывать утреннюю зарядку и учебные занятия по физической подготовке в подразделении; способен осуществлять контроль за физической подготовленностью; способен обучать программным упражнениям; способен разрабатывать содержание и методику спортивно-физкультурной тренировки [4].

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- *знать*: принципы здорового образа жизни и роль физической подготовки в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации; влияние физической подготовки на повышение боеготовности; особенности физической подготовки сотрудников различных возрастных групп и порядок ее оценки;

- *уметь*: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и решения задач профессиональной деятельности; проводить все формы физической подготовки; заниматься самостоятельной физической тренировкой;

- *владеть*: навыками выполнения программных упражнений по физической подготовке; умениями самоконтроля за физическим состоянием в процессе и после выполнения физических упражнений; умениями и навыками проверки и оценки физической подготовки; методикой развития и формирования физических качеств (например, использование активных методов обучения с моделированием ситуаций, приближенных к служебной деятельности; проведение занятий в игровой форме; личная тренировка, проводимая за пределами образовательных организаций и по своему плану; тренировки с уклоном развития отдельных качеств: выносливость, сила, быстрота и др.).

Основными видами учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» являются теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в виде лекций. Лекции составляют основу теоретического обучения. Именно они дают систематизированные научные знания по основам физической культуры общества и личности. Так же, с помощью лекций и семинаров, в процессе теоретической подготовки делается акцент на ведение здорового образа жизни, методически грамотную организацию физической подготовки в подразделениях, раскрытие актуальности и значимости физической подготовки в системе самосовершенствования, концентрацию внимания обучающихся на наиболее сложных и значимых вопросах подготовки. Практические занятия проводятся с целью формирования у курсантов умений и навыков по физической подготовке, где основным средством являются физические упражнения, приемы и действия, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины.

В целях повышения физической и спортивной подготовленности курсантов в полной мере могут использоваться различные формы проведения занятий по физической подготовке: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовые мероприятия, спортивная тренировка в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта (дзюдо, борьба самбо, бокс, рукопашный бой, служебный биатлон, преодоление полосы препятствий со стрельбой) [5; 6].

Самостоятельная физическая тренировка проводится индивидуально во внеучебное время. Физические упражнения и отдельные элементы из разных видов спорта могут сочетаться с другими упражнениями. Это помогает обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоить прикладные умения и навыки [7; 8].

Стоит обратить внимание на то, что при выполнении своих служебных обязанностей на сотрудников органов внутренних дел постоянно оказывают воздействие различные внешние факторы. Это влияние, в свою очередь, может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению разных отрицательных эмоциональных состояний, влияющих на качество профессионально-служебной деятельности. Специалистами высказывается мнение, что одной из причин недостаточного уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России является несоответствие в практической направленности обучения современным условиям службы [9; 10].

Использование активных методов обучения с моделированием ситуаций, приближенных к реальной служебной деятельности, может способствовать формированию психологической и физической готовности к выполнению поставленных задач перед сотрудником органов внутренних дел. Под активными методами обучения понимают такие способы, которые побуждают обучающихся к мыслительной активности в различных условиях, к проявлению творческого подхода, совершенствованию специальных двигательных действий и поиску новых идей для решения разнообразных внезапно возникших задач [11; 12].

Таким образом, дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России необходима для обеспечения всесторонней подготовленности курсантов к выполнению задач профессиональной деятельности, а также для формирования мотивационно-ценностного отношения к самосовершенствованию, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях физической подготовкой и спортом.

-
1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.
 2. 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.
 3. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvpo/7/6/1>.
 4. 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.
 5. Алдошина Е. А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.
 6. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.
 7. Еремин Р. В., Алдошин А. В. Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 56-59.
 8. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.
 9. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 39-44.
 10. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.
 11. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.
 12. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

Сведения об авторах

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

Виноградова Вера Евгеньевна, курсант 2 курса факультета обеспечения безопасности на транспорте, б/с, б/з.

Хворостяной Антон Павлович, курсант 4 курса факультета подготовки преподавателей, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, практическая направленность, активные методы обучения, моделирование ситуаций, самостоятельная физическая тренировка.

Апальков А. В., Кандабар А. Н., Леонова Е. Р.

Роль физического воспитания в профессиональной подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая культура и спорт – средство гармоничного развития личности. Однако на современном этапе развития российского общества физическому воспитанию, в том числе и в образовательных организациях МВД России, уделяется недостаточно внимания, что негативно сказывается на профессиональной подготовке сотрудников ОВД [1; 2].

Как показывают данные Единого портала правовой статистики, число противоправных деяний, совершаемых на территории Российской Федерации, растет, увеличивается количество преступлений, сопряженных с использованием физического насилия, огнестрельного и холодного оружия, предметов, используемых в качестве орудия совершения преступления. Помимо этого, происходит вовлечение в круг преступной деятельности бывших военнослужащих, сотрудников МВД и ФСБ, спортсменов и других лиц, обладающих высоким уровнем специальной и физической подготовки.

Проблема является актуальной, т. к. будущий сотрудник ОВД должен достаточно быстро реагировать на изменение оперативной обстановки, быть готов применить боевые приемы борьбы для задержания правонарушителя и подавить сопротивление в случае его бесконтрольного поведения. Подготовка сотрудника ОВД, начинается в образовательных организациях МВД России. В профессиональном становлении физическая подготовка является одним из наиболее приоритетных направлений [3; 4].

Анализируя нормативно-правовую базу, регламентирующую порядок проведения физической подготовки, считаем необходимым обратить внимание на приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Согласно данному приказу целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [5]. Данная цель реализуется через следующие задачи физической подготовки сотрудников: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы; поддержание и укрепле-

ние здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [5].

Вышеперечисленные задачи направлены, прежде всего, на развитие физических качеств курсантов: уделяется внимание ловкости, силе, быстроте, гибкости и выносливости. Выполнение боевых приемов борьбы вырабатывает умение молниеносно реагировать на сложившуюся обстановку и принять верное решение [6; 7].

Делая анализ вышесказанного, задачи, стоящие перед образовательными организациями МВД России, носят нормативный характер и распространяются для всех курсантов. Однако уровень физического воспитания каждого из них зависит от ряда факторов, к которым можно отнести индивидуальные качества курсанта: мотивацию, выносливость, первоначальный уровень физической подготовки [8].

Также необходимо учитывать и педагогические условия профессионального воспитания курсантов в процессе занятий по физической подготовке, т. е. одним из важных факторов является процесс общения и взаимодействия курсанта с преподавателем. Именно это обеспечивает, во-первых, целенаправленное формирование профессионально важных качеств у обучающихся в результате усвоения знаний, приобретения специальных умений; во-вторых, превращение их в устойчивые навыки [9].

Непосредственно, переходя к роли физического воспитания необходимо обратить внимание на тот факт, что именно на занятиях по физической подготовке происходит активное и сознательное включение курсанта в новую для него сферу учебно-тренировочной деятельности и соответствующую социальную среду, где требуется усвоение норм, правил и привычек поведения, которые позволяют ему успешно преодолевать трудности [10; 11].

Профессиональное воспитание в процессе физической подготовки охватывает разные стороны личности курсанта (познавательную, мотивационную) и предполагает достижение практического результата – прочного и необратимого формирования у курсантов образовательных организаций МВД России профессионально важных качеств, обеспечивающих выполнение своего долга; развития у них целеустремленности и уверенности, готовности и умения отстаивать свои взгляды и убеждения в разнообразных условиях оперативно-служебной деятельности. Их объективной оценке во многом будут способствовать критерии профессионального воспитания: ценностно-смысловой, мотивационно-целевой, деятельностный и их показатели [12].

Профессиональное становление курсантов в процессе физической подготовки – это организация учебно-воспитательного процесса, обеспечивающая формирование у обучающихся нравственных (верность долгу, честность, вежливость, сопереживание), физических (выносливость, сила, быстрота, ловкость) и психофизических (оперативное мышление, смелость, решительность, выдержка и самообладание) качеств. В процессе профессионального воспитания у курсантов формируются устойчивые взгляды и убеждения, проявляющиеся в позитивном отношении к профессиональной деятельности, в вежливом и тактичном поведении с гражданами, а также в стремлении к личностному профессиональному самосовершенствованию, что отвечает требованиям правоохранительной деятельности в современных условиях [13].

Подводя итог вышесказанному, необходимо еще раз отметить важность физической подготовки для профессионального становления сотрудника ОВД. Именно физическое воспитание вырабатывает необходимые качества для успешной службы и играет важную практическую роль в профессиональном развитии. Однако нельзя оставить без внимания и факторы, влияющие на физическую подготовку курсантов, к которым относят такие индивидуальные качества курсанта, как мотивацию, выносливость, первоначальный уровень физической подготовки. Не стоит умилять важность процесса взаи-

модействия курсанта с преподавателем: именно хороший психологический контакт курсанта с преподавателем выступает одним из важных факторов развития физических навыков курсанта. Вышеперечисленные факторы оказывают воздействие и на профессиональное становление курсантов в целом. Успешное выполнение задач, стоящих перед курсантом в процессе занятий физической подготовки, способствуют формированию устойчивых взглядов и убеждений, проявляющихся в позитивном отношении к профессиональной деятельности и личностному профессиональному самосовершенствованию.

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускника вуза // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.
2. Ложкина Н. П., Ложкина О. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов // Молодой ученый. 2015. № 12. С. 838-841.
3. Баркалов С. Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 30-35.
4. Усков С. В. Формирование навыков стрессоустойчивости курсантов вузов МВД России на занятиях по специальной физической подготовке // Научный портал МВД России. 2016. № 1. С. 130-135.
5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
6. Галимова А. Г. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3. С. 71-77.
7. Подрезов И. Н. Совершенствование профессионально-значимых двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 57-61.
8. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.
9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.
10. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.
11. Горелов А. А., Горелов С. А., Григорович Л. А. Осознание через движение как детерминанта личностного саморазвития индивидуума // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 50-53.
12. Подрезов И. Н. Маркетинговые технологии в физической культуре и спорте сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 137-139.
13. Рукавишников А. С., Горин К. Ю., Шилакин Б. В. К вопросу о формировании профессионально-прикладных двигательных умений и навыков курсантов образовательных учреждений МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 30-34.

Сведения об авторах

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

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

Леонова Елизавета Руслановна, курсант 3 курса факультета обеспечения безопасности на транспорте, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты образовательных организаций МВД России, физические качества, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел.

Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А.

Подготовка стрелка-спортсмена, феномен «дерганья» спускового крючка при стрельбе и его профилактика

Правильное нажатие на спусковой крючок играет большую роль для производства меткого выстрела, а так же является главным показателем степени подготовленности стрелка. Вследствие чего, большинство ошибок стрельбы исключительно из-за неправильного спуска крючка. Даже ошибки в прицеливании и колебании оружия могут показать уместный результат, но вот ошибки спуска неизбежно приводят к промахам.

Одной из самых частых ошибок, которая появляется при производстве выстрела – «дерганье», т. е. не плавное, даже резкое, нажатие на спусковой крючок. Особенностью данного действия является то, что дерганье сопровождается напряжением групп мышц, в результате чего происходит резкое нажатие всей кистью на рукоятку пистолета, нажатием на спусковой крючок не прямо назад, а вбок. Данные действия приводят к смещению оружия в сторону, поэтому меткого выстрела не получится.

Можно сказать, что чаще всего данная ошибка проявляется у начинающих, малотренированных стрелков, которые только учатся основам контроля спускового крючка или же выработали неправильный рефлекс нажатия на спусковой крючок.

Что же является причиной данной ошибки? Существует достаточно причин, таких как: поддавливание «десятки»; реакция организма на ожидаемый выстрел; затягивание выстрела по времени; неплавное нажатие на спусковой крючок; неправильное направление усилия на спусковой крючок [1]. Рассмотрим, на наш взгляд, основные из данных причин.

Такая ошибка как поддавливание «десятки», характерна для многих стрелков. Она проявляется в том, что стремясь попасть непременно в центр, стрелок старается совместить мушку с целиком и совсем забывает про контроль спускового крючка, в результате чего, когда появляется «ровная мушка» стрелок резко нажимает на спусковой крючок. Как уже говорилось ранее, при таком нажатии задействован не только палец, но и вся кисть, поэтому линия прицеливания смещается, и выстрел направлен ниже мишени.

Второй основной причиной является реакция организма стрелка на ожидаемый выстрел. Суть данной ошибки в том, что стрелок, после того как убрал свободный ход, начинает тянуть спусковой крючок, и он ждет выстрел, который должен произойти. Все его мышцы напрягаются, и одновременно происходит нажатие на спусковой крючок, что сбивает наводку.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что если вовремя не обнаружить у стрелка данные ошибки, то они станут у него выработанным рефлексом при стрельбе, что приведет к отсутствию меткости. В дальнейшем же, придется приложить много сил и времени, что бы избавиться от выработанных вредных навыков.

Как же избавиться от данной вредной привычки?

При обнаружении «дерганья» спускового крючка, необходимо больше времени уделять тренировкам стрелка. Для начала необходимо регулярно тренироваться, только без патронов, «вхолостую». Стрелку необходимо самому понять суть своих ошибок и стараться их устранить. Во-первых, нужно сконцентрировать свое внимание непосредственно на спуске крючка, т. е. правильно и тщательно отрабатывать технику нажатия спускового крючка, при котором оружие не будет смещаться в сторону или сильно вздрагивать. Можно выполнять следующее упражнение: после того, как оружие извлекли из кобуры, сняли с предохранителя, взвели курок и убрали свободный ход, начинаем медленно нажимать на спусковой крючок, с равной силой нажатия, но при этом необходимо остановиться перед производством выстрела и отпустить крючок в первоначальное положение. При выполнении данных действий не нужно торопиться, а так же необходимо тянуть спусковой крючок прямо, по направлению к плечу. Данное упражнение позволяет нам научиться плавно тянуть спусковой крючок, а самое главное – это контролировать его прямолинейное движение к плечу.

Еще одна задача стрелка – это научиться думать, только о том, как он тянет спусковой крючок, стараться не обращать внимания ни на мишень, ни на «ровную мушку», а думать лишь о спуске. В этом нам сможет помочь следующее упражнение: обучающемуся, после того, как он извлек оружие из кобуры, снял с предохранителя, взвел курок и убрал свободный ход, необходимо закрыть глаза и тянуть спусковой крючок. Все его мысли должны быть о спусковом крючке, не следует ждать выстрела, он должен произойти неожиданно для стрелка. После того как произошел выстрел, требуется открыть глаза и снова взвести курок, затем отпустить спусковой крючок до характерного щелчка. Затем снова закрыть глаза и проделать всю последовательность действий.

Исследователь Норейка Р. в своей работе «Вредные стрелковые рефлексы – феномен «дёрганья» за спуск и его последствия» предлагает следующий метод отработки правильного спуска крючка: «...Одной из задач является создание отрицательного подкрепления, так называемое обучение избавлению или избеганию. В случае дёрганья за спуск, стрелок в тот же миг может быть «наказан» посредством подачи импульса электрического тока умеренной силы, что и будет являться отрицательным подкреплением. Известно также механическое устройство в виде тонкой острой иглы, протодетой через спусковую скобу навстречу движению указательного пальца стрелка вместе со спусковым крючком. В случае плавного нажатия на спуск палец не доходит до конца иглы и происходит качественный выстрел. При дёргании палец со спусковым крючком по инерции проходит дальше и накалывается на иглу. Это также служит отрицательным подкреплением и ведёт к избавлению от ошибки...» [2].

Для того, что бы от данных упражнений был толк их необходимо выполнять систематически, до того момента пока не сформируется правильный рефлекс при нажатии на спусковой крючок, для каждого стрелка этот срок индивидуальный, он зависит от ряда субъективных факторов.

1. Ефимов Е. Б., Буряк Ю. Н. Учимся стрелять. Спуск курка [Электронный ресурс]. URL: http://studopedia.su/13_140009_spusk-kurka.html.

2. Норейка Р. Вредные стрелковые рефлексы – феномен «дёрганья» за спуск и его последствия [Электронный ресурс]. URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_401.htm.

Сведения об авторах

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

Назаренко Борис Александрович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Спусковой крючок, неправильный спуск крючка, «дерганье», стрельба.

Баландин А. А.

Использование комплекса типовых ситуаций для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД

Физическая подготовка является одним из основных направлений профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Для успешного выполнения своих профессиональных обязанностей у сотрудника должны быть развиты профессионально значимые физические качества, среди которых ключевое значение имеют скоростно-силовые способности [1; 2]. Сотрудник всегда должен быть готов к задержанию правонарушителя в условиях его преследования и преодоления различных препятствий.

Несмотря на большую профессиональную значимость скоростно-силовых качеств в деятельности сотрудников ОВД, недостаточно полно исследованы средства и методы развития этих качеств в процессе ведомственной физической подготовки.

В последнее время проведено много исследований в области совершенствования скоростно-силовых способностей единоборцев, результаты которых в той или иной части экстраполируются в процесс физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [3; 4; 5; 6; 7], но комплексный подход в этом направлении пока не применяется.

С целью выявления эффективных комплексных способов развития значимых физических качеств и формирования необходимых навыков боевых приемов борьбы в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России исследуется эффективность использования ситуационного метода на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке.

Использование ситуационного метода на занятиях позволяет моделировать типовые ситуации преследования правонарушителя и применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников ОВД [8; 9]. Практически в каждой теме физической подготовки возможно моделирование ситуаций: преследования и задержания; преследования, защиты от ударов и задержания; преследования защиты от угрозы оружием и задержания [10; 11]. В процессе преследования слушатели совершенствуют свои скоростно-силовые качества.

Для выявления эффективности ситуационного метода для развития скоростно-силовых качеств у слушателей были подготовлены комплексы типовых ситуаций для основных тем, связанных с формированием навыков задержания, защиты от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя, защиты при угрозе оружием. В период с октября 2017 года по апрель 2018 года на занятиях по физической подготовке слушателей института использовались комплексы типовых ситуаций.

Для выявления эффективности использования комплекса типовых ситуаций для развития скоростно-силовых качеств у слушателей первой возрастной группы изуча-

лись изменения в уровне развития этих способностей за период обучения. В начале и в конце периода обучения со слушателями первой возрастной группы ЭГ (экспериментальная группа) и КГ (контрольная группа), обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки), было проведено тестирование с целью определения исходного и конечного уровня развития скоростно-силовых качеств.

Исследование всех результатов исходного тестирования слушателей первой возрастной группы в экспериментальной и контрольной группах показало отсутствие статистически достоверных различий в показателях уровня развития их скоростно-силовых качеств. Экспериментальная и контрольная группы на этапе тестирования исходного уровня скоростных качеств являются однородными во всех тестах.

У слушателей первой возрастной группы в экспериментальной группе и в контрольной группе вначале процесса обучения скоростно-силовые качества развиты почти в равной мере (различия недостоверны), при этом сам уровень недостаточно высокий. Средние значения показателей тестирования: челночный бег 10x10 м – 27,8 с; подтягивание на перекладине за 10 с – 4,6 раза; сгибание-разгибание туловища за 10 с – 7,4 раза. Для оценки среднеарифметических показателей в конце периода обучения так же была выявлена достоверность различий по t-критерию Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств представителей ЭГ и КГ в конце периода обучения

Тесты	Челночный бег 10x10 м (с)		Подтягивание на перекладине за 10 с (раз)		Сгибание-разгибание туловища за 10 с (раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
\bar{x}	24,9	25,8	6,1	5,2	9,1	8,5
σ	0,81	0,71	0,6	0,7	0,59	0,5
$M \bar{x}$	0,27	0,23	0,2	0,22	0,2	0,16
t	2,67		2,9		2,4	
Po	<0,05		<0,05		<0,05	

Как видно из таблицы, в первом тесте «Челночный бег 10x10 м» после тестирования итоговых показателей скоростных качеств слушателей была получена величина $t=2,67$. При сравнении полученной величины t с табличным значением оказалось, что полученное значение t значительно больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=9$ ($t<0,05$). В связи с чем, выявленные различия между средними арифметическими значениями показателей искомых физических качеств экспериментальной и контрольной группы достоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет не случайный характер.

В тесте «Подтягивание на перекладине за 10 с» была получена величина $t=2,9$. Полученное значение t значительно больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=9$ ($t<0,05$).

При проведении тестирования итогового уровня развития скоростных качеств в тесте «Сгибание-разгибание туловища за 10 с» была получена величина $t=2,4$. Полученное значение t значительно больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=9$ ($t<0,05$). Следовательно, различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

Данные различия, по нашему мнению, являются следствием использования ситуаций преследования и задержания правонарушителя, адаптированных для основных тем раздела «Физическая подготовка» образовательной программы подготовки слуша-

телей данной категории обучения. В ходе эксперимента профессионально значимые скоростно-силовые качества совершенствовались больше у слушателей, представителей экспериментальной группы, чем у слушателей контрольной группы. В результате проведенного анализа полученных данных тестирования были выявлены их достоверные различия между группами (см. табл. 1). Представители экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень развития скоростно-силовых качеств (8,1%), чем представители контрольной группы. Данные факты свидетельствуют, что использование ситуационного метода способствует эффективному развитию скоростно-силовых способностей у сотрудников ОВД.

1. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специально назначения // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72.

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. 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.

4. 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.

5. 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.

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. Кузнецов М.Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143-146.

8. 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.

9. Троян Е. И., Астафьев Н. В. Подготовка сотрудников ОВД к решению типовых ситуаций служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 3. С. 14-17.

10. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

11. Троян Е. И., Гусев А. А. Основные этапы моделирования типовых ситуаций применения сотрудниками полиции физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 184-186.

Сведения об авторе

Баландин Алексей Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, б/с, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Ситуационный метод, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, сотрудники ОВД, комплекс типовых ситуаций.

Баркалов С. Н.

О результатах оценки физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая работоспособность человека проявляется в различных формах мышечной деятельности. Она является интегративным выражением возможностей человека, входит в понятие его здоровья и характеризуется рядом объективных факторов: антропометрические показатели и телосложение; мощность и емкость механизмов энергопродукции; сила и выносливость мышц; состояние опорно-двигательного аппарата; нейроэндокринная регуляция процессов энергообразования; психическое здоровье [1]. В более узком смысле физическую работоспособность рассматривают как функциональное состояние кардиореспираторной системы. Этот подход вполне оправдан в повседневной практике, так как он позволяет судить о состоянии здоровья, социально-гигиенических и социально-экономических условиях, результатах подготовки к трудовой, спортивной и другим видам деятельности [2]. Таким образом, высокая физическая работоспособность залог потенциальной возможности показать высокие результаты, как в избранном виде спорта, так и при освоении программы обучения в образовательных организациях и дальнейшем выполнении профессиональных обязанностей.

В этой связи количественная оценка физической работоспособности чаще всего необходима в медицинской практике, например, при организации двигательных режимов больным в центрах реабилитации; при отборе занимающихся в спортивной практике и прогнозировании их учебно-тренировочных нагрузок; при организации физического воспитания населения различных возрастно-половых групп; при отборе и оценке готовности к различным видам профессиональной деятельности и др. В том числе, работоспособность, ее контроль, оценка динамики и учет других показателей функционального состояния активно применяются в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях системы МВД России [3; 4; 5], причем, как показывает анализ подобных публикаций, в последние годы прослеживается отчетливая тенденция снижения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в вузы МВД России. Поэтому в нашем исследовании была предпринята попытка оценить физическую работоспособность курсантов ведомственных вузов в сравнении с показателями обучающихся в «гражданских» учебных заведениях, выявить возможные проблемы и, если они есть, наметить пути их устранения.

Существуют прямые и косвенные, простые и сложные методы оценки уровня физической работоспособности. К числу косвенных и наиболее простых методов коли-

чественного определения физической работоспособности относится функциональная проба Руфье, в которой используется значение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших физических нагрузок. Выполнение пробы Руфье занимает 7-8 минут, она не требует предварительной подготовки, проста в подсчете, менее энергоемка, чем проба PWC₁₇₀ и Гарвардский степ-тест.

Целью нашего исследования было определение физической работоспособности, выполненной по пробе Руфье, у курсантов 1 курса Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова (ОрЮИ) и ее сравнение с показателями учащихся Орловского колледжа культуры и искусства (ОККИ). В исследовании приняли участие 31 курсант ОрЮИ мужского пола в возрасте 17-18 лет, не занимающихся спортом и не имеющие специальной подготовки, а также 30 учащихся ОККИ мужского пола в возрасте 16-19 лет, не занимающихся спортом. При выполнении пробы у исследуемых после отдыха (нахождение в положении лежа в течение 5 минут) подсчитывали ЧСС за 15 секунд (P1), затем исследуемые вставали и делали 30 приседаний за 45 секунд. Сразу же после выполнения нагрузки исследуемые ложились и у них подсчитывали ЧСС за первые 15 секунд (P2), а затем за последние 15 секунд (P3) первой минуты восстановления. Оценку работоспособности проводили по формуле:

$$\text{Индекс Руфье (ИР)} = \frac{4 \times (P1+P2+P3) - 200}{10}$$

Уровень физической работоспособности оценивался в зависимости от полученной величины ИР следующим образом: 0-3 – высокая работоспособность; 4-6 – хорошая; 7-9 – средняя; 10-14 – удовлетворительная; 15 и выше – плохая. При этом в группе курсантов ОрЮИ выполнили нагрузку все испытуемые, а в группе учащихся ОККИ один испытуемый был отстранен от проведения пробы, так как ЧСС у него была 102 уд/мин (100 уд/мин и выше – противопоказание для проведения функциональных проб). При подсчете индекса Руфье в нашем исследовании количественная оценка у курсантов ОрЮИ составила: высокая работоспособность не отмечалась; хорошая – 3 человека (9,7%); средняя – 13 человек (41,9%), удовлетворительная – 14 человек (45,2%); плохая – 1 человек (3,2%). У учащихся ОККИ оценка ИР составила: высокая – 4 человека (13,8%); хорошая – 12 человек (41,4%); средняя – 10 человек (34,4%); удовлетворительная – 1 человек (3,4%); плохая – 2 человека (6,8%).

Анализ полученных результатов показал, что физическая работоспособность у курсантов 1 курса ОрЮИ в основном удовлетворительная (45,2%) и средняя (41,9%), а показатель 8,6 составил среднее значение ИР, что, безусловно, является низким для лиц, обучающихся в специализированном образовательном учреждении (в вузе МВД России), прошедших специальный отбор по здоровью и показавших положительный результат в выполнении двигательных тестов на дополнительном вступительном испытании по физической подготовке. Еще больше нас насторожило то, что в сравнении с курсантами ощутимо выше оказались показатели у учащихся ОККИ, где физическая работоспособность в основном хорошая (41,4%) и средняя (34,4%), а средний показатель ИР составил 5,8. Однако, по нашему мнению, на показатели работоспособности у учащихся ОККИ оказал влияние тот факт, что 16 человек (55,2%) представители сельского населения, которые с раннего возраста адаптированы к физическому труду и их физическая работоспособность выше, что, по-видимому, сказалось на общем довольно высоком результате исследования в этой группе. Но все-таки надо признать, что полученные результаты исследования говорят об определенном неблагополучии в функциональной подготовленности первокурсников ОрЮИ, при этом у некоторых из них отмечается несоответствие уровня развития отдельных физических качеств полученным

ими результатам на вступительном испытании по физической подготовке, что обуславливает невозможность выполнения ими нормативов, предусмотренных для 1 курса соответствующими требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и рабочей программой дисциплины «Физическая подготовка». Кроме того, опыт проведения вступительных компаний в образовательные организации МВД России в последние годы убедительно показывает, что абсолютное большинство кандидатов на обучение испытывают серьезные трудности именно в выполнении контрольного упражнения на выносливость (бег или кросс на 1 км).

В этой связи считаем возможным проработать вопрос о включении в программу дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательные организации МВД России, помимо контрольных общефизических упражнений (двигательных тестов) на определение уровня развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость), теста для оценки физической работоспособности (например, проба Руфье) и учитывать ее при выведении итогового результата физической подготовленности кандидатов на обучения, что, на наш взгляд, позволит более объективно оценить функциональное состояние и потенциальные возможности будущих сотрудников ОВД. В любом случае проведенное исследование указывает на необходимость определенной оптимизации процесса физической подготовки на первоначальном этапе обучения курсантов в образовательных организациях МВД России, акцентируя особое внимание на совершенствовании их аэробных возможностей.

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. 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.

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. 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. 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 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 работоспособность, физическая подготовка, проба Руфье, курсанты образовательных организаций МВД России.

Басистов Д. Г., Левен Ю. С.

Физическая подготовка как важнейший фактор формирования личной безопасности сотрудника ОВД

Личная безопасность сотрудников ОВД – реальная защищенность жизни и здоровья, система ценностей и интересов человека, которая защищает сотрудника от опасного влияния в сфере профессиональной деятельности [1].

На сайте МВД России размещена официальная информация о том, что в 2016 году в России, выполняя служебный долг, погибли 67 сотрудников, 1500 человек получили ранения. В 2017 году при исполнении служебных обязанностей погибли 28 сотрудников. Не стоит забывать, о том, что жизнь каждого человека – это бесценное достояние всего народа, всего государства.

При исследовании обстоятельств потерь среди личного состава в ходе решения оперативно-служебных задач специалисты выявили определенный круг причин данной проблемы, основными из которых являются: отсутствие личной дисциплинированности, бдительности, игнорирование требований законов и подзаконных актов (таких как уставы, приказы, наставления, инструкции), грубейшие нарушения мер личной безопасности [2; 3].

Сотрудник ОВД постоянно должен быть готов к решению различных задач, что часто приходится делать в условиях дефицита времени, при возникновении критических ситуаций, связанных с опасностью для жизни [4], также в профессиональной деятельности встречаются различные категории граждан, в основе которых находятся люди с наиболее тяжёлым социальным положением, чья жизнь характеризуется наличием асоциальных установок, неуправляемостью, агрессивностью [5].

Можно сделать вывод о том, что каждый сотрудник ОВД должен обладать целым набором качеств, которые помогут ему в обеспечении личной профессиональной безопасности, на формирование данных качеств оказывает влияние общая профессиональная подготовленность и профессиональный опыт. К профессионально значимым качествам сотрудников, влияющих на их личную безопасность, многими учеными отнесены следующие: нравственная активность, эмоциональная устойчивость, развитые педагогические и коммуникативные способности, психологическая способность к службе, устойчивость к негативному влиянию среды [6].

Факторами, влияющими на личную безопасность сотрудников ОВД, являются: общая профессиональная и физическая, правовая, социальная, специальная и общекультурная, а также психологическая подготовка, которая включает в себя знания, позволяющие понимать индивидуально-психологические особенности граждан.

Система обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД состоит из следующих направлений: 1) обеспечение нравственно-правовой безопасности (тактика и приемы противодействия провокациям, шантажу); 2) обеспечение психологической безопасности (сотрудник должен обладать методами нейтрализации эмоционально-психологических перегрузок, стрессов, обучение психологической регуляции непосредственно в момент профессиональных действий при напряженной обстановке); 3) профилактика профессиональной деформации сотрудников; 4) обеспечение личной физической безопасности [7].

Факторами, от которых зависит личная физическая безопасность сотрудников ОВД при выполнении служебных обязанностей, являются: умение применять физиче-

скую силу (в том числе боевые приёмы борьбы), специальные средства и огнестрельное оружие в соответствии с ФЗ «О полиции»; знание индивидуальной тактики действий при сложной оперативной обстановке, умение реализовывать данные правила; хорошая физическая подготовленность [8].

Как показывает практика, выполняя свой профессиональный долг, сотрудникам ОВД приходится систематически выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важность указанных аспектов в их первоначальной подготовке и в дальнейшей работе с ними.

Эффективность выполнения служебных задач сотрудниками ОВД зависит от уровня профессиональной подготовки, в рамках которой нельзя не указать ключевое значение физической подготовки. Воля напрямую связана с уровнем физической подготовленности и определяет многие положительные качества сотрудника: его исполнительность, дисциплинированность, решительность, самоотверженность, мужество, смелость [9].

Суть личной безопасности сотрудника ОВД состоит в том, что она базируется на достаточном уровне профессиональной подготовленности, который предполагает уверенное владение безопасными методами труда, сформированной личностной установкой, направленной на выживание, психологических качествах, которые позволяют адекватно оценить обстановку, принять быстрые и правильные решения и не терять самообладания в различных ситуациях [10].

Стоит сделать вывод о том, что применить данные теоретические сведения на практике иногда затруднительно. Ни законы, ни нормативные акты, ни управленческие решения не смогут создать для сотрудника реально возможный уровень подготовки к решению определенных задач, если он сам не имеет четких психологических установок, конкретных знаний, умений и навыков обеспечения личной безопасности.

1. Крысин М. В. Преподавание дисциплины «Основы личной безопасности сотрудников ОВД»: анализ проблем и регламентирующих документов // Вопросы совершенствования правоохранительной деятельности органов внутренних дел: материалы научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2005. С. 340-343.

2. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53-57.

3. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

4. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

5. Губанов Э. В. Некоторые особенности возмещения вреда, причиненного в результате применения физической силы сотрудниками полиции // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 44-47.

6. Буданов А. В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД. М.: Академия МВД России, 1997. 204 с.

7. Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности. М.: ГУК МВД России, 1998. С. 56-59.

8. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

9. Баркалов С. Н. Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 28-31.

10. Горлов В. В., Кулемин В. В. Личная физическая безопасность сотрудников органов внутренних дел // Вестник Воронежского института МВД России. 2009. № 3. С. 65-73.

Сведения об авторах

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

Левен Юлия Станиславовна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

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

Ключевые слова

Личная безопасность, факторы личной безопасности, физическая подготовленность, профессиональная подготовка сотрудников ОВД, применение физической силы.

Басистов Д. Г., Шаламова Е. Ю.

Использование практико-ориентированных заданий (по физической подготовке) при проведении оперативно-тактических учений курсантов образовательных организаций МВД России

В современном мире возросшая социальная значимость действий сотрудника полиции при выполнении им служебных обязанностей определяет принципиально новые требования к личному составу органов внутренних дел, к системе обучения и профессиональной подготовленности [1]. Сложность и ответственность задач, которые решают сотрудники полиции в своей служебной деятельности, проявляется и в необходимости применения физической силы при пресечении противоправных действий правонарушителей.

Эффективность действий сотрудников полиции во многом зависит от уровня профессиональной подготовки, физической подготовленности, тактики применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях с учетом складывающейся обстановки. Слабая профессиональная подготовка сотрудников полиции, их неумелые действия порой влекут за собой тяжкие последствия, приводят к неоправданной гибели сотрудников, ранению и другим чрезвычайным происшествиям. Поэтому, одной из главных задач, поставленных перед образовательными организациями МВД России, является подготовка высокопрофессиональных специалистов для органов внутренних дел на основе

усиления практической направленности образовательного процесса, являющейся важнейшей составляющей процесса обучения будущих сотрудников [2].

Оперативно-тактические учения являются одной из форм обучения, имеющей практическую направленность, при формировании умений и навыков действий в условиях реального времени и ситуациях предельно приближенных к профессиональным видам деятельности. Одним из наиболее эффективных средств в рамках оперативно-тактических учений выступают практико-ориентированные задания, когда сотруднику лично либо нескольким сотрудникам в составе подразделения создаются различные ситуативные задачи, для решения которых они должны не только владеть боевыми приемами борьбы для пресечения различных противоправных действий, но и обладать достаточными правовыми знаниями в области применения физической силы [3; 4].

Практико-ориентировочные задания по физической подготовке – один из важных разделов при проведении оперативно-тактических учений курсантов. От правильности их выполнения зависят действия в различных ситуациях и выработка профессионально-прикладных навыков, позволяющих быстро действовать при решении правоохранительных задач в различных условиях [5].

Профессионально важная способность сотрудника полиции проявляется в способности выполнения боевых приемов борьбы на фоне физической усталости [6]. В рамках практико-ориентированных заданий для этих целей применяется полоса препятствий, в которой оптимально совмещены физическая нагрузка и применения боевых приемов борьбы на фоне физической усталости. Полоса препятствий предназначена для развития координационных способностей, силовой выносливости, скоростной силы и других профессионально важных физических качеств [7].

У курсантов при подготовке к оперативно-тактическим учениям должны быть развиты умения быстрого бега и преодоления препятствий с навыком быстрого реагирования при внезапном нападении. Совместить эти умения наиболее сложная задача для преподавателя.

Основные факторы, осложняющие использование боевых приемов борьбы и физической силы: активный отпор правонарушителя сотрудникам полиции при выполнении ими законных требований и действий; постоянные ситуационные изменения (пассивное сопротивление переходит в активное, и наоборот); число правонарушителей и агрессия в их поведении; темное время суток, плохая видимость; климато-географические факторы (ведение действий на снегу, скользкой поверхности); длительное преследование правонарушителя является причиной физической усталости; ситуации, когда требуется комплексное применение боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Прохождение полосы препятствий в рамках практико-ориентированных задач позволяет курсантам преодолеть трудности, вызываемые как внешними условиями (погода, сложные и опасные препятствия), так и внутренними изменениями в организме (усталость, психоэмоциональное напряжение), совершенствуя при этом профессионально значимые физические и психические качества (быстроту, выносливость, ловкость, психологическую устойчивость) [8].

Занятия по преодолению полосы препятствий являются одним из существенных направлений при формировании и совершенствовании у курсантов навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, развивают и поддерживают необходимый уровень специальных качеств, таких как уверенность, смелость и решительность, вырабатывают умение сочетать прикладные навыки с большими физическими нагрузками [9].

При подготовке к проведению оперативно-тактических учений основными целями практико-ориентированных заданий по физической подготовке являются: курсан-

ты обучаются сочетанию эффективных приемов преодоления препятствий с перемещением по полосе; развивается сила, ловкость, выносливость, быстрота; формируется навык выполнения боевых приемов борьбы после преодоления полосы искусственных препятствий; совершенствуется индивидуальное технико-тактическое мастерство, тактика действий в экстремальных ситуациях; вырабатывается уверенность в своих силах и психологическая устойчивость.

Задачи, решаемые посредством практико-ориентированных заданий в рамках оперативно-тактических учений, прежде всего, должны быть направлены на обеспечение эффективного взаимодействия сотрудников полиции при преследовании правонарушителя, выполнении его силового задержания, досмотра и надевания средств ограничения подвижности, проведении рукопашного поединка в случае, если первичными действиями не удалось ограничить свободу передвижения правонарушителя [10].

При проведении исследования нами были проанализированы результаты прохождения полосы препятствий курсантами 4 курса Уральского юридического МВД России в рамках оперативно-тактических учений в 2016 году. Преодоление полосы заключалось в выполнении следующих элементов: брусья, забор высотой 2 м, препятствие «пеньки», ров шириной по верху 2 м, лабиринт, бум, препятствие «завал», препятствие «туннель». После прохождения полосы курсантами выполнялись боевые приемы борьбы при внезапном нападении на обучающегося, проходящего испытание.

Было протестировано 165 курсантов, показавших следующие результаты: полосу препятствий на оценку «отлично» преодолели 31 обучающийся, «хорошо» – 66 человек, на «удовлетворительно» – 60 человек, не справились с этим заданием 8 человек (19%, 40%, 36%, 5% соответственно); выполнили боевые приемы борьбы на оценку «отлично» 51 обучающийся (31%), на оценку «хорошо» – 59 (36%), на оценку «удовлетворительно» – 53 (32%), не справились с заданием 2 человека (1%). В итоге более 96 обучающихся получили оценку «хорошо», что составляет 58%, 29 человек (18%) – «удовлетворительно», остальные выполнили упражнение на оценку «отлично». Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

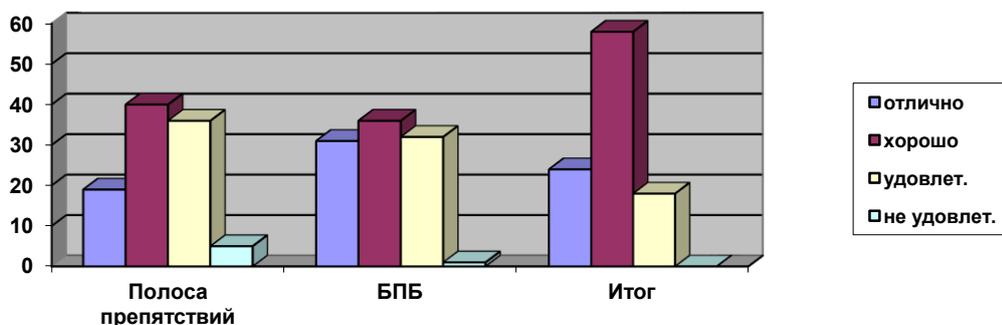


Рис. 1. Результаты тестирования физической подготовленности.

По статистическим отчетам о проведении оперативно-тактических учений курсантов 4 курса Уральского юридического института МВД России при прохождении полосы препятствий наибольшее затруднение наблюдается при преодолении забора высотой 2 м. Также некоторые из курсантов испытывают сложности при отражении нападения. Использование данного метода контроля позволяет выявить «слабые» места в подготовке каждого курсанта. Дальнейшая работа над этими аспектами позволит более качественно осуществлять свою деятельность при прохождении службы в органах внутренних дел, в частности, пресекать нарушения, проводить задержание граждан, осуществляющих противоправные действия, а также отражать нападение преступников.

Таким образом, в рамках оперативно-тактических учений при выполнении практико-ориентированных заданий, а именно прохождении полосы препятствий, решается

комплекс задач, направленных на совершенствование умений и навыков действий сотрудников в условиях реального времени, в различных ситуациях, а также на фоне физической усталости. Кроме того, происходит комплексное развитие, как физических качеств, так и навыков быстрого реагирования при внезапном нападении.

1. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

2. 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.

3. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

4. Пастухов Е. В. Обучение правомерному применению боевых приемов борьбы // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: ЦРНС, 2014. С. 145.

5. Волосников И. В. Практико-ориентированная направленность физической подготовки сотрудников полиции // Новая наука: проблемы и перспективы, 2016. № 115-2. С. 56.

6. Дружинин А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: ЦРНС, 2014. С. 111.

7. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

8. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

9. Басистов Д. Г. Практико-ориентированные задания (ситуативные задачи) как один из методов подготовки сотрудников органов внутренних дел к предстоящей служебной деятельности // Правоохранительные органы: теория и практика, 2016. № 2. С. 113.

10. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.

Сведения об авторах

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

Шаламова Евгения Юрьевна, курсант 4 курса факультета подготовки сотрудников полиции, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Практико-ориентированные задания, физическая подготовленность, профессиональная подготовка сотрудников ОВД, применение физической силы.

Бибиев А. Ш.

Техническая подготовка сотрудников органов внутренних дел по рукопашному бою

Спорт, являясь составной частью физической культуры, воспитывает стремление к победе, мобилизует физические, психические и нравственные качества сотрудников органов внутренних дел, способствует достижению высоких результатов оперативно-служебной деятельности [1; 2; 3].

Для повышения качества профессионального мастерства в системе МВД России культивируются служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию наиболее значимых профессиональных психофизических качеств умений и навыков, необходимых для решения оперативно-служебных задач, связанных с успешным выполнением профессиональной деятельности сотрудников полиции [4; 5].

В группу культивируемых в МВД России служебно-прикладных видов спорта входит рукопашный бой, популярность которого растет из года в год, о чем свидетельствует ежегодное увеличение количества участников Всероссийского лично-командного чемпионата МВД России по рукопашному бою.

Для организации, повышения и совершенствования физической подготовки, необходим научный подход к проблеме подготовки кадров, переосмысление методических подходов с учетом опыта практической работы сотрудников ОВД и специфики выполнения служебно-боевых задач.

Одним из путей решения этой проблемы является повышение уровня подготовки бойца-рукопашника. Учитывая потребность совершенствования системы учебно-тренировочного процесса, необходимо провести специальное исследование методики подготовки бойца-рукопашника, которая, как правило, состоит из двух взаимосвязанных этапов: общего и специального.

Общая техническая подготовка бойца-рукопашника – это формирование разно-сторонних двигательных навыков и умений, включающих разнообразные варианты технического решения спортивно-тренировочных задач в пропорциональности с наиболее полным использованием возможностей занимающихся рукопашным боем сотрудников ОВД. Общая физическая подготовка предполагает, что умения и навыки бойца-рукопашника противодействовать противнику вырабатываются на базе моторно-двигательной подготовленности занимающихся рукопашным боем (например: умение бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.) [6].

Общая физическая подготовка, в отличие от общей технической подготовки не направлена непосредственно на достижение спортивного результата, а имеет цель: изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков и умений у сотрудника полиции для выполнения необходимых в рукопашном бое различных движений.

Результатом общей технической подготовки бойца-рукопашника являются, технические действия разрешенные правилами рукопашного боя (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защитные действия и контрприемы (например: удары справа и слева, броски, болевые и удушающие приемы, перевороты, выполняемые вправо и влево, умение вести бой в правосторонней и левосторонней стойках).

Общая техническая тренированность бойца-рукопашника характеризует уровень учебно-тренировочной работы, проводимой с сотрудниками полиции в первый год занятий рукопашным боем.

Специальная техническая подготовка – это формирование умений и навыков бойца-рукопашника в выполнении тактико-технических действий в различных условиях в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Она непосредственно связана с тактикой ведения спарринга и направлена на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта [6].

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка бойца-рукопашника труднее поддается планированию. Избрание основной тактики и техники для каждого занимающегося бойца-рукопашника иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

В содержание техники рукопашного боя входят удары руками и ногами, броски, болевые приемы на руки и на ноги, удушающие приемы, перевороты и удержания. При этом преподаватели при подготовке рукопашника предпочтение отдают приемам, которые комбинируются с другими приемами и легче других выполняются [7]. В дальнейшем такие приемы часто становятся у бойца излюбленными или «коронными».

Постепенно условия и требования к тренировкам усложняются до близких по своему характеру к соревновательным [8].

Результативность применения избранной тактики и техники ведения спарринга и овладения комбинациями приемов, целиком и полностью зависит от способности занимающихся рукопашным боем отслеживать своих противников во время спаррингов. Это приводит к тому, что их тактика и техника не составляет большого секрета. Становятся известными не только особенности комбинаций ударов, бросков, но и подготовка бойцов-рукопашников, их тактика ведения боя в целом.

Боец-рукопашник обязан владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики, тактики и техники рукопашного боя. При этом очень важно для бойца-рукопашника, чтобы теоретическая и практическая подготовленность занимающихся рукопашным боем проявлялась в их умении оценивать технику свою и своих партнеров. Кроме того, нельзя забывать о психологической составляющей тренировочного процесса [9].

Планомерные и систематические тренировки, участие в чемпионатах, проводимых МВД России, позволяют сотрудникам полиции использовать все многообразие средств и методов физической культуры и спорта для эффективного развития физических качеств, формирования прикладных навыков и воспитания психологических и нравственных качеств высококвалифицированного специалиста [10; 11].

Таким образом, рассматривая особенности служебной деятельности подразделений органов внутренних дел, можно констатировать, что психологическая устойчивость, наличие нравственных качеств и высокая физическая подготовка являются основой оперативной профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

1. Алдошин А. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых задач // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 8-11.

2. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

3. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

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 организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 39-43.
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. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.
8. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 128-133.
9. Подрезов И. Н. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 138-141.
10. 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.
11. 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.

Сведения об авторе

Бибиев Ахмед Шайхиевич, доцент кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

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

Ключевые слова

Спорт, физическая культура, физическая подготовка, рукопашный бой, боец-рукопашник.

Битюцких И. В., Невзорова Е. В.

О возможности использования восстановительных средств в образовательном и учебно-тренировочном процессе

Повышение работоспособности, расширение границ адаптации человека, восстановление организма в реабилитационном периоде после ежедневной работы на сверхвысоких нагрузках с регулярным истощением физических и нервно-психических резервов является актуальной проблемой. Постепенное систематическое увеличение физических нагрузок в тренировочном процессе повышает функциональные возможно-

сти мышечной системы с одной стороны, с другой, чрезмерные физические нагрузки могут привести к переутомлению и сбою систем адаптации [1; 2; 3].

Результативность спортивной деятельности во многом зависит от периода восстановления, в котором применяются различные средства и методы с целью повышения эффективности этого процесса. Сбалансированное питание восстанавливает энергетические ресурсы спортсмена и предотвращает развитие заболеваний, связанных с истощением организма [4; 5].

Значительные тренировочные нагрузки повышают требования к качеству питания. Питание спортсмена должно снабжать организм адекватными энергетическими ресурсами, пластическими материалами, содержать все необходимые макро- и микровещества, незаменимые компоненты питания [6; 7].

Необходимо отметить, что большинство спортсменов занимаются образовательной деятельностью и одновременно с тренировочными нагрузками испытывают значительные нагрузки во время обучения в системе высшего и среднего профессионального образования. Подготовка будущих специалистов требует напряжения памяти, внимания, мыслительных процессов. При этом наблюдается истощение физических и психических ресурсов, функциональные изменения со стороны нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма.

Сложная взаимосвязь специфических и неспецифических механизмов реактивности и адаптации организма обнаруживается при рассмотрении такой проблемы, как влияние стресса на иммунитет. Следует подчеркнуть, что длительный стресс, в том числе стресс, вызванный физическими и эмоциональными перегрузками, может значительно ослабить иммунитет [8]. Изменения иммунологических показателей могут быть одним из самых ранних сигналов неблагоприятной реакции организма спортсмена на физические и психоэмоциональные перегрузки, использование иммунологических методов особенно необходимо при оценке состояния здоровья спортсменов. Кроме того, стимуляция иммунологической реактивности может быть признаком благоприятных сдвигов, повышение адаптационных возможностей.

В качестве средств, способных повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, оказать неспецифическое стимулирующее влияние, обеспечивая одновременно базисные механизмы адаптации, можно использовать лекарственные растения.

Биологически активные вещества растений оптимизируют регуляторные механизмы, участвуют в молекулярно-биологических процессах, повышают резервные возможности организма, его адаптационные процессы и т. п. Растения малотоксичны, их можно применять длительно, с профилактической целью, они действуют, как правило, повышая резервы организма, а не истощая их.

Обоснование комплексного применения восстановительных средств, воздействующих на механизмы регуляции функциональных систем организма невозможно без изучения иммунологических и психофизиологических процессов при развитии утомления, познания работы механизмов физиологических резервов и их мобилизации.

Цель исследования: изучить влияние сбора лекарственных растений на некоторые показатели иммунной системы и психофизиологического статуса организма спортсменов-студентов, находящихся в режиме двухразовых тренировок и имеющих спортивную квалификацию кандидатов в мастера и мастеров спорта.

В период исследования у спортсменов (20 человек) проходила зачетная и экзаменационная сессии.

Лекарственный сбор, содержащий семь различных лекарственных растений (плоды рябины и шиповника, лист земляники, черной смородины и крапивы, цветки

липы, трава зверобоя), принимался в виде настоя по 200 мл утром и вечером в течение 30 дней.

Для оценки иммунного статуса организма спортсменов определяли в крови содержание сывороточных иммуноглобулинов IgM, IgG, IgA, IgE, циркулирующих иммунных комплексов (ЦИК), до назначения и после окончания применения сбора.

Определение концентрации сывороточных иммуноглобулинов проводилось твердофазным методом иммуноанализа с использованием наборов «Вектор-Бэст» (Новосибирск, Россия). Определение содержания ЦИК в сыворотках проводилось турбидиметрическим методом.

Для оценки психофизиологического статуса был использован тест «САН», который нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций [9; 10].

Состояние напряженности и уровень адаптации к условиям острого или хронического стресса определяли по методике Спилбергера-Ханина. Согласно концепции Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [9; 10].

Анализ показателей иммунной системы до назначения применения лекарственного сбора показал пониженные в сравнении с физиологической нормой значения различных иммуноглобулинов и повышенные значения ЦИК.

Пониженное значение показателей всех изучаемых иммуноглобулинов было установлено у 85% обследуемых. Чаще выявлялось снижение уровня IgG, которое установлено у 65% спортсменов. Снижение содержания IgM выявлено у 35% обследуемых. Сочетания понижения иммуноглобулинов классов IgM и IgG, встречалось у 12,3% спортсменов. Эту группу можно отнести к группе риска по склонности к инфекционным заболеваниям. Это может быть связано с большими тренировочными нагрузками, свидетельствовать о неблагоприятном влиянии на организм чужеродных белков и антигенов, появляющихся при интенсивной работе. Значительно реже выявлялось снижение уровня IgA, которое было отмечено у 5,2% обследуемых. Понижение секреции IgA во время интенсивных тренировок и хронического стресса связано с изменениями активности гипоталамо-гипофизарно-адреналовой оси при ингибиторных воздействиях на синтез IgA и транскрипции. Дефицит IgA, как известно, лежит в основе многих хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек и способствует развитию аллергических реакций. У 5,2% спортсменов отмечено повышение уровня общего IgE в сыворотке крови, которое в основном коррелировало с наличием аллергических заболеваний.

У 35,5% обследуемых отмечалось незначительное повышение в крови количества ЦИК, которые через рецепторы на мембранах иммунокомпетентных клеток регулируют систему гуморального иммунитета. Считается, что повышение этого показателя характерно для хронических вирусных инфекций, аутоиммунных и иммунокомплексных заболеваний, изменения данного компонента иммунной системы связывают также с функциональными дефектами фагоцитарной системы.

После применения испытуемыми предложенного сбора были отмечены достоверные изменения в содержании исследуемых показателей иммунной системы: повы-

шение иммуноглобулинов IgM, IgG, IgA, IgE на 25,8; 34,6; 15,2 и 45,8% соответственно. Полученные показатели входили в пределы физиологической нормы. Увеличение содержания иммуноглобулина IgE могло свидетельствовать о некоторой сенсibilизации организма, связанной с назначением «травяного» сбора.

Необходимо отметить и снижение количества ЦИК на 8%, что могло свидетельствовать об уменьшении их неблагоприятного патогенетического влияния на организм спортсменов.

В тоже время спортсмены-студенты отмечали улучшение самочувствия, активности, настроения (тест «САН») уже через две недели после приема настоя трав, а по завершении приема данный показатель увеличился с 3,7 до 5,9 или на 59%.

После приема данного настоя достоверно уменьшился уровень тревоги с 42,2 до 36,7, что составило 6,9%, а уровень тревожности с 37,8 до 35,2, что составило 13%. Полученные результаты указывают на уменьшение состояния напряженности и адаптации к условиям длительного стресса

Таким образом, обнаруженные изменения изученных показателей иммунитета свидетельствуют об определенном стабилизирующем влиянии на гуморальную систему предложенного лекарственного сбора, о положительной динамике в состоянии иммунорезистентности, о выведении из организма спортсменов продуктов распада, оказывающих токсичное действие на организм. Данный лекарственный сбор, не имеющий ничего общего с допингом, может быть рекомендован к использованию в учебно-тренировочном процессе.

1. Малышева Е. В., Засядько К. И., Гулин А. В. Оценка функциональной адаптации спортсменов-парашютистов к экстремальным факторам профессиональной деятельности в результате тренировочного процесса // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2011. Т. 16. № 2. С. 512-516.

2. Солдатов С. К., Малышева Е. В., Засядько К. И., Абашев В. Ю., Гулин А. В., Ермакова Н. В. Метод оценки уровня функциональной адаптации авиационных специалистов по биохимическим показателям слюнного секрета // Военно-медицинский журнал. 2009. Т. 330. № 9. С. 64-67.

3. Черкасов Д. В., Малышева Е. В., Гулин А. В. Нейрогуморальное обеспечение иммунного гомеостаза // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2011. Т. 16. № 1. С. 327-329.

4. Лидов П. И., Поляев Б. А. Анализ системы питания спортсменов сборных команд, существующей в Российской Федерации // Здоровое питание: от фундаментальных исследований к инновационным технологиям: материалы Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов с международным участием, 2014. № S3. С. 139-141.

5. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. М.: Советский спорт, 2007. 132 с.

6. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации [МР 2.3.1.2432-08, утв. Роспотребнадзором 18.12.2008]. М., 2008.

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

8. Малышева Е. В., Гулин А. В., Засядько К. И. Оптимальные режимы труда лиц экстремальных профессий // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2013. Т. 18. № 4-1. С. 1345-1347.

9. Салехов С. А., Маратова А. М. Динамика результатов теста Спилбергера-Ханина и биоэлектрической активности мозга при интенсивном снижении веса спортс-

ментами-бодибилдерами // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. 2008. № 3. 158-162.

10. Сергиенко В. И., Бондарева И. Б. Математическая статистика в клинических исследованиях. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. 256 с.

Сведения об авторах

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

Воронежский институт МВД России.

394065, Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

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

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Медицинский институт.

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

Ключевые слова

Физические нагрузки, работоспособность, адаптация, восстановление, спортивное питание, иммуноглобулины, иммунитет, тревожность, настроение.

Бокий А. Н., Бордова Д. С.

Роль специальной физической подготовки в жизни курсантов вузов МВД России

Роль специальной физической подготовки в жизни курсантов очень важна. Необходимо понимать, что она включает в себя. В первую очередь, следует разобраться, что же такое физическая подготовка? Нет определенно установленного определения данному термину, однако некоторые источники [1] публикуют, что под физической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. В свою очередь, физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма человека, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность занимающегося. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. [2].

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Поступая в образовательные организации системы МВД России, будущие курсанты проходят профессиональный отбор, который подразделяется на несколько этапов. В контексте рассматриваемой темы мы хотели бы уделить внимание именно физической подготовке будущих курсантов, которая является одним из критериев готовности к обучению в специализированном ведомственном вузе. При поступлении абитуриенты сдают комплекс нормативов, которые оцениваются бальной системой. Немаловажным является и личные достижения абитуриентов, ведь наличие разряда по любому виду спорта уже говорит об общей, а может и специальной физической подготовке.

Важной роли в овладении специальностью они не имеют, но это хорошая база для развития физических навыков в будущем.

Известный факт, что для сотрудников полиции физическая подготовка необходима. В первую очередь, стоит отметить выносливость.

Развивая выносливость, будущие сотрудники являются менее уязвимыми для преступников. Большинство правонарушителей думают, что смогут ввести в заблуждение сотрудника и смогут скрыться в переулках или в трудных для проезда машин местах. Но! Развивая в себе такое качество как выносливость, у правонарушителей будет меньше шансов убежать и скрыться. Именно поэтому на основе различных методик нами была предложена собственная методика развития физических качеств курсантов.

Разработанная нами [1] методика была введена в учебный процесс 13 взвода (для сравнения 11 взвод занимался по традиционной методике) и включала следующую специальную программу:

1. Пробежка перед занятием 20 минут с выполнением комплекса чередующихся упражнений (высокое поднимание бедра, захлест голени, ускорения, начиная с большей дистанции к меньшей) и переползания. Они хорошо прорабатывают мелкие группы мышц и связки. Есть несколько видов переползания: по-пластунски, на спине и прохождение полосы препятствий, как по минному полю (боец лег, руками прощупал неровности и подтягивается вперед, снова прощупывает неровности. Если что-то на поверхности вызывает некое подозрение у курсанта – смещается в сторону).

2. Круговая тренировка. В Рязанском воздушно-десантном училище на спецкафедре физподготовки доказали, что высочайший уровень силовой выносливости дает именно круговая тренировка. Данный принцип был позаимствован еще у советской школы самбо и бокса. Другими словами, после выше упомянутой пробежки, курсанты отдыхают 5 минут, а затем делают 5-6 кругов упражнений, которые выполняют друг за другом без отдыха. После каждого круга разрешен отдых – 5 минут. Стандартный круг включает: отжимание на кулака (20 повторений); джамп (10 повторений); отжимание на руках (30 повторений); джамп (10 повторений); отжимание на кулаках (5 повторений); джамп (10 повторений); отжимание на руках (30 повторений).

Качаем пресс в конце каждого круга до самого предела физических возможностей и обучаемся выполнять примы рукопашного боя (броски, захваты, рычаги и т. д.).

Джамп – это выпрыгивания вверх из положения сидя с хлопком. Данное упражнение хорошо укрепляет икроножные мышцы и голенисто-оп, которые отвечают за силу удара – именно с них начинается любое ударное движение [3].

3. Постоянная нагрузка – является ежедневной нагрузкой. Каждый день курсанты должны делать определенное (постоянно увеличивающееся) число отжиманий, как на руках, так и на кулаках, а также пресс, подтягивание и т. д.

4. Рукопашный бой – главное в деятельности будущих сотрудников, умение задержать преступника.

В конце месяца оба экспериментальных взвода показали достойные результаты, но 13 взвод, занимавшийся по специальной программе, превзошел 11, что показывает определенную эффективность разработанной нами методики.

1. Бокий А. Н. Методические рекомендации проведения занятий общефизической направленности с курсантами и слушателями: учебно-методическое пособие. Симферополь: КФ КрУ МВД России, 2016. 46 с.

2. Бокий А. Н. Основы общей физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 28 с.

3. Усков С. В., Бокий А. Н. Педагогические основы специальной боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов: научно-практическое пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 88 с.

Сведения об авторах

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

Бордова Дарья Сергеевна, курсант 1 курса.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

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

Ключевые слова

Курсант, методика, полиция, рукопашный бой, учебно-воспитательный процесс, физическая подготовка.

Веселов Е. А., Масимов З. П.

Особенности организации, планирования и содержания базовой физической подготовки сотрудников ОВД

В зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности обучение сотрудников различных категорий организуется в форме (по уровням) специальной, усиленной или базовой физической подготовки. Базовая физическая подготовка предназначена для сотрудников органов внутренних дел, не являющихся сотрудниками полиции, т. е. имеющих звания внутренней службы или юстиции, например, следователи, сотрудники кадровой службы, медико-санитарных частей и других структурных подразделений. С сотрудниками отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, физическая подготовка проводится по специальной форме (уровню). С остальными категориями сотрудников полиции занятия проводятся в форме усиленной физической подготовки [1].

В процессе обучения по программам первоначального профессионального обучения происходит приобретение сотрудниками необходимых навыков и умений по правомерному применению физической силы (в том числе и боевых приемов борьбы) и развитие до определенного уровня физических качеств. Вследствие этого, учебный процесс по физической подготовке непосредственно в практических подразделениях направлен на поддержание или совершенствование необходимого уровня развития физических качеств, и на совершенствование уровня владения боевыми приемами борьбы [2].

Несмотря на то, что весь необходимый лекционный курс был усвоен сотрудниками во время прохождения обучения по программам первоначального профессионального обучения, однако во время практических занятий необходимо регулярно повторять учебный материал теоретической подготовки.

Так, методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки повторяется или непосредственно перед выполнением комплекса силовых упражнений в конце основной части занятия или в заключительной части занятия при постановке задач на самостоятельную подготовку. Вопросы по организации здорового образа жизни и методик самоконтроля включаются в инструктаж по технике безопасности, проводимый в начале каждого занятия [3]. В рамках служебной подготовки проводятся лекционные занятия по организации и контролю физической подготовки в органах внутренних дел и по правомерному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Профессиональная деятельность тех категорий сотрудников органов внутренних дел, которые не являются сотрудниками полиции, характеризуется, как правило, длительной однообразной, монотонной и малоподвижной работой с одной стороны, и нахождением зачастую в условиях стрессовой ситуации – с другой [4; 5].

К примеру, сотрудники подразделений кадровой службы в течение трудового дня находятся в процессе психологического или юридического консультирования большого количества людей, в процессе непосредственного контакта с людьми различного характера и эмоционального поведения. Порой это приводит к конфронтации, столкновению мнений и к возникновению эмоционального спора. Регулярное нахождение сотрудника в такой ситуации может привести к возникновению «синдрома эмоционального выгорания». Это усугубляется и условиями труда в сидячем положении с ограниченной двигательной активностью сотрудника. Зачастую это приводит к возникновению гиподинамии, что отрицательно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы организма сотрудника, нарушает обмен веществ, и как следствие – приводит к ожирению или возникновению атеросклероза.

Схожими рисками для здоровья отличается и профессиональная деятельность сотрудников медико-санитарных частей. С одной стороны, это интеллектуально сложная деятельность, связанная с высоким умственным и психоэмоциональным напряжением, необходимостью принимать решения с риском и ответственностью за жизнь и здоровье пациента. С другой стороны, она также отличается достаточно монотонной и однообразной работой в большинстве случаев в сидячем положении, необходимостью общаться и консультировать большое количество людей.

Профессиональная деятельность следователей и дознавателей, отличается выполнением интеллектуальной, но и в большинстве случаев также однообразной работы в условиях дефицита информации, времени и в условиях эмоционального противодействия следственным действиям подозреваемыми. Длительная деятельность в режиме ненормированного рабочего дня приводит к нарушению привычного режима суточной жизнедеятельности организма, порой к вынужденному длительному отказу от необходимого отдыха и, как следствие, к нервно-психическим перегрузкам.

Стрессовые ситуации и связанные с ними нервно-психические перегрузки могут привести к состоянию психической напряженности, эмоциональной неустойчивости, появлению невротических реакций, и в итоге к возникновению различных расстройств и заболеваний [6].

Вследствие этого и содержание базовой физической подготовки должно быть направлено не только на обеспечение высокой работоспособности, но и на развитие и поддержание высокого уровня выносливости к длительным психическим перегрузкам и на формирование у сотрудников эмоциональной стрессоустойчивости. Реализуется это за счет увеличения объема общей физической подготовки. Несомненно, что содержание общей физической подготовки базового уровня, как и остальных уровней, в большей части состоит из упражнений прикладной и атлетической гимнастики (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири, наклоны вперед из положения лежа на спине), упражнений по ускоренному передвижению (челночный бег 10х10 м и 4х20 м). Но помимо этого в учебные занятия должны включаться упражнения невысокой интенсивности длительного или циклического характера, такие как – разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, бег «трусцой». Для эмоциональной разгрузки применяются спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), подвижные игры (игры по упрощенным правилам) и эстафеты [7].

Совершенствование боевых приемов борьбы данной категории сотрудников, в первую очередь, должно быть направлено на тренировку действий по обеспечению личной безопасности при нападении на сотрудника, на совершенствование технико-

тактических приемов пресечения противоправных действий административного характера (пассивного сопротивления) и оказания помощи по ограничению свободы передвижения правонарушителя. Другими словами, исходя из содержания Наставления [2], основное внимание в разделе боевых приемов борьбы базовой физической подготовки должно уделяться отработке следующих элементов: удары кулаком (прямо, сбоку, снизу, сверху, наотмашь); удары ногой (носком стопы снизу, прямой подошвенной частью стопы, подъемом стопы сбоку, коленом снизу); защиты от ударов перемещением шагом, скачками; защиты от ударов уклоном, поворотом туловища (обучение защите «нырком» – нецелесообразно); защиты от ударов подставкой или отбивом предплечья (-чий), голенью, стопой; приемы ограничения свободы передвижения (загиб руки за спину толчком и рывком, сопровождение загибом руки за спину, рычаг руки наружу, рычаг руки внутрь); ограничение свободы передвижения правонарушителя, атакующего ударами кулаком сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо или ногой прямо, снизу, сбоку; ограничение свободы передвижения правонарушителя, атакующего ударами ножом, палкой или предметом сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо; наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены; надевание наручников в положении стоя у стены; помощь сотруднику, подвергшемуся нападению хватками и обхватами, ударами руками и ногами.

Базовая физическая подготовка проводится в объеме 100 часов в год в каждой учебной группе. Из этих учебных часов на проведение ежегодной проверки физической подготовленности сотрудников выделяется 2 часа, на совершенствование боевых приемов борьбы – 60 часов, и на общую физическую подготовку – 38 часов [1]. Такое распределение учебной нагрузки представлено в предлагаемом нами примерном тематическом плане (табл. 1).

Таблица 1

Примерный тематический план базовой физической подготовки сотрудников ОВД

Наименование разделов и тем		Часы
<i>Раздел 1. Боевые приемы борьбы – 60 часов</i>		
1.1	Удары и защиты от ударов рукой и ногой	10
1.2	Приемы ограничения свободы передвижения	8
1.3	Ограничение свободы передвижения правонарушителя, атакующего ударами рукой и ногой	14
1.4	Ограничение свободы передвижения правонарушителя, атакующего ударами ножом, палкой или предметом	16
1.5	Технико-тактические приемы проведения наружного досмотра	2
1.6	Технико-тактические приемы сковывания наручниками	2
1.7	Технико-тактические приемы оказания помощи сотруднику при невооруженном нападении	8
<i>Раздел 2. Общая физическая подготовка – 38 часов</i>		
2.1	Общеразвивающие упражнения	6
2.2	Прикладная атлетическая подготовка	10
2.3	Ускоренное передвижение	6
2.4	Спортивные игры	16
	Контрольные занятия	2
	Всего часов	100

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. 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.

4. Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Педагогические и медико-психологические рекомендации по оптимизации служебной деятельности оператора // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 183-188.

5. 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.

6. 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.

7. Баркалов С. Н. Особенности организации физической подготовки профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 22-26.

Сведения об авторах

Веселов Евгений Александрович, преподаватель (специалист) кафедры физической подготовки, б/з, б/с.

Масимов Зелимхан Потали-Оглы, преподаватель (специалист) кафедры физической подготовки, б/з, б/с.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, уровень физической подготовки, боевые приемы борьбы, общая физическая подготовка, профессиональная деятельность.

Волосников И. В.

Развитие силовой выносливости с использованием круговой тренировки и элементами полосы препятствий

Физическая подготовленность сотрудников ОВД является важным показателем его готовности к выполнению своих профессиональных обязанностей. Сотрудники в практической своей деятельности нередко сталкиваются с необходимостью преследования и задержания правонарушителя. В процессе преследования сотрудникам приходится догонять правонарушителей, как на открытых участках местности, так и преодолевать различные естественные или искусственные препятствия. Способность длительное время преодолевать препятствия во многом зависит от уровня развития силовой выносливости сотрудников ОВД. И не случайно развитию этого профессионально-

значимого физического качества придается большое значение в образовательных организациях системы МВД России [1; 2; 3; 4; 5].

Исследователи А. Н. Воротник и П. Н. Войнов предлагают эффективный комплекс упражнений на основе интервальной круговой тренировки для развития специальной выносливости [6]. Изучая проблему развития специальной силовой выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, В. В. Кузьмин и О. С. Панова выявили корреляционную взаимосвязь между кроссовым бегом на 3000 м по пересеченной местности и беге на 800 м по дорожке стадиона и разработали методику развития специальной силовой выносливости юношей курсантов в полугодовом тренировочном цикле [7]. В своем исследовании А. М. Факов определил основные методы развития общей и специальной выносливости и предложил недельную программу тренировок [8]. Интересное исследование с точки зрения внутрипредметной интеграции развития физических качеств и обучения боевым приемам борьбы провел А. Х. Кодзоков. Он исследовал эффективность использования полосы препятствий с элементами единоборств для развития выносливости [9]. Дальнейшее развитие внутрипредметной интеграции развития физических качеств, в частности – силовой выносливости и формирования навыков боевых приемов борьбы нашло свое отражение в исследованиях Е. И. Трояна. Он обосновал необходимость использования алгоритмизации в моделировании типовых ситуаций применения физической силы в служебной деятельности с учетом нарастающих сбивающих факторов, осложняющих выполнение приемов [10].

Однако остаются нерешенными вопросы поиска оптимальных вариантов объединения и взаимодействия различных методов и средств развития силовой выносливости. С целью решения этой проблемы исследовалась эффективность использования круговой тренировки с элементами полосы препятствий для развития силовой выносливости. Были подготовлены 3 комплекса круговой тренировки с элементами полосы препятствий: «забор» и «рукоход».

Исследование проходило на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в период с сентября 2017 года по апрель 2018 года. В исследовании участвовали слушатели учебных групп, обучающихся по образовательной программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего «Полицейский». Была выбрана одна из учебных групп, в которой активно использовались комплексы круговой тренировки с элементами полосы препятствий. Данная группа являлась экспериментальной (ЭГ). В качестве контрольной группы использовалась подобная учебная группа (КГ), которая занималась по типовой программе. В каждой группе были задействованы по 12 слушателей первой возрастной группы. В начале обучения и в конце проводилось тестирование уровня развития силовой выносливости у слушателей, обучающихся в экспериментальной и контрольных группах, по следующим тестам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

Результаты исходного тестирования уровня развития силовой выносливости (табл. 1) показывают, что во всех тестах полученная величина t меньше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=12$ ($t > 0,05$). Следовательно, различия между среднеарифметическими значениями уровня развития силовой выносливости у обучающихся в ЭГ и КГ недостоверны.

В конце обучения также было проведено тестирование уровня развития силовой выносливости у слушателей ЭГ и КГ (табл. 2).

Представленные данные, свидетельствуют, что в первом тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» во время тестирования итоговых показателей силовой выносливости получена величина $t=2,87$. Сравнив табличное значение с вычисленным t ,

можно сделать вывод, что полученное значение t больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=12$ ($t < 0,05$). Следовательно, различия между средними арифметическими значениями показателей уровня развития искомого физического качества у слушателей, обучающихся в экспериментальной и контрольной группы, достоверны и разница в среднеарифметических показателях этих групп имеет не случайный характер. В тесте «Подтягивание на перекладине» была получена величина $t=2,74$. Полученное значение t больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=12$ ($t < 0,05$). При проведении тестирования итогового уровня развития силовой выносливости в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» была получена величина $t=2,96$. Полученное значение t больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=12$ ($t < 0,05$). Следовательно, различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ достоверны.

Таблица 1

Результаты тестирования силовой выносливости представителей
ЭГ и КГ в начале обучения

Группы	Тесты	Результаты	
		\bar{x}	t
ЭГ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,58	1,9
КГ		18,58	
ЭГ	Подтягивание на перекладине	8,25	0,2
КГ		8,41	
ЭГ	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14,16	1,2
КГ		13,1	

Таблица 2

Результаты тестирования силовой выносливости представителей
ЭГ и КГ в конце периода обучения

Тесты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Подтягивание на перекладине (раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
\bar{x}	24,25	21,16	12	10,3	18,4	16,08
σ	2,13	3,04	1,34	1,64	2,4	1,2
$M \bar{x}$	0,61	0,87	0,38	0,46	0,7	0,35
t	2,87		2,74		2,96	
P_0	<0,05		<0,05		<0,05	

В ходе эксперимента силовая выносливость развилась больше у представителей экспериментальной группы, чем у контрольной. В результате анализа полученных данных тестирования были выявлены их достоверные различия между группами. Уровень развития силовой выносливости у представителей экспериментальной группы оказался выше, чем в контрольной группе в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на 12,8%; в тесте «Подтягивание на перекладине» на 14,2%; в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» на 8,7%. Наибольшие изменения выявлены в результатах теста «Подтягивание на перекладине» – 14,2%. На наш взгляд, это является результатом использования в круговой тренировке таких упражнений, как преодоление «забора» и «рукохода».

Результаты тестирования позволяют утверждать, что представители экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень развития силовой выносливости (11,9%), чем представители контрольной группы. Данные факты свидетельствуют, что использование круговой тренировки с элементами полосы препятствий способствует эффективному развитию силовой выносливости у сотрудников ОВД.

1. Гаврюшкин А. Н., Кутимский А. М. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 36 с.
2. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.
3. 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.
4. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.
5. Осипов Д. В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 129-133.
6. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 27-31.
7. Кузьмин В. В., Панова О. С. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе сборной команды по легкоатлетическому кроссу Волгоградской академии МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 127-131.
8. Кодзоков А. Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России // Теория и практика общественного развития. 2014. № 21. С. 280-282.
9. Троян Е. И. Моделирование типовых ситуаций служебной деятельности для обучения применению сотрудниками ОВД физической силы и боевых приемов борьбы // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. 2015. № 2 (5). С. 196-203.
10. Факов А. М. Методы и способы развития физической выносливости у сотрудников спецподразделений МВД России // Теория и практика общественного развития. 2015. № 15. С. 149-151.

Сведения об авторе

Волосников Игорь Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, б/с, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники ОВД, силовая выносливость, круговая тренировка, полоса препятствий.

Воротник А. Н., Тарасенко А. А., Лопатин И. И.

К вопросу совершенствования базовой техники выполнения боевых приемов борьбы у обучающихся образовательных организаций системы МВД России

Сотрудники ОВД являются гарантом правопорядка и общественной безопасности в Российской Федерации. Ежедневно полицейским приходится противостоять преступности, часто с применением физической силы и боевых приемов борьбы. Для эффективного проведения задержания правонарушителей сотрудникам необходимо обладать определенным запасом надежности и вариативности базовой техники боевых единоборств [1].

Большинство полицейских проходят обучение в образовательных организациях МВД России. Поэтому от качественного подхода к организации процесса физической подготовки зависит эффективность выполнения оперативно-служебных задач [2; 3].

Совершенствование базовой техники выполнения боевых приемов борьбы должно проходить по двум основным направлениям. Первое направление заключается в систематическом пополнении профессиональных двигательных навыков. Второе направление связано с воспитанием координационных способностей, необходимых для выполнения задержания правонарушителей в условиях с внезапно меняющейся оперативной обстановкой.

Совершенствование выполнения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России целесообразно проводить путем освоения новых (неизвестных) связок (комбинаций) и комплексов физических упражнений [4].

«Связки (комбинации) – это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стоек, передвижений, ударов) в различных сочетаниях» [5].

Применение в процессе обучения физической подготовки многообразия комбинаций приемов из боевых единоборств, позволяет развивать способность координировать движения, качественно строить и перестраивать их [6]. Несмотря на то, что курсанты старших курсов обладают определенным фондом профессиональных двигательных умений и навыков, в целях их совершенствования, целесообразно постоянно его обновлять, тем самым, обеспечивая развитие координационных возможностей, необходимых при выполнении оперативно-служебных задач в реальных ситуациях несения службы.

В экстремальных условиях несения службы эффективное задержание правонарушителей проводят только те сотрудники ОВД, которые могут наиболее полно мобилизовать свои физические и психофизиологические возможности [7].

Поэтому возникает необходимость более детального рассмотрения порядка разучивания комбинаций боевых приемов борьбы и комплексного подхода в моделировании ситуаций оперативно-служебной деятельности [8; 9].

Разучивание комбинаций необходимо начинать после выполнения общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Новые связки рекомендуется разучивать, как правило, в начале основной части занятия, когда у обучающихся еще не наступило утомление.

Порядок разучивания комбинаций боевых приемов борьбы: показ комбинации преподавателем в быстром темпе; показ с рассказом связки преподавателем по разделениям, с акцентом на каждом техническом действии; медленное выполнение комбинации обучающимися, по разделениям, с остановкой на каждом техническом действии; выполнение связки обучающимися, в медленном темпе по разделениям; слитное выпол-

нение обучающимися комбинации в медленном темпе; выполнение обучающимися связки в среднем темпе; быстрое выполнение комбинации обучающимися [10; 11].

Наибольший эффект обучения при моделировании ситуаций связанных с преследованием и задержанием правонарушителей, носят практические занятия проводимые на специально подготовленной учебно-тренировочной базе, имитирующей естественные условия несения службы: учебно-тренировочный комплекс, включающий в себя фрагменты жилых построек, лесопарковой зоны, объектов транспорта; специализированные полосы препятствий [12].

Для качественного овладения курсантами и слушателями новых комбинаций ударов, бросков и других технических действий целесообразно применять следующие методические приемы: разучивание каждой комбинации приемов необходимо выполнять после упражнений на расслабление мышц; комбинации выполнять из различных стоек и в разные стороны; акцентировать внимание обучающихся на сохранении равновесия при выполнении приемов; разучивание новой комбинации приемов начинать только после освоения предыдущей.

В процессе обучения новым комбинациям боевых приемов борьбы нужно помнить, что максимальная концентрация физических и психофизиологических возможностей будет тогда, когда преподаватель правильно дозирует интервалы отдыха и нагрузки [13]. В связи с этим необходимо выделить особенности, которые могут использоваться при планировании длительности интервалов отдыха.

Одним из критериев функционального состояния организма является частота сердечных сокращений (ЧСС). Установлено, что эффективность выполнения физической нагрузки при совершенствовании техники боевых приемов борьбы будет существенна, когда ее очередной период начинается при снижении ЧСС во время отдыха до 120 уд/мин. Результаты исследования ученых констатируют, что в целях совершенствования техники борьбы наиболее эффективными будут следующие интервалы работы и отдыха: длительность физической нагрузки – 3 минуты, длительность отдыха – от 90 до 120 секунд. При этом большие перерывы отдыха между упражнениями (4-5 минут) не только ликвидируют утомление, но и способствуют утрате положительных свойств, приобретенных в процессе физической работы (например, соотношение параметров координации) [14].

В целях воспитания физических качеств и закрепления навыков выполнения разученных комбинаций в тренировку по общефизической подготовке нужно чаще включать соревновательные элементы: учебно-тренировочные бои по правилам рукопашного боя, бокса и кикбоксинга; схватки по правилам борьбы дзюдо и самбо [15].

Таким образом, особое значение в совершенствовании физической подготовленности сотрудников ОВД имеет качественное формирование базовой техники выполнения боевых приемов борьбы, посредством разучивания комбинаций и моделирования ситуаций задержания правонарушителей в условиях оперативно-служебной деятельности. Следует отметить, что в теории физического воспитания и спортивной тренировки имеется достаточно большой арсенал методик обучения боевым единоборствам. Предлагаемые учеными (Ю. Ф. Подлипняк, В. Л. Дементьев, А. В. Карасев, Е. Н. Захаров) подходы позволяют выбрать более эффективные методы с учетом особенностей каждого контингента обучающихся.

1. Баркалов С. Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 30-35.

2. 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.

3. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

4. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.

5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Рукопашный бой: самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994. 240 с.

6. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Основные цели педагогического контроля по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮОИ МВД России, 2018. С. 3-7.

7. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

8. Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Формирование профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексного подхода в обучении // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск, ВСИ МВД России, 2015. С. 106-109.

9. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.

10. Дементьев В. Л., Туманян Г. С., Ольшевский З. Базовая техника дзюдо: методические указания. М., Советский спорт, 1991. 56 с.

11. Дементьев В. Л. Формирование индивидуального арсенала специальных технических действий у курсантов вузов МВД России: методическая разработка. М.: Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2012. 47 с.

12. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72.

13. Горелов А. А., Носков М. С., Третьяков А. А., Дрогомерецкий В. В. Индивидуализация как основа повышения эффективности спортивной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-2. С. 137-142.

14. Юшков О. П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук, М., 1994. 38 с.

15. 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.

Сведения об авторах

Воротник Александр Николаевич, заместитель начальника кафедры огневой подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Тарасенко Александр Алексеевич, доцент кафедры тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Лопатин Игорь Иванович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308031, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические упражнения, боевые приемы борьбы, комбинации, моделирование ситуаций.

Галимова А. Г., Орлов М. С.

Роль интервальных тренировок высокой интенсивности в воспитании профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

С нынешним состоянием преступности в стране, сотрудникам необходимо постоянно физически развиваться, расширять функциональные возможности своего организма для эффективной борьбы с криминалитетом [1].

Важно отметить, что развитие своих физических качеств и поддержание их на должном уровне является обязанностью сотрудника полиции, потому как только физически развитый полицейский сможет в полной мере выполнять свои служебные обязанности по охране жизни и здоровья граждан Российской Федерации, общественного порядка. Особенно это касается сотрудников специальных силовых подразделений, таких как «Гром» [1; 2].

В последнее время все чаще говорят об эффективности использования нетрадиционных видов спорта и программ развития физических качеств в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [3; 4; 5; 6; 7; 8].

Безусловно, существует множество подходов к развитию физических качеств, но уже давно доказано, что высокоинтенсивные тренировки способствуют качественному и планомерному росту физических способностей человека. Это тренировки функционального многоборья (кроссфит), другими словами это постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах с целью повышения тренированности [9; 10].

Многие курсанты Восточно-Сибирского института МВД России используют этот метод тренинга и показывают хорошие результаты. Регулярные тренировки помогают развить высокие показатели быстроты, взрывной силы и силовой выносливости, улучшить работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок, а значит, к любой оперативно-служебной обстановке [11].

Практикуются различные комплексы упражнений – те, которые можно выполнить только в спортивном зале и те, для которых не нужно никакого специального инвентаря. Используются упражнения на скорость и такие, в которых нужно сделать максимальное количество повторений за определенное время. Чаще всего курсантами и слушателями выполняются со сменой упражнения, время отдыха минимальное. Например, упражнение «Синди», подразумевает выполнение столько кругов, сколько

сможет человек за 20 минут, один круг состоит из 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 приседаний. Такое упражнение поможет поддерживать себя в форме, даже если нет возможности заниматься в спортзале.

Либо упражнение «Табата» – комплекс, в котором каждое упражнение выполняется на протяжении 20 секунд и между упражнениями предусмотрен отдых в 10 секунд, за отведенное время нужно выполнить столько повторений, сколько сможет человек, всего в комплексе четыре упражнения – это отжимание, подтягивание, подъем корпуса и приседание. Общефизическое состояние сотрудника благодаря такому упражнению улучшится в разы и станет залогом успеха при выполнении его служебных обязанностей.

Необходимо понимать, что упражнения могут заменяться на другие, более подходящие по физическому развитию того или иного человека, и будут выполняться по таким же условиям. Еще один комплекс, используемый обучающимися это «Фрэн», к тому же он самый популярный в кроссфите. Условия выполнения данного упражнения очень просты, нужно выполнить за максимально короткое время 21 выброс штанги 30 килограммов и сделать 21 подтягивание, сразу после этого 15 выбросов штанги и 15 подтягиваний, и по окончании еще 9 выбросов штанги и 9 подтягиваний.

Важно отметить, что достаточно развитые атлеты выполняют такой комплекс за две минуты, что свидетельствует о высочайшем уровне физической подготовленности. Для сотрудников ОВД это имеет огромный потенциал для физического развития своих качеств и требует минимальной затраты личного времени.

В связи с этим в Восточно-Сибирском институте МВД России традиционно третий год подряд проводятся соревнования по кроссфиту с открытым первенством. С различных подразделений и силовых структур города Иркутска приезжают физически развитые сотрудники и участвуют в состязаниях.

Ежегодно на соревнования выставляются несколько команд, с каждым годом их становится больше, в последнее время количество девушек в разы увеличилось. Выносятся комплексы с разными вариациями упражнений, например, три круга по количеству повторений 21, 15, 9, взятие на грудь гири с весом 32 килограмма и следом выполняется упражнение «берпи» (отжимание от пола с выпрыгиванием), участвует два человека из команды.

Также выносятся на соревнования интересный комплекс с гимнастическим мячом, весом 15 кг и канатом. Участвуют два сотрудника из команды, первый из исходного положения интенсивно выкидывает мяч на установленную высоту, по окончании 2 раза поднимается по канату на установленную высоту и передает эстафету коллеге, тот повторяет тоже самое, и снова меняются. Нужно за установленное время набрать максимальное количество подкидываний гимнастического мяча. Для эффективного выполнения нужно передавать эстафету по замедлению выполнения упражнения, потому как время ограничено и составляет 10 минут.

Наблюдения показывают, что курсанты, занимающиеся кроссфитом, наиболее физические развиты и подготовлены, показывают отличные результаты при сдаче нормативов по физической подготовке, ведут преимущественно здоровый образ жизни, не имеют проблем со здоровьем и имеют атлетическое телосложение.

К таким показателям должен стремиться каждый полицейский, а в особенности сотрудники специальных силовых подразделений, потому как чаще всего они имеют дело с силовым пресечением противоправных действий и задержанием правонарушителя. Высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников специальных подразделений является основным гарантом успешного выполнения служебно-боевых задач. Подготовка бойцов отрядов быстрого реагирования строится таким образом, чтобы они были готовы к любым нестандартным ситуациям, и проводится по различ-

ным направлениям деятельности, но физическая подготовка занимает одно из основных мест в профессиональной подготовке [12].

Упражнения функционального многоборья могут быть очень полезны в подготовке физически развитых, здоровых и хорошо приспособленным к быстрой смене нагрузок сотрудников.

Польза кроссфита состоит в общефизическом и всестороннем развитии. Служба в ОВД предусматривает наиболее высокие требования к физической подготовленности и уровню здоровья сотрудника, поэтому программа упражнений функционального многоборья подойдет любому полицейскому.

Это популярное спортивное направление имеет огромное количество плюсов для сотрудников: развитие силы воли – нельзя уйти и не закончить тренировку, это против правил кроссфита; максимальный эффект за короткий промежуток времени; возможность заниматься в любом месте, как в спортзале, на улице, так и в домашних условиях; развитие выносливости и силы; у приверженцев кроссфита рельефная и твердая мускулатура, выраженная мускульная сила, что является дополнительным останавливающим преступника фактором; никаких ограничений по возрасту, сотрудник может поддерживать себя в форме пока позволяет здоровье.

1. Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я. Повышение подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 71-78.

2. Айдаркин Е. К., Гутянский Г. С., Кириллова Е. В., Пахомов Н. В. Принципы и методы системы контроля функционального состояния человека при работе в максимальных условиях // Проблемы психологии и эргономики. 2002. № 1. С. 64-70.

3. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

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

6. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

7. Моськин С. А. Стретчинг как один из нетрадиционных видов спорта физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 124-128.

8. 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.

9. Галимова А. Г. Актуальность оптимизации учебно-тренировочного процесса по освоению прикладных видов спорта // Эволюция и современные подходы в боевой и физической подготовке сотрудников силовых ведомств: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2006. С. 34-36.

10. Галимова А. Г., Сахиулин А. А. Возможности повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 13-1. С. 48-50.

11. Сенцова Т. Э., Струганов С. М. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 184-188.

12. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

Сведения об авторах

Галимова Алена Геннадьевна, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Орлов Максим Сергеевич, заместитель командира взвода 4 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональная подготовка, сотрудники органов внутренних дел, высокоинтенсивный тренинг, соревнования, кроссфит.

Гвоздков П. Ю., Сергоян А. С., Кирдяшова А. А.

Физическая подготовка и спорт в жизни курсантов ДВЮИ МВД России: «Спорт как ценностная система»

В современной России появляются основания считать, что физическая культура и спорт являются одними из жизненных приоритетов, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья сотрудников ОВД, а также приобретают высокую ценность и популярность в обществе [1; 2; 3].

Физическая культура и спорт, является одним из общедоступных и результативных методов поддержания и укрепления здоровья человека [4; 5; 6].

Успешность выполнения сотрудниками ОВД своих должностных обязанностей, в полном объеме, определяется их физическим состоянием, функциональной и специальной физической подготовленностью. Сотрудники ОВД должны обладать высоким уровнем работоспособности и физическим развитием, хорошим здоровьем, так как их профессиональная деятельность связана с факторами риска [6; 7; 8]. Актуальность данной работы заключается именно в этом.

Каждый человек обладает индивидуальной комбинацией жизненных ценностей, складывающихся в ходе его персонального формирования [9; 10]. Какое место в перечне данных ориентаций у курсантов занимает спорт? Для того чтобы разобраться в данном вопросе, нами было проведено исследование, в ходе которого анонимно опро-

шено 97 курсантов. В опросе приняли участие 57 юношей и 40 девушек, возраст которых от 17 до 23 лет. Анализ показателей продемонстрировал, что преобладающую значимость в иерархии ценностей заняли: семья (88,3%), здоровье (63,1%), спорт (84,5%), а также дружба (42,7%); положение в обществе, карьера (34%); менее значимые: материальное благополучие (27,6%), образование (31%), интересная работа (23%) и самореализация (24%) (табл.1, рис.1).

Таблица 1

«Что для Вас является наиболее важным в жизни?»

Жизненные ценности	%	Место
Семья	88,3 %	1
Здоровье	63,1 %	3
Спорт	84,5 %	2
Дружба	42,7 %	4
Положение в обществе, карьера	34 %	5
Менее значимые		
Образование	31 %	6
Интересная работа	23 %	9
Самореализация	24 %	8
Материальное благополучие	27,6 %	7

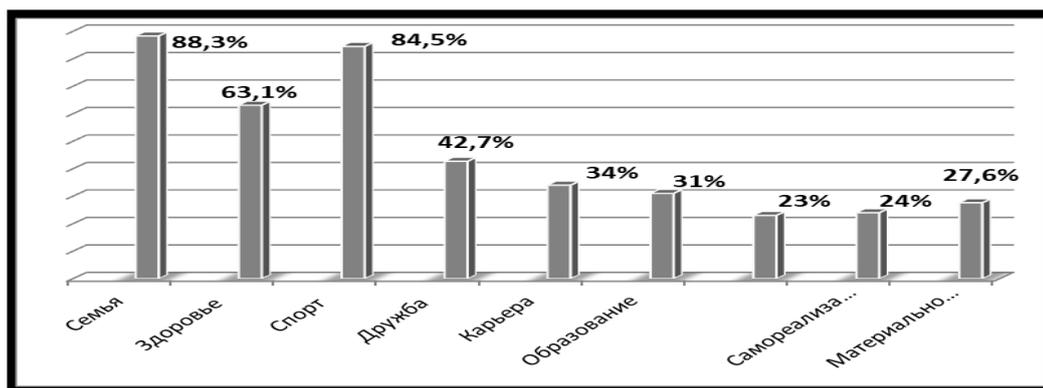


Рис. 1. «Что для Вас является наиболее важным в жизни?».

Итак, одной из главных ценностей жизни, помимо семьи, является – спорт, по результатам опроса считают 84,5% курсантов.

С целью проверки уровня активности курсантам задавался вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом?». Полученные результаты включают в себя следующие ответы (табл. 2, рис. 2): практически ежедневно (19%); два-три раза в неделю (46%); три-четыре раза в месяц (15%); реже (12%); вообще не занимаюсь (8%).

Таблица 2

«Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом?»

Периодичность занятий	%	Место
Ежедневно	19 %	1
2 – 3 раза в неделю	46 %	2
3 – 4 раза в месяц	15 %	3
Реже	12 %	4
Вообще не занимаюсь	8 %	5

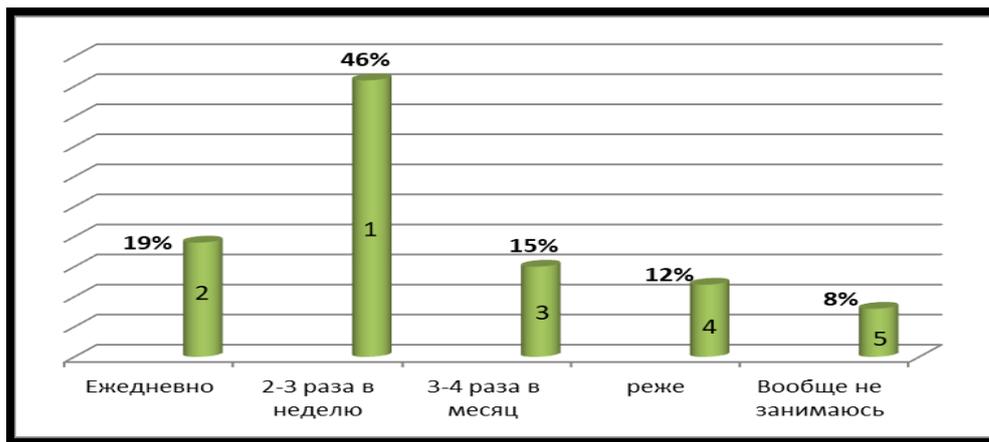


Рис. 2. «Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом?».

Анализируя полученные данные, мы считаем, что большая часть курсантов воспринимает здоровье на уровне физического благополучия. Курсанты понимают значимость физической подготовки и спорта для дальнейшей службы в ОВД. А так же, нас радует факт того, что в наборе жизненных ценностей, спорт и физическая подготовка играет большую роль.

Самостоятельная мотивация на оздоровительно-спортивные занятия и эффективность физического и функционального совершенствования курсантов, во многом зависит от процесса управления физической и спортивной подготовкой в вузе [11; 12].

Готовность курсантов вузов МВД России к успешной борьбе с преступность, напрямую связана с их достижениями в спорте, укреплением силы и ловкости, боевого духа курсантов, формированием способностей к слаженным и совместным действиям, а также укреплением чувства коллективизма среди обучающихся [13; 14].

Не стоит забывать, что применение физической силы, является значимым среди сотрудников ОВД. Чаще всего это связано с риском причинения вреда гражданам, а в крайне редких случаях и угрозы здоровью и даже жизни людей. Вследствие этого большое значение принимают проблемы соблюдения законности в деятельности подразделений ОВД и обеспечения прав граждан. Для того чтобы действовать профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступлений и правонарушений, а также для сохранения такой жизненной ценности как – спорт, курсанты должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.

1. Бауэр В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 22-26.

2. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

3. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

4. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

5. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки,

туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

6. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. В. А. Серебрянникова, В. С. Кшевина. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2014. 292 с.

7. Алдошин А. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых задач // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 8-11.

8. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109.

9. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

10. Ложкина О. П., Ложкина Н. П. Физвоспитание в вузе – часть образа жизни курсантов // Молодой ученый. 2015. № 8. С. 436-438.

11. 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.

12. 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.

13. Кузнецов М. Б. Некоторые особенности формирования у курсантов образовательных организаций МВД России способности к слаженным и совместным действиям в процессе занятий физической подготовкой // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 106-110.

14. 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.

Сведения об авторах

Гвоздков Павел Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Сергоян Аршам Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Кирдяшова Анастасия Андреевна, курсант 3 курса факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Физическая подготовка, спорт, курсанты, жизненные ценности, ценностная система, сотрудники ОВД, физическая культура.

Физическая культура и профессиональная физическая активность

В современном мире среди глобальных проблем, порожденных техногенной цивилизацией, одной из важнейших является сохранение человеческой личности, человека как биосоциального существа. В этой связи правомерно обратиться к физической культуре и спорту, которые фактически в настоящее время являются единственным естественным средством устранения возникших противоречий между техногенной цивилизацией и биосоциальной природой человека [1; 2; 3; 4; 5].

Мода на физические упражнения и концепцию «движение – жизнь» повсеместно началась после ставшего уже классическим исследования английского ученого Джереми Морриса. В 1953 году он опубликовал свою легендарную работу «Ишемическая болезнь сердца и физическая активность».

Джереми несколько лет изучал здоровье 31 000 человек. Под его наблюдением были работники общественного транспорта Лондона от 35 до 65 лет: водители автобусов, трамваев, поездов, проводники, кондукторы. Моррис выяснил, что вероятность сердечных недугов в три раза выше у тех, кто на работе сидит без движения (например, водители по сравнению с проводниками). В дальнейшие годы Моррис провел дополнительные исследования, изучал здоровье чиновников и работников почты, все данные подтвердили его первые выводы. Собственно, отчасти именно работы этого английского ученого и заложили основы моды на активный образ жизни.

Исследования Морриса и его последователей не разделяли виды полезной физической активности. До настоящего момента считалось, что любая физическая активность (без деления на ту, которую ты делаешь на работе или в свободное время) – оздоравливает и помогает в профилактике заболеваний.

Сотрудники ОВД имеют широкий спектр профессиональных обязанностей, в том числе штабного (камерального или даже операторского) профиля. Эта работа характеризуется малоподвижностью, монотонностью, значительной нагрузкой на зрительный анализатор, однообразием и повторяемостью поступления информации. Основной повреждающий фактор такого рода деятельности – монотония [6; 7].

Установлено, что особенно опасны для организма работы, которые требуют долгих статичных поз: постоянно перегружают и травмируют одни и те же мышцы, повышают частоту сердечных сокращений и кровяное давление [8; 9].

Считается, что следствием малой подвижности является причина семи процентов заболеваний. Основываясь на этом принципе, международные организации здравоохранения всегда рекомендуют активно двигаться хотя бы 30 минут в день. При этом, как мы уже упомянули, не разделяется активность на работе, досуг (фитнес-зал или прогулки по желанию) или ту, которую ты совершаешь, когда нужно добраться из точки А в точку Б. Все это считается одинаково полезным. Однако очень вредны, как заявляют ученые, и рваные, неравномерные нагрузки (два дня человек трудится на пределе, а еще пару дней отдыхает, вообще никак не двигаясь).

Анализ профессиональной деятельности сотрудников различных подразделений органов внутренних дел, проведенный С. Н. Баркаловым показывает, что в ней имеет место сочетание противоположных видов деятельности от повышенной двигательной активности (вплоть до выполнения действий с максимальными усилиями) и гиподинамии, наблюдаемой в процессе дежурств, особенно при выполнении наиболее ответственных видов работ сотрудники испытывают повышенное нервно-эмоциональное напряжение. Еще более оно усугубляется, если такие формы работы выполняются в условиях дефицита времени [10; 11; 12; 13]. При этом у сотрудника (в отличие от спортсмена, который занимается размеренно), как правило, нет времени на восстанов-

ление. Кроме того, высокий уровень нагрузок на работе, по данным исследователей, чаще всего приводит не к оздоровлению, а к хронической усталости, которая ведет за собой сердечно-сосудистые заболевания [9].

Работа ученых из Медицинского центра свободного университета Амстердама – единственный в настоящий момент обзор данных, который касается связи между именно профессиональной физической активностью и смертностью. Исследователи проанализировали информацию о 193 696 людях от 18 до 65 лет (29 639 умерли во время периода наблюдения). В итоге исследователи пришли к выводу, что спортсмен и человек, работа которого связана с физическими нагрузками – люди с совершенно разным здоровьем. Риск смерти у мужчин, работа которых связана с высокой физической активностью, выше на 18%. Отмечается, что исследование про опасность профессиональных нагрузок касается мужчин. Женщин, указывают ученые, все же не так часто привлекают к тяжелому труду. Кроме того, разные работы, мужские и женские, ведут к разным социально-экономическим образам жизни, что тоже влияет на здоровье.

Необходимость системного детального изучения специфики служебной деятельности сотрудников различных специальностей, специализаций, должностей, подразделений и служб системы МВД в связи с их профессиональной, в том числе служебно-боевой подготовкой обусловлена тем, что знание особенностей характера и условий службы в принципе – есть первая предпосылка рационального построения профессионально-образовательных технологий.

1. Курамшин Ю. Ф. Современные подходы к структуре физической культуры личности // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: межвузовский сборник. СПб.: СПбГУЭФ, 2004. С. 68-73.

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. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

4. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

5. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

6. Алдошин А. В. Эффективная организация труда сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 14-18.

7. Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Педагогические и медико-психологические рекомендации по оптимизации служебной деятельности оператора // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 183-188.

8. Алдошин А. В., Герасимов И. В., Еремин Р. В. Профилактика утомления сотрудников ГИБДД в течение служебного дня // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 11-16.

9. 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: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9-13.

10. Баркалов С. Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 30-35.

11. 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.

12. 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.

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

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 культура, спорт, профессиональная физическая активность, активный образ жизни, профессиональная деятельность, монотония, гиподинамия.

Герасимов И. В., Баркалов С. Н.

К вопросу о междисциплинарном взаимодействии в формировании навыков безопасного поведения и выполнения служебных задач выпускниками образовательных организаций МВД России

Анализ тенденций развития реальной обстановки прохождения выпускниками образовательных организаций МВД России службы после окончания вуза показывает, что она создает объективные предпосылки и статистически значимую вероятность встречи с жесткими требованиями и опасными факторами тех аспектов профессии, которые связаны с применением крайних (в том числе смертоносных) мер воздействия. Как правило, в таких ситуациях профессиональная деятельность сотрудников ОВД переходит в рамки крайних форм правового конфликта (жесткое психологическое противоборство, прямое и косвенное физическое противодействие, преследование родственников и т.п.) и представляет собой одну из наиболее сложных по одновременности, разнообразию, жесткости, а порой и противоречивости требований, предъявляемых к профессиональному поведению сотрудника. При этом интенсивное взаимодействие этих характеристик в сочетании с другими факторами и условиями (опасностью для жизни и здоровья, ответственностью за последствия и др.) всякий раз переводит каждого участвующего в ней сотрудника в режим особого протекания психических процессов и критического развития его личности, что, безусловно, необходимо учитывать в процессе подготовки специалиста, в противном случае это может привести к пожизненным деформациям в процессах профессионализации и самочувствия сотрудника, а при более критических воздействиях к его ранению или гибели [1].

В связи с этим, а также с учетом психолого-возрастных особенностей курсантов образовательных организаций МВД России в сочетании с традиционными, сложившимися в иных условиях формами и технологиями междисциплинарных связей при их подготовке и аттестации, как представляется, следует выделить еще один аспект проблемы – сопоставимость затрат на подготовку специалистов и их способности результативно адаптироваться, успешно и долго работать в органах внутренних дел.

Этот аспект может рассматриваться и оцениваться как организационно-педагогическая проблема соответствия индивидуального практического ресурса профессиональной (физической, психической, нравственной) безопасности выпускников и образовательного ресурса образовательной организации по его обеспечению системным требованиям современной правоохранительной деятельности к личности специалиста [2].

При подобной постановке вопроса формирование целостной (интегральной) готовности курсантов и слушателей ведомственных вузов к успешному противостоянию опасным факторам и условиям профессиональной деятельности целесообразно признать стратегической задачей подготовки кадров в системе МВД России.

В связи с этим возникает ряд задач, без решения которых невозможно качественно осуществить работу по уточнению концептуальных, программно-методических оснований и организационно-управленческих решений на всех уровнях деятельности кафедр и служб, связанных с практической подготовкой комплексно квалифицированной личности специалиста для ОВД [3].

Сложившаяся в вузах МВД России практика организации учебного процесса, как правило, строится на различных нормативных, программных, технологических и организационных началах (административная деятельность ОВД отдельно, тактическая и автомобильная подготовка – отдельно, стрельба и рукопашный бой – отдельно, занятия по правомерности применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия – отдельно, психологический тренинг – отдельно, воспитательная работа – отдельно, психологическое тестирование и коррекция – отдельно, подготовка к оказанию первой помощи – отдельно и т. д.).

Отрабатывая по частям различные компоненты профессионального труда, даже в рамках практических занятий курсанты фактически никогда не выходят на уровень закрепления и проверки освоенных знаний и умений в рамках междисциплинарной и межкафедральной практики в условиях, приближенных к реальным. Тем более отсутствие подобных интегральных форм обучения и контроля не позволяет формировать у обучающихся сбалансированную систему приоритетов и пропорций профессионального образования и практических навыков полицейского профиля [4].

Между тем реальная обстановка деятельности, как было указано выше, нередко требует одновременного проявления многих, если не всех имеющихся знаний и навыков. А отсутствие психологического опыта сочетаемого решения нескольких задач в сложных условиях не может компенсироваться разрозненными профессионально-психологическими качествами и профессионально-социальными навыками [5].

Практическое разрешение существующего положения, как представляется специалистам, невозможно без ориентации на системную диагностику и формирование специализированного комплекса социально-значимых поведенческих установок и соответствующих им личностных качеств курсантов и преподавателей (экстремальной социально-психологической квалификации и компетентности личности специалиста ОВД) [6].

Особая роль в продвижении по этому пути, по мнению многих авторов, принадлежит использованию возможностей системного комплексирования задач и моделирования условий оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности [7; 8; 9].

Анализ методологической, научно-педагогической и психологической литературы свидетельствует о существовании значительных по объему и назначению концепций, процедур и способов (технологий, методов и методик) выявления и формирования профессионально важных навыков и личностных качеств специалистов [10; 11].

В определенные периоды освоения профессии особое место среди них начинает занимать различное по структурной организации и содержательному наполнению моделирование тех или иных компонентов будущей деятельности сотрудника [12].

Цель подобного моделирования определяется потребностью профессионального сообщества в выявлении как можно более объективных и системных характеристик соответствия (несоответствия) конкретного субъекта совокупности системных социальных требований к профессии (специальности) и законов, определяющих ее субстанциональную природу [6].

Чем сложнее предстоящая деятельность, чем более устойчивых показателей ее надежности требуется достичь – тем более подробно и системно должны разрабатываться и использоваться отдельные модели и их комплексы. Как свидетельствуют специальные исследования наиболее продуктивными зарекомендовали себя различные формы интегративных (комплексных) динамичных (а не линейных) моделей профессиональных тренингов и испытаний в завершающей стадии подготовки [13].

Итоги многоуровневого тестирования профессиональной пригодности и социально-значимых личностных черт курсантов и выпускников вузов МВД России, проведенного ранее в порядке эксперимента Н. Н. Устюжаниным [6], убедительно показывают:

- перспективность подобной формы диагностирования и обеспечения целостной практической готовности и подготовки специалистов с высшим образованием для МВД России;

- соответствие в целом структуры пробелов поведенческих установок, характеристик личности и соответствующих им ошибок в инсценированных и подлинных ситуациях;

- системно-образующий характер средств и механизмов коммуникации и рефлексии в самоорганизации поведения и формировании социально-значимых качеств личности в названных условиях;

- принципиальную возможность междисциплинарного и межкафедрального сотрудничества для создания комплекса формирующих интегральных моделей учебно-профессиональной практики и итоговых профессиональных испытаний для цикла дисциплин общеполлицейского профиля;

- наличие «узких» мест в программах обучения на смежных кафедрах при выборе данной концепции подготовки и педагогического контроля и т. д.

Кроме того, опросы участников эксперимента выявили положительное отношение к подобной форме подготовки и аттестации, в том числе показали, что одним из наиболее значимых факторов психологической нагрузки на обучающихся была именно ответственность за принимаемые решения и действия в критических (опасных, внезапно и быстро разворачивающихся) ситуациях.

Таким образом, предварительные исследования, проведенные в рассматриваемом направлении, были признаны специалистами успешными, а представленная концепция рекомендована к рассмотрению возможностей ее использования для углубления путей развития междисциплинарного и межкафедрального взаимодействия. Теперь необходимо ее наполнить конкретным содержанием, обеспечить методическое сопровождение и практическую реализацию.

ем спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 222 с.

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

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

4. 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.

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. Устюжанин Н. Н. О необходимости совершенствования междисциплинарных связей для формирования современного ресурса профессиональной безопасности выпускников Нижегородского ЮИ МВД РФ // Совершенствование учебно-образовательного процесса по боевой подготовке курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России: сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России, 2000. С. 40-45.

7. 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.

8. 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.

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.

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. 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. 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.

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.

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

Междисциплинарное взаимодействие, межкафедральные связи, профессиональная безопасность, моделирование, интегральная готовность к правоохранительной деятельности.

Губанов Э. В.

Физиологические аспекты физической подготовки и тренировки спортсменов

В настоящее время физическая подготовка и спорт является неотъемлемой составляющей гармоничного развития личности и общества в целом. Постоянное совершенствование техники и методики обучения, а также рост спортивных результатов неизбежно ведет к увеличению нагрузок во время тренировочного процесса [1; 2].

В связи с этим особое внимание уделяется спортивной психологии и медицине, изучающих психофизиологические изменения в организме во время тренировок, способы коррекции и лечения возникающих патологий, пути достижения лучших спортивных результатов, исключающих применение допинговых технологий. Наиболее важным здесь остается вопрос отбора юных спортсменов, для последующего формирования соответствующей личности, психической устойчивости и допустимости использования спортсменами максимальных нагрузок, особенно в юношеском возрасте [3; 4; 5].

В тренировочном процессе важно учитывать наиболее благоприятные периоды развития определенных функций и качеств организма. Так, например координация и моторные функции значительно быстрее развиваются в 8-10 лет и к 15 годам заметно замедляются, вследствие этого в данный промежуток времени должны быть достигнуты максимальные результаты в развитии именно этих качеств, а в дальнейшем необходимо осуществлять их целенаправленное поддержание и совершенствование [2]. Особое внимание нужно уделять недопущению перетренированности, что обычно ведет к получению травм и неблагоприятному изменению морфофункциональных систем организма спортсмена [6].

Одним из основных принципов построения тренировочного процесса является грамотное распределение нагрузок и отдыха необходимого для восстановления. Функциональные возможности организма возрастают только при использовании соответствующих физическим способностям нагрузок. Правильный подбор напряжения и отдыха помогает адаптироваться к тренировочным нагрузкам, что приводит к росту работоспособности [7].

При подготовке также необходимо учитывать системность занятий, количество часов тренировочных занятий в неделю. Постепенное развитие физических качеств,

техники и тактики происходит на протяжении многих лет. Вместе с этим развивается и мотивационное настроение, без чего невозможно достичь высоких результатов.

В последнее время специалисты считают, что наряду с развитием физических качеств не менее важным является развитие способности быстро принимать неординарные, эффективные решения. Тренировка скоростных возможностей, координации и гибкости также увеличивает способность воспринимать информацию и грамотно использовать ее в соревновательном процессе [8; 9; 10].

Немаловажным фактором в процессе подготовки является восстановление всех функций организма при интенсивных тренировках. Не секрет что многие специалисты недооценивают важность полного восстановления, полагаясь, что спортсмену достаточно просто хорошо выспаться. Между тем восстановление является активным процессом возвращения физиологических функций метаболизма к норме. Важно чтобы в этот период были исключены стрессовые состояния, связанные с повседневной жизнью (учеба, работа, личные проблемы и переживания) [11; 12].

Таким образом, можно сказать, что успешность спортивной деятельности зависит от степени и скорости формирования моторных функций, правильного подбора программы тренировки в зависимости от возраста и возможностей спортсмена, грамотного распределения нагрузок и отдыха.

1. 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.

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. 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.

4. Подрезов И. Н. Личностные особенности подростка и их учет в работе по физической подготовке и спорту // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 85-88.

5. Подрезов И. Н. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 138-141.

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. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

8. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 128-133.

9. 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.

10. Осипов Д. В. Применение скоростной тренировки с борцовским жгутом для развития функциональных способностей дзюдоистов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 161-164.

11. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности у спортсменов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 15-20.

12. Струганов С. М., Гальцев С. А. Инновационные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта: монография. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 200 с.

Сведения об авторе

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

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, спорт, тренировочный процесс, физическая нагрузка и отдых, адаптация к тренировочным нагрузкам, работоспособность, восстановление.

Губанов Э. В., Подрезов И. Н.

Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России

Развитие физических качеств курсантов представляется первостепенной задачей, которая стоит перед специализированными вузами системы МВД России. Поэтому реализовать данное направление в процессе физической подготовки необходимо в силу того, что в своей будущей практической работе курсантам предстоит овладевать специальными навыками и умениями для выполнения повседневных оперативно-служебных задач, а также разрешения стрессовых ситуаций [1].

По мнению большинства специалистов, занимающихся исследованием физической подготовки курсантов вузов МВД России, целесообразно при организации образовательного процесса комплексно подходить к развитию профессионально значимых качеств и формированию профессионально-прикладных умений и навыков [2; 3; 4].

Как видится, в настоящее время сложившаяся система физической подготовки в образовательных организациях МВД России не уделяет достаточного внимания такому средству комплексного развития физических качеств, как спортивные игры [5; 6].

Н. Б. Кутергин с соавторами, полагают, что многие спортивные игры имеют элементы состязаний, единоборств, это позволяет развивать не только физические качества, но и способности, необходимые для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой и своими недостатками [7].

В свою очередь, Л. Л. Тумасян, отмечает, что «использование любых спортивных игр создает предпосылки для гуманизации воспитательного процесса, а также превращает обучающегося из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности, целью которой является развитие внутренних мотивов к самосовершенствованию, самообучению и развитию». Спортивная игра представляется не только как интересный и увлекательный процесс, определяющий собой доступную для курсантов вузов МВД России форму деятельности, предполагающую сознательное усовершенствование и воспроизведение движений, но и как способ орга-

низации метода совершенствования физических качеств, способствующего единству личностного, физического и психического развития курсанта вуза МВД России [8].

Таким образом, можно констатировать, что спортивные игры не только способствуют развитию физических качеств и формированию двигательных навыков, но и учат сплоченности, умению думать и просчитывать дальнейшее развитие игры. Каждый игрок несет ответственность за свои действия, так как, в конечном счете, работа каждого влияет на общекомандный итог и может привести команду или к победе, или к поражению. Спортивные игры закаляют волю курсантов, способствуют взаимовыручке, развитию командного духа и воли к победе. В будущей профессии курсантам вузов МВД России в некоторых ситуациях перечисленные навыки будут жизненно необходимы для выполнения поставленных целей и задач [5].

Считаем целесообразным обратить внимание на предложенный С. М. Стругановым с соавторами комплекс плиометрических упражнений. По их мнению, внедрение данного комплекса будет способствовать эффективному развитию физических качеств, а также повышению уровня целостной физической подготовленности курсантов вузов МВД России. В своем исследовании авторы четко обозначили направленность данного комплекса, а также привели результаты эксперимента, посредством которого были показаны положительные результаты достигаемые средствами плиометрических упражнений [9].

Основой плиометрики является ударный метод спортивной тренировки профессора Ю. В. Верхошанского. Сущность данного метода выражается в применении прыжковых упражнений [10; 11].

Так, вышеуказанные авторы проводили эксперимент как в специализированных залах, так и в «полевых» условиях, т. е. без специализированного оборудования непосредственно в парке, лесу, на пляже и т. д. По результатам данных исследований можно проследить, как данная методика позволяет добиться повышения уровня развития физических качеств курсантов вузов МВД России в достаточно короткий срок [9].

В связи с вышеизложенным, необходимо в дальнейшем исследовать другие существующие способы и формы совершенствования профессионально значимых физических качеств курсантов вузов МВД России, применяя при этом данные научных исследований специалистов, занимающихся разработкой указанной темы.

1. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.

2. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

3. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.

4. Подрезов И. Н. Совершенствование профессионально-значимых двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 57-61.

5. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использовани-

ем спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 222 с.

6. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 339-343.

7. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 30-33.

8. Тумасян Л. Л. Развитие физических качеств курсантов МВД // История и социально-образовательная мысль. 2017. Т. 9. № 3/2. С. 191-196.

9. Струганов С. М., Бакин А. В., Иванов А. К. Повышение физической подготовленности курсантов и слушателей МВД России посредством плиометрических упражнений // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 4 (71). С. 88-93.

10. Кузнецов М. Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143-146.

11. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

Сведения об авторах

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

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

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты вузов МВД России, физические качества, спортивные игры, плиометрические упражнения.

Гуняев Е. В.

Преодоление полосы препятствий на занятиях по физической подготовке, как подготовительный элемент в обучении преодолению тактической полосы препятствий по дисциплинам «Тактико-специальная подготовка» и «Личная безопасность сотрудников ОВД»

Прохождение полосы препятствий является одним из элементов специфической подготовки сотрудников ОВД, наряду с боевыми приемами борьбы, к выполнению силового задержания «правонарушителя» в рамках учебных задач. Данные упражнения формируют профессиональные компетенции полицейского, и когда мы говорим о физически подготовленном к выполнению задач повседневной службы и действиям в чрезвычайных ситуациях сотруднике, имеем в виду именно владение этими элементами физической подготовки [1]. Действия сотрудников полиции при выполнении должностных обязанностей, зачастую, сопряжены с сильным эмоциональным и физическим напряжением. Это и ситуации связанные с преследованием фигурантов уголовных дел, силовым задержанием правонарушителей, применением в их отношении специальных

средств, не говоря уже об огнестрельном оружии. Такая служебная деятельность для сотрудника является экстремальной, требующей максимальной концентрации внимания, сил, молниеносности в принятии решений, ведь цена ошибки в момент развития чрезвычайного обстоятельства может быть слишком высока – невыполнение задачи, ранения и гибель сотрудников [2]. Так, в 2017 году при исполнении служебных обязанностей погибли 28 сотрудников, сообщил глава МВД России В. А. Колокольцев.

Одним из способов подготовки сотрудников правоохранительных органов, военнослужащих Российской армии, представителей специальных подразделений для действий в экстремальных условиях, является прохождение специальной полосы препятствий. Ее протяженность, наличие специальных элементов, нормативы прохождения полосы, снаряжение и экипировка зависят от характера выполняемых сотрудниками задач [3]. В рамках обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России, такой элемент как прохождение полосы препятствия содержится в программе обучения по предметам: тактико-специальная подготовка, физическая подготовка и личная безопасность сотрудников ОВД. При этом максимальное создание стрессовых факторов воздействия на обучающегося возможно именно на занятиях по тактико-специальной подготовке, потому как возможность создания условий для преодоления полосы препятствий при обучении этому предмету имеет максимальную вариативность [4]. Однако такая подготовка должна быть систематизирована и носить комплексный характер, не нарушая главного принципа обучения – от простого к сложному.

До момента обучения курсантов и слушателей преодолению элементов полосы препятствия на занятиях по физической подготовке, допускать усложнения при выполнении данного упражнения нельзя.

На предмете «физическая подготовка» данное упражнение преследует собой цель развития скоростно-силовых качеств, выносливости, решительности, смелости, при этом у обучающихся формируется техника преодоления элементов полосы препятствия, отрабатываются приемы самостраховки и безопасности при прохождении сложных и опасных элементов («разрушенный мост», «полка», «забор» и других). Упражнения выполняются в удобной форме одежды, с постепенным усложнением прохождения полосы по мере усвоения материала (добавлением новых элементов, преодолением полосы препятствия в форменной одежде, на время, после физической нагрузки, с выполнением боевых приемов борьбы и задержания правонарушителя) [5; 6].

Таким образом, обучение преодолению полосы препятствий на занятиях по физической подготовке закладывает тот базис знаний, умений и двигательных навыков курсантов и слушателей, который затем станет основой для преодоления тактической полосы препятствия на занятиях по тактико-специальной подготовке и личной безопасности сотрудников ОВД [7].

Получив соответствующие навыки преодоления элементов полосы препятствий, подготовив свой организм, опорно-двигательный аппарат и развив свои скоростно-силовые качества, обучающиеся допускаются к выполнению данного упражнения на других предметах, где будут добавлены дополнительные задачи:

- преодоление полосы препятствий одним обучающимся с короткоствольным оружием (с ведением огня из страйкбольного оружия и без такового);
- преодоление полосы препятствий одним обучающимся с длинноствольным оружием (с ведением огня из страйкбольного оружия или используя имитационные боеприпасы, либо без такового);
- преодоление полосы препятствий двойкой сотрудников с длинноствольным или короткоствольным оружием (с ведением огня из страйкбольного оружия или используя имитационные боеприпасы, либо без такового);

- преодоление полосы препятствий тройкой сотрудников с длинноствольным или короткоствольным оружием (с ведением огня из страйкбольного оружия или используя имитационные боеприпасы, либо без такового), с контролем обстановки на 360 градусов;

- преодоление полосы препятствий двойкой (тройкой) сотрудников с длинноствольным или короткоствольным оружием (с ведением огня из страйкбольного оружия или используя имитационные боеприпасы) с преследованием вооруженного преступника ведущего ответный огонь;

- преодоление полосы препятствий двойкой (тройкой) сотрудников с длинноствольным или короткоствольным оружием (с ведением огня из страйкбольного оружия или используя имитационные боеприпасы), с выполнением тактического задания.

Подводя итог, необходимо отметить, реализация комплексного подхода в обучении курсантов и слушателей преодолению полосы препятствий позволяет избежать травматизма на тактической полосе, особенно во время усложнения прохождения полосы элементами создания стрессовой ситуации, быстрее адаптировать обучающихся к таким условиям, добиться более качественной подготовки сотрудников полиции к повседневной службе и выполнению задач в чрезвычайных обстоятельствах.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 304-308.

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

3. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 114-116.

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

5. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

6. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

7. 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.

Сведения об авторе

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

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Полоса препятствий, изготовления для стрельбы, взаимодействие с напарником, страйкбольное оружие, холостые боеприпасы, задержание.

Гусев А. А.

Формирование познавательной активности на занятиях по физической подготовке сотрудников полиции

Интерес к физической подготовке – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы сотрудников полиции. Интерес к физической подготовке у сотрудников ОВД на всем протяжении учебы, службы в территориальных органах внутренних дел периодически изменяется [1]. Чтобы понять суть этих изменений и управлять ими, необходимо разобраться в мотивационных потребностях сотрудников и закономерностях формирования интересов к физической подготовке.

Мотивация дифференцируется на внутреннюю и внешнюю. Большое значение имеет внешняя мотивация, однако интерес к занятиям, в частности, физической подготовке, формируется в большинстве случаев в результате внутренней мотивации. Она возникает в ситуациях, когда внешние мотивы, поставленные перед обучающимися, и цели соответствуют их возможностям. Обучающийся понимает свою ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей физической подготовки вызывает у обучающихся вдохновение успехом и желание продолжать занятия по собственной инициативе [2]. Таким образом, стимулируется внутренняя мотивация и интерес к физической подготовке.

Внутренняя мотивация к занятиям физической подготовкой возникает также тогда, когда обучающийся испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий. Успехи в овладении каким-либо боевым приемом борьбы, несомненно, влияют на уровень и характер взаимоотношений в коллективе, уважение сослуживцев и преподавателя. Также успешное овладение приемом приводит к усилению интереса к самому учебно-тренировочному процессу.

Интерес к занятиям, таким образом, является постоянным катализатором, усилителем деятельности обучающихся [3]. Таким образом, через деятельность, преодоление трудностей, связанных с изучением сложной техники боевых приемов борьбы, изнурительных физических упражнений и формируются профессионально значимые личностные качества сотрудника полиции: терпение, упорство, настойчивость, целеустремленность [4; 5]. Интерес к физической подготовке должен уметь поддерживать преподаватель.

Для формирования и поддержания активного интереса к физической подготовке необходимо целенаправленно и систематически давать обучающемуся соответствующую информацию как при обучении боевым приемам борьбы, так и при их совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного физического упражнения или приема в будущей профессиональной деятельности сотрудника полиции.

Обучающемуся необходимо подбирать индивидуальные, доступные ему методики развития физических качеств, формировать индивидуальный образовательный

маршрут, ориентированный на исходный уровень подготовленности и способности сотрудника. Каждого обучающегося необходимо подготовить и сориентировать на доступный и подходящий только для него результат [6; 7]. Достижение этих целей должно восприниматься им и оцениваться преподавателем, товарищами по группе.

На занятиях физической подготовкой необходимо, чтобы занимающийся умел анализировать свои успехи и неудачи в обучении боевых приемов борьбы, в результатах тестирования, уровня развития физических качеств. Понимал способы решения проблем своей физической подготовленности. Только в этом случае у занимающихся успешно формируются устойчивая внутренняя мотивация и интерес к занятиям, а также побуждение к самостоятельной подготовке, к самообразованию в области физической культуры и спорта [8].

Обучающимся после выполнения задания необходимо найти совершенные ошибки выполнения того или иного боевого приема борьбы, объяснить, почему что-то не получилось, что обучающийся сделал неправильно. Сначала это делается с помощью преподавателя (тренера) с его наводящими вопросами, а затем под его контролем. Но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения или приема. Это помогает утвердить в сознании обучающихся сотрудников полиции связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью. Сотрудники должны понимать способы решения проблем своей физической подготовленности. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям.

Мотивация обучающихся носит дифференцированный характер также в разных учебных группах и различных возрастных и служебных категорий обучения. Необходимо отметить, что внешняя мотивация обучающихся формируется в основном стихийно. В то же время педагогический опыт свидетельствует, что при работе с учебной группой в начале учебно-тренировочного занятия необходимо, в первую очередь, объяснить доступным языком цель и задачи предстоящей тренировки. Необходимо также пояснить взаимозависимость решаемых на занятии задач и их важность для конкретных случаев, типовых ситуаций применения физической силы в служебной деятельности на практике. Важно также предлагать сотрудникам полиции при освоении новых движений или боевых приемов борьбы самим определить, где в своей практической служебной деятельности они будут полезны. Если у обучающихся сотрудников полиции появится высокая мотивация изучить конкретный боевой прием, то сразу же активируются и другие познавательные функции сознания, такие как внимание и память. В этом случае задачи занятия будут решены.

Необходимо отметить, что интересы обучающихся к занятиям физической подготовкой бывают разными. Это и стремление сформировать навыки боевых приемов борьбы, достичь определенного уровня развития физических качеств, это и желание развить двигательные и волевые качества. Поддержание интереса и целеустремленности у занимающихся во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятиях по физической подготовке, и формируется ли у них удовлетворенность учебно-тренировочными занятиями [9].

Помимо удовлетворенности от тренировочных занятий, у обучающихся имеется еще и отношение к физической подготовке, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на занятиях данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда обучающийся сотрудник полиции испытывает состояние удовлетворенности, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической подготовке.

Главными причинами падения удовлетворенности занятиями по физической подготовке специалисты называют отсутствие эмоциональности занятия, неинтересность выполняемых упражнений или боевых приемов борьбы, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию занятия [10]. Не удовлетворенные занятиями обучающиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и для избегания неприятностей. А вот обучающиеся, испытывающие состояние удовлетворенности на занятиях, работают на них ради своего физического совершенствования и достижения профессионального мастерства. Формирование интереса к занятиям физической подготовкой должно основываться на инновационных методах и технологиях обучения двигательным навыкам и развития физических качеств [11].

Исключительно важно применение средств наглядности, учебных видеофрагментов и стендов, технических средств обучения. Наглядность – абсолютно необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у сотрудников полиции интереса к физической подготовке [12]. Поэтому различные средства наглядности должны применяться с самых первых этапов формирования интереса к физической подготовке. В дальнейшем постепенно приоритет обязан отдаваться постановке и достижению цели занятия. Такая закономерность традиционно используется в педагогике. Обязательным условием успешного формирования у сотрудников полиции активного, устойчивого интереса к физической подготовке является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность сотрудников полиции малоэффективна как в плане формирования активного интереса к физической подготовке, так и в плане развития физических качеств и формирования навыков боевых приемов борьбы.

1. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В. Формирование мотивационных потребностей к занятиям физической подготовкой курсантов-женщин вузов МВД России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. № 4. С. 173-175.

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. 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. Еремин Р. В. Влияние физической культуры на личность // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 54-56.

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

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. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 39-44.

8. Сивак А. Н., Сыромятников О. В. Обоснование показателей, определяющих готовность курсовых офицеров вузов внутренних войск МВД России к самообразова-

нию в сфере физической подготовки и спорта // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. № 1. С. 283-286.

9. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

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

11. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

12. 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.

Сведения об авторе

Гусев Андрей Анатольевич, начальник кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, кандидат педагогических наук, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Мотивация, физическая подготовка, сотрудники полиции, боевые приемы борьбы, познавательная активность.

Еремин Р. В.

Развитие физических способностей курсантов с учетом их сенситивных особенностей

В последние годы с началом реформирования МВД России существенно возросли требования, предъявляемые к уровню физической подготовки сотрудников. Умелое применение физической силы, владение боевыми приемами борьбы нынешними курсантами, знание правовой основы применения сотрудником полиции физической силы определяют в последующем качество выполнения ими оперативно-служебных задач, являются в определенной степени гарантиями личной безопасности [1].

Достижение поставленных задач, несмотря на отбор абитуриентов на вступительных испытаниях по физической подготовке, является для вузов МВД России весьма непростой задачей, решение которой требует учета комплекса факторов организационного, технического и личностного характера.

Поскольку конечные результаты обучения связаны с приобретением курсантами профессиональных навыков и умений, в том числе и по физической подготовке, моделированием типичных и нетипичных ситуаций, которые могут возникнуть в будущей оперативно-служебной деятельности, актуальным становится вопрос совершенствования учебного процесса. Особую актуальность, теоретическую и практическую значимость имеет концепция учета сенситивных особенностей курсантов в целях эффектив-

ного усвоения таких комплексов двигательных действий, биомеханическая структура которых отвечала индивидуальным особенностям моторики курсантов [2; 3].

К сожалению, не смотря на перспективность подобного подхода, подтвержденную многолетним опытом подготовки спортсменов высокого уровня, он в научно-педагогической литературе, посвященной вопросам организации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, освещен недостаточно, а в имеющихся исследованиях приводятся достаточно противоречивые данные о чувствительных периодах развития физических способностей у курсантов, не достаточно определена и степень акцентирования средств физической подготовки, имеются различные, порой противоречивые мнения и рекомендации относительно методических подходов, используемых для повышения физической подготовленности учащейся молодежи, в том числе и курсантов вузов МВД России.

Под чувствительными особенностями применительно к физической подготовке принято понимать тот период, который характеризуется наибольшим эффектом в ускорении темпов развития отдельных двигательных качеств под влиянием специальных физических упражнений [4].

Показано, что залогом успешной реализации указанного выше подхода к организации занятий по физической подготовке, прежде всего, должно стать осознание каждым курсантом профессиональной значимости должной физической подготовленности, сформированность мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке, развитие внутренней потребности регулярных занятий физической культурой и спортом [5].

Однако, зачастую не только среди курсантов, но даже среди отдельных преподавателей бытует мнение о том, что профессиональная подготовленность сотрудника полиции требует освоения лишь определенных тактико-технических действий, которыми он может воспользоваться при выполнении оперативно-служебных задач, в том числе и во внестатных, экстремальных ситуациях. Практика доказывает ошибочность подобного суждения, демонстрируя примеры достойного противостояния правонарушителям благодаря достаточной физической и психологической подготовленности бывших выпускников вузов МВД России к применению приемов единоборств и иных методов воздействия на правонарушителя.

Кроме того, как отмечает С. Н. Баркалов использование прикладных эффектов физической подготовки в целях формирования профессионально значимых умений и навыков, содействия развитию профессиональной работоспособности давно получили научное обоснование [6].

Авторами подчеркивается необходимость учета неравномерного развития молодых людей при составлении программ обучения. Известно, что даже период роста заканчивается у юношей к 19-23, а иногда и к 25 годам. Но и при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма (увеличивается мышечная масса, масса тела, жизненная емкость легких и т. д.). Это значит, что в группе всегда есть молодые люди, чьи темпы физического развития замедлены, и те, чье физическое развитие опережает паспортный возраст, а значит в группе не только одного курса, но и даже молодых людей одного и того же года рождения сенсомоторные возможности различны [4; 7].

По мнению Б. А. Никитюка и Р. С. Черкасовой, факт неравномерного развития юношей и девушек требует изменения соответствия двигательных заданий и физических нагрузок уровню биологического развития [8].

В этой связи считаем, что в вузах МВД России занятия по физической подготовке должны строиться поэтапно. *Первый этап* – адаптационный, длится первые 1,5-2 года обучения.

В течение первых месяцев обучения на занятиях по физической подготовке, а также при организации спортивно-массовой работы на курсе преподаватели должны распределить курсантов по возрасту и биологическому созреванию, типу телосложения, выявить уровень физического развития каждого курсанта, каждой возрастной группы и в последующем с учетом этого выстроить систему учебно-тренировочных занятий в рамках реализуемой учебной программы по каждой специальности в каждой учебной группе по подгруппам, уделяя особое внимание обязательным компонентам программы, направленным на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости), формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашному бою [9; 10].

Учет сенситивных периодов при формировании подгрупп представляется нам весьма важным, т. к. эти периоды наиболее благоприятны для развития той или иной функции, способности. Здесь отмечается максимальная восприимчивость к определенным целенаправленным воздействиям. Замечено, что в этот период скорость восприятия повышается от 10 до 15 раз, т. е. совмещение во времени направленных воздействий с сенситивными периодами позволят значительно повысить темпы ускоренного развития желаемых физических качеств. И наоборот, периоды возрастного снижения темпов развития физических качеств являются малоблагоприятными для направленного развития [4; 8].

Исследования, проведенные Ю. Г. Травиным, показали, что к 18-19-летнему возрасту у юношей темпы возрастных функциональных и морфологических изменений, обеспечивающих прирост быстроты, снижаются, сглаживается у подавляющего большинства и изменчивость скоростных способностей. Поэтому на первый план в формировании профессионально значимых качеств сотрудника полиции должно выходить развитие выносливости, т. е. способности выполнять непрерывную динамическую работу определенной мощности в течение длительного периода времени, умение противостоять утомлению [11].

Практика показала, что хороший эффект в ее развитии дает чередование мало интенсивного бега с бегом со скоростью 50-60% от максимальной, а для тех кто отстает в физическом развитии от своих сверстников, а также девушек, рекомендуют использовать темповый бег на 200-300 м, чередуя его с ходьбой. Хороший эффект дают скоростные лыжные гонки на 2-3 км или ходьба на лыжах 4-5 км [12].

На этом же этапе в силу еще молодого возраста, а как следствие и подвижности суставов, опытные педагоги и тренеры рекомендуют акцентировать внимание на развитии ловкости, т. е. способности быстро решать неожиданно возникающие двигательные задачи, и гибкости, развитию которых соответственно способствуют игровые виды спорта, практикуемые чаще всего во внеучебное время, и акробатика. Развитию этих качеств целесообразно уделить больше внимания именно на первом этапе обучения, поскольку известно, что после 20 лет отмечается тенденция их снижения, в несколько меньшей степени эта тенденция просматривается у девушек [13; 14].

Учеными отмечено, что с возрастом, начиная с 16 лет, у юношей происходит существенное ускорение в развитии собственно-силовых качеств, это значит, что на начальном этапе обучения в вузе формированию этих профессионально значимых качеств следует уделить повышенное внимание. Главными задачами силовой подготовки является укрепление мышц всего двигательного аппарата, развитие умения проявлять усилия статического и динамического характера [15; 16].

Кроме того, в организации учебно-тренировочного процесса немаловажное значение имеет учет не только физического развития курсанта, но и типа телосложения (дигестивного, астеноидного, торакального и т. д.), особенностей нервной деятельности

и системы кровообращения [17]. Так, тип телосложения, на наш взгляд, особенно важно учитывать при формировании подгрупп для отработки прыжков в длину, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа, бег на 1000 м, подтягивания на перекладине.

На *втором этапе* физического развития и совершенствования, который приходится на 3-4 курсы обучения, необходимо совершенствовать основные физические качества, зависящие от конкретной специализации будущего сотрудника, формировать специальные физические качества, профессиональные навыки, совершенствовать и расширять полученный объем теоретических знаний по физической подготовке. Со стороны профессорско-преподавательского состава систематически должен проводиться анализ эффективности процесса физического развития, по результатам которого необходимо своевременно устранять причины его недостаточности.

Кроме того, организация занятий по физической подготовке должна строиться с учетом профессиограмм тех специальностей и специализаций, которые в настоящее время реализуют образовательные организации МВД России [18]. Подобный подход позволит определить приоритеты в физической подготовке, подобрать соответствующие комплексы физических упражнений, виды спорта (в том числе и во внеучебное время), методы, формы, режим занятий с учетом сенситивных особенностей курсантов.

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из специальных видов спорта чаще всего производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений [2; 3].

Третий этап физического развития курсантов образовательных организаций МВД России – рефлексивный, он относится к выпускным курсам. Его содержание в основном заключается в поддержании высокого уровня развития основных, специальных физических качеств и профессионально-прикладных навыков. Главным на этом этапе является умение курсантов правильно применить на практике, полученные за предыдущие годы обучения знания в области физической подготовки, уметь правильно самостоятельно определить уровень своего физического развития и функционального состояния и в последующем правильно построить самостоятельную работу по физическому совершенствованию.

Полагаем, что реализация вышеперечисленных этапов, постоянное системное совершенствование знаний, умений и навыков в области физической подготовки позволят по окончании обучения выпускникам вузов МВД России в полном объеме соответствовать предъявляемым Министерством внутренних дел требованиям к своим сотрудникам в области физической подготовки.

В качестве критериев результативности учебных занятий по физической подготовке выступают контрольные нормативы, разработанные кафедрой физической подготовки на основе требований приказа МВД России от 05.05.2018 № 275. Их выполнение курсантами контролируется на текущих занятиях, а также во время проведения зачетов и экзамена по физической подготовке. С учетом достигнутых результатов преподавателями кафедры осуществляется индивидуальная коррекция занятий физической подготовкой в основном во внеучебное время.

В целом же технология совершенствования физической подготовки на основе учета сенситивных особенностей включает 3 основных блока: 1) отработка профессионально значимых умений и навыков в рамках реализации учебных программ по специальностям подготовки специалистов в вузе МВД России; 2) занятия во внеучебное вре-

мя (утренние разминки, самостоятельные занятия на спортивном городке и т. д.); 3) секционная работа.

Таким образом, организация физической подготовки курсантов вузов МВД России на основе учета сенситивных особенностей представляется педагогически целесообразной, способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса, формированию профессионально значимых умений и навыков. А сама физическая подготовка приобретает значение эффективного формирующего будущего профессионала фактора при направленном применении методов и приемов физического воспитания с учетом данных индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности каждого курсанта.

1. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

2. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

3. Подрезов И. Н. Совершенствование профессионально-значимых двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 57-61.

4. Феоктистов М. Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2010. 24 с.

5. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

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

7. Фадеев О. В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений // Молодой ученый. 2011. № 12. Т. 2. С. 220-221.

8. Никитюк Б. А., Черкасова Р. С. К вопросу о сенситивных, критических и кризисных периодах [Электронный ресурс]. URL: <http://hr-portal.ru/psychology>.

9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.

10. 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.

11. Травин Ю. Г. Выносливость и ее развитие у юных бегунов // Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет: ежегодник. М., 1993. С. 206-213.

12. Герасимов И. В. Анализ средств и методов развития общей выносливости у курсантов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 34-39.

13. 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.

14. 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.

15. Гаврюшкин А. Н., Кутимский А. М. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 36 с.

16. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.

17. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127.

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

Сведения об авторе

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

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические качества, сенситивные особенности, сенситивные периоды, курсанты образовательных организаций МВД России.

Еремин Р. В., Моськин С. А.

Вопросы поиска оптимальных сочетаний игрового и соревновательного методов на занятиях по физической подготовке

Одной из наиболее важных социальных задач на современном этапе развития общества представляется необходимость вырастить такое поколение, которое сможет гармонически сочетать в себе и духовное богатство, и физическое совершенство, и моральную чистоту. Еще с античных времен сложился эталон человека как физического существа – красивого, стройного, сильного, активного и одновременно целеустремленного и независимого. Очевидно, что данные качества помогают любому добиться намеченных целей, а, значит, и сыграть заметную позитивную роль в более глобальном процессе – развитии нашего государства. А это весьма патриотическая задача для образовательных организаций. Особенно если речь идёт о такой категории обучающихся, как курсанты вуза системы МВД России [1].

Исключительное значение при этом играет непосредственно физическое воспитание подрастающего поколения. Здесь надо понимать, что с окончанием школьного периода занятия привитие обучающимся физической культуры не прекращается, несмотря на существенное смещение ориентиров. Подтверждение такого вывода можно увидеть в том, что важность укрепления здоровья населения, гармоничное развитие личности, подготовка молодежи к труду и защите Родины наряду с возрастанием значения физической культуры и спорта в повседневной жизни играют в настоящее время

огромную роль. При этом необходимо постараться сделать так, чтобы каждый человек, в первую очередь, сам смолоду заботился о физическом развитии, вел здоровый образ жизни, обладал соответствующими знаниями. Поэтому в настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся [2; 3; 4; 5; 6].

Учебно-воспитательный процесс физической подготовки должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности, таких методов, как игровой и соревновательный [7].

Игру можно представить как многообразное общественное явление, выходящее далеко за сферу физического воспитания и, более того, даже воспитания в целом. Она, развиваясь вместе с культурой всего общества, служила удовлетворению самых разных потребностей: в духовном и физическом развитии, самопознании, отдыхе, общении, развлечении и др. Однако одной из основных функций игры выступает педагогическая. Ведь игра всегда являлась весьма эффективным средством воспитания [8]. Именно в этом контексте мы и будем рассматривать игру, преломляя её особенности, черты и возможности на специфику занятий по физической подготовке. Выделяя методические особенности игры, т. е. её отличия от других методов воспитания, можно подчеркнуть, что данный метод применительно к физическому воспитанию характеризуется следующими чертами.

Сюжетная организация. Играющие организуются согласно определённого «сюжета», который представляется условным, но ставит некую цель, которую нужно достигнуть в условиях некоторого (как правило, случайного) изменения ситуации. Игровой сюжет заимствуется из окружающей действительности либо может специально создаваться преподавателем, в зависимости от целей занятия, потребностей воспитания и, конечно же, личностных особенностей обучающихся [9; 10].

Разнообразие способов достижения цели. Цель игры, как правило, можно достигнуть несколькими способами действий играющих лиц. Пути выигрыша, в целом, обозначают общую линию поведения, фарватер, а конкретные действия оставляют на выбор участвующих в игре [9; 10].

Комплексный характер игры. Игра включает в себя активные действия в различных проявлениях и спектрах [9; 10].

Широкая самостоятельность действий. Эта особенность игры предполагает также высокие требования к инициативе, находчивости, ловкости занимающихся. Обучающиеся получают простор для решения задач творческим путём. Преподаватель с помощью внезапного изменения ситуации по ходу способен максимально эффективно мобилизовать способности играющих [9; 10].

Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. Указанные отношения могут возникать в рамках сотрудничества либо соперничества. Таким образом, рождается своеобразный игровой «кон-

фликт». Не в последнюю очередь это способствует выявлению этических качеств личности [9; 10].

Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного распределения нагрузки. Внезапное изменение игровых ситуаций, возможность достижения цели различными способами, высокая эмоциональность контактов обучающихся не позволяет однозначно программировать содержание упражнений и точно регулировать силовую нагрузку. Это накладывает определенный отпечаток и на организацию работы преподавателя. Грамотно построить занятие, используя исключительно игровой метод, весьма сложно – не в последнюю очередь здесь все зависит от опыта самих обучающихся. Кроме того, такое занятие будет свидетельствовать и о квалификации преподавателя [9; 10].

Несмотря на внешне легкий характер, игровой метод используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В этом контексте он весьма эффективен и привлекателен для организации учебного процесса среди самых разных категорий обучающихся (курсантов, слушателей и т. д.) [11; 12].

Тесно к игровому примыкает и соревновательный метод. Его главная черта – сопоставление сил и борьба за первенство в условиях строго упорядоченного соперничества. Этот вид занятия также относится к числу весьма распространенных общественных явлений. Соревнование вообще можно представить как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в искусстве, в производстве, в спорте и т. д. Содержание же соревнований (как и игры) весьма разнообразно. Соревновательный метод можно охарактеризовать унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достигнутого. В определенных случаях такое единение возможно лишь в рамках конкретного коллектива. Однако необходимо понимать, что это никак не ограничивает все детали соревнования. Другими словами, в основе данного метода лежит процесс организованного состязания, причем занимающийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях [13].

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий по физической подготовке игрового и соревновательного методов. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на занятиях физической подготовкой следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры [14; 15].

Таким образом, достаточно богатые возможности игрового и соревновательного методов при организации занятия по физической подготовке позволяют найти наиболее эффективные их сочетания для оптимизации хода занятия и более успешного достижения поставленных преподавателем целей.

1. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

2. 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.
3. 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.
4. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.
5. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.
6. Подрезов И. Н. Психологические особенности воспитательных задач на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 165-167.
7. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.
8. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.
9. Бахтояров В. В. Соревновательно-игровой метод в физическом воспитании [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.convdocs.org/docs/index-155564.html>.
10. Ливерова Е. В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. 2003. № 17 (324).
11. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.
12. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.
13. 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.
14. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 222 с.
15. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 339-343.

Сведения об авторах

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

Моськин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, соревновательный метод, игровой метод, комплексное совершенствование двигательной деятельности.

Ефременко М. А.

Боевая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка представляет собой одно из главенствующих направлений в воспитании будущего сотрудника ОВД как целостной и гармоничной личности. Если говорить о путях совершенствования методик проведения занятий по физической подготовке, направленных на формирование компонентов боевой подготовленности сотрудников полиции, необходимо учитывать общие дидактические принципы, и прежде всего, принцип научности. Тот факт, что большинство преподавателей не располагает запасом научных знаний, в значительной степени затрудняет овладение ими современными формами и методами преподавания, что в конечном итоге отражается на качестве подготовки [1].

Принцип сознательного и активного участия слушателей в учебном процессе также существенно влияет на качество подготовки. На занятиях необходимо обеспечивать заинтересованное отношение курсантов к процессу подготовки и его результатам. Цели и задачи обучения должны быть ясными и обоснованными, что способствует возникновению у курсантов стремления к их достижению. Преподаватель обязан учитывать, что при отсутствии сознательного отношения слушателей достижение успеха в процессе формирования компонентов боевой подготовленности становится невозможным [2].

Формирование многих компонентов сопряжено с преодолением на занятиях трудностей различного рода. Такие ситуации требуют внимания и соблюдения принципа создания в процессе обучения повышенных, но посильных трудностей. При упрощении процедуры обучения степень заинтересованности слушателей быстро снижается и напротив, максимальные нагрузки в ходе занятий и тренировок имеют очевидный эффект, оказывают закаливающее воздействие на психику слушателей, вырабатывают у них навыки деятельности в подобных условиях. Однако завышенная сложность обучения, которая делает его непосильным для слушателей, оказывает на них негативное воздействие. Обучающийся убеждается в безрезультатности своих усилий и теряет уверенность в собственных силах, вследствие чего снижается его настойчивость и добросовестность в овладении знаниями, умениями и навыками [3].

Принцип профессионализации также оказывается задействованным в реализации методики обучения. Подбор и преподавание учебного материала, выбор условий, приемы демонстрации, контроль и оценивание действий обучающихся – эти компоненты учебного процесса должны находиться в тесной взаимосвязи друг с другом и подчиняться требованиям боевой подготовленности курсантов высокого уровня. При формировании необходимых компонентов боевой подготовленности принцип профессионализации в наибольшей степени реализуется в практических формах обучения (практические занятия, тренировки, учения, деловые игры) и методах (демонстрация, показ, упражнения, анализ). Реализация целей боевой подготовки затрудняется без применения средств наглядности обучения [4].

При формировании групп компонентов боевой подготовленности большое значение имеет соблюдение принципа последовательности и систематичности обучения.

При непродуманной периодизации занятий эффект накапливания знаний, умений и навыков исчезает или становится незначительным. Вместе с тем, при планировании учебного процесса следует учитывать сложность преподаваемого и взаимосвязь его отдельных элементов.

Важным требованием, предъявляемым к методике боевой подготовки, является обучение курсантов в условиях максимально приближенных к реальным, в которых сотрудник полиции противодействует правонарушителю [5; 6]. Если сотрудник полиции испытывает волнение при виде крови или угрожающего оружием правонарушителя, он должен адаптироваться к этому на этапе первоначальной подготовки. Если возникнет необходимость применения оружия во время преследования, сотрудник полиции должен научиться стрельбе в таких условиях. Положительным опытом в числе многих образовательных организаций располагают, к примеру, Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя и Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, где курсант выполняет упражнения в стрельбе непосредственно после проведения рукопашного поединка или прохождения полосы препятствий.

Различного рода упрощения учебных задач и стандартизация отрицательным образом влияют на качество подготовки. Только увеличение учебных задач, проводимых в сложных условиях, помогают в подготовке сотрудника полиции к преодолению трудностей, которые могут возникнуть в ситуациях противодействия правонарушителю. Формирование профессионального мастерства сотрудника полиции можно считать завершенным, если «сотрудник уверенно действует при любых условиях, в спокойной и в нервной обстановке, на открытой местности и в условиях замкнутого пространства, в ситуациях ответственности за жизни граждан, в условиях внезапности происходящего события и отсутствия полной информации о нем, в ситуациях конфликтов и противодействия правонарушителя» [7].

Успех формирования и развития боевой подготовленности зависит от умения преподавателя в ходе занятий вызывать у слушателей психические реакции, характерные для реальной обстановки противодействия сотрудника правонарушителю. Решению этой задачи в значительной степени способствует метод психологического моделирования [8].

Существует два варианта реализации метода психологического моделирования. Первый заключается в «приближении условий проведения практических занятий, тренировок, учений и обучающих игр к реальным условиям оперативно-служебной деятельности (воспроизведение внешних черт служебной обстановки), что позволяет обучающимся забыть об учебной обстановке и почувствовать себя участниками реальных событий» [9]. Это осуществляется путями выбора задач и по отработке навыков действий, определения места и времени моделирования ситуаций, имитации различных психогенных факторов и противодействующих сил, а также предоставления обучающимся возможности применения оружия и спецтехники. Нельзя утверждать, что слушатель, получающий отличные оценки за демонстрацию приемов в спортивном зале или выполняющий без помех упражнения в стрелковом тире, обладает достаточным уровнем боевой подготовленности. Согласно современным требованиям боевая подготовка должна осуществляться на учебных объектах, полигонах, специальных полосах, в условиях открытой местности, в ночное время суток, в сложных погодных условиях, при участии в процессе выполнении реальных служебных действий опытных специалистов или стажеров в качестве дублеров [10].

Второй путь заключается в «приближении внутренних (психологических) условий практических занятий, тренировок, учений и обучающих игр к реальным условиям оперативно-служебной обстановки, чем достигается вызов у обучающихся характерных процессов психической деятельности, максимально приближенных к тем, которые воз-

никают в ситуациях противодействия правонарушителю» [11]. Частично, эта задача разрешается путем воспроизведения внешних черт служебной обстановки, но не полностью. Для устранения этого недостатка в ходе занятия должны использоваться элементы внезапности событий, высокой скорости передвижения, быстрого изменения обстановки, не стандартности моделируемых ситуаций, риска, самостоятельности действий, борьбы, а также должна повышаться сложность обрабатываемых задач и увеличиваться продолжительность высоких нагрузок.

При планировании занятия следует учитывать необходимость моделирования мотивационно-волевых и психомоторных явлений.

Эмоционально-волевые явления и трудности формируются при помощи: создания соревновательной обстановки; моделирования ситуаций риска, опасности, ответственности, неизвестности, неожиданности, новизны; тренинга эмоционального саморегулирования; тренировок в выполнении действий в состоянии усталости; создания условий, требующих от сотрудника выполнения служебного долга и соблюдения дисциплины; моделирования ситуации, требующей от сотрудника проявления самостоятельности и инициативности (умышленный отказ руководителя от помощи обучающемуся в отдельных учебных ситуациях); моделирования ситуации, в которой достижение необходимого результата невозможно с первой попытки под воздействием требования добиться цели; побуждения к активному поиску оптимального способа решения поставленной задачи; недопущения проявления сотрудником пассивности в действиях и отказа от продолжения деятельности в любых ситуациях, в том числе при неудачах; моделирования ситуаций, требующих проявления постоянной бдительности и активизации усилий сотрудника для поддержания его готовности к реагированию на неожиданные изменения оперативной обстановки; усложнения задач по выполнению освоенных профессиональных действий путем введения непредвиденных нестандартных условий; моделирования ситуации усиленного противодействия, оказываемого правонарушителем, которое сопровождается применением им изощренных приемов нападения и ухода от ответственности; тренинга волевого воздействия на правонарушителя с целью подчинения его действий воле сотрудника; формирования и укрепления уверенности сотрудника в своих силах, в товарищеской поддержке, умелом руководстве.

Психомоторные процессы моделируются: поддержанием высокого уровня физической напряженности; посредством использования преподавателем базовых установок (требований) к выполнению упражнений, требующих проявления большой физической силы и ловкости, длительного напряжения сил и вариативности действий соответственно изменениям ситуации; «путем наращивания темпа борьбы до предельно возможного уровня (в процессе применения приемов самозащиты, личного оружия, спецсредств и т. д.)» [11]; вызовом неприятных ощущений холода, жары, боли, головокружения, истощения сил.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время в образовательных организациях МВД России при изучении учебной дисциплины «Физическая подготовка» моделирование ситуаций позволяют определить недостатки и пути развития специальной физической подготовленности курсантов, объективно оценить эффективность тех или иных методов специальной физической подготовки, разработать программу совершенствования специальной физической подготовки, определить систему педагогического контроля за выполнением запланированных программ подготовки.

1. Баркалов С. Н. Особенности организации физической подготовки профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей обра-

зовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 22-26.

2. 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.

3. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

4. 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.

5. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

6. 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.

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

8. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

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

10. Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 61-67.

11. 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 авторе

Ефременко Максим Андреевич, адъюнкт 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

Боевая подготовка, физическая подготовка, содержание обучения, моделирование ситуаций.

Изучение и оценка агрессивных жестов и применение физической силы

Проблема конфликтных отношений в человеческом обществе занимает большое место в деятельности правоохранительных органов. Конфликтное поведение следует рассматривать как важнейшее врожденное качество человека и высших животных, позволяющее им взаимодействовать. Понятие «конфликтные отношения» напрямую связано с такими понятиями как «конфликтность» и «агрессия», однако нам нужно разграничить эти понятия. Конфликтность, согласно психологическому словарю Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко – «это внутреннее свойство и характеристика личности, которая отражает частоту ее вступления в межличностные конфликты» [1]. Термин же «агрессия» сегодня имеет широкий ряд различных значений в научных трудах. В контексте этой статьи мы будем рассматривать агрессию как характеристику конфликтности, как ее естественную предпосылку, а именно как агрессивное действие, действия нападения, разрушения, любые действия, которые вредят здоровью человека и наносят ущерб [2].

Для грамотного применения физической силы сотрудникам ОВД необходимо уметь определять признаки агрессии граждан с целью применения соразмерных мер принуждения и соблюдения личной безопасности при выполнении оперативно-служебных задач [3; 4].

Немаловажно по невербальным формам коммуникации определить, как можно быстрее, агрессивно настроенного человека. Агрессию или враждебность необходимо воспринимать как силовое воздействие. Кроме этого, всякое негативное отношение и нацеленность на противостояние нужно оценивать, как жесты агрессии. Основным знаком враждебности – сжатая в кулак рука. Этот знак условно можно разделить на степени враждебности. В случае, когда руки вашего собеседника сжаты в кулаки, вытянуты по швам, это является признаком нарастания негатива, он настраивается на поединок. Когда кулаки постепенно поднимаются до уровня груди, это является тревожным фактором. Человек готовится к нанесению удара, он принимает бойцовскую стойку. Данное положение предшествует открытому проявлению агрессии. Когда собеседник потирает пальцами одной руки другую руку, сжатую в кулак, это показывает негативный настрой. Для того чтобы выразить агрессивную позицию, чаще всего человек ставит «руки на пояс». Это является самым распространенным жестом передачи враждебности собеседнику. Многие исследователи говорят об этом жесте как «готовность», что в некоторых случаях является верным, но все же главный смысл этого жеста – агрессивность. К тому же эта поза чаще отмечается как стойка «пробивалы», когда человек стремится достигнуть поставленную цель. Несомненно, в обоих случаях эти признаки верны, в силу того, что в этих позициях человек готов действовать, но это намерение является агрессивным или враждебным.

Представители сильного пола зачастую применяют данный знак в присутствии девушек, для того чтобы выразить сексуальное влечение. В любом случае, для того чтобы правильно понять намерения человека, у которого руки находятся на поясе, следует оценить обстоятельства, при которых это происходит. Например, расстегнутый пиджак или он застегнут в тот момент, когда человек ставит руки на пояс? Агрессивная поза при застегнутом пиджаке показывает сильное огорчение, в то время как расстегнутый пиджак и откиннутые складки рукавов, как бы оголяя плечи, есть чисто агрессивная поза, потому что человек открывает область сердца и горла, выказывая невербальное бесстрашие. Если же человек при этом широко расставляет ноги и сжимает пальцы в кулаки, это говорит об открытом жесте враждебности [5].

Самыми жесткими мерами административного принуждения для защиты интересов личности и общества являются полномочия сотрудников на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. С одной стороны, эти полномочия, как никакие другие, глубоко вторгаются в сферу основных, закрепленных Конституцией РФ, прав граждан и сопряжены с высоким риском наступления тяжких и необратимых последствий, вплоть до лишения человека жизни. С другой – это действенные средства защиты законных интересов правопослушных граждан от общественно опасных посягательств со стороны лиц, сознательно и грубо нарушающих закон. В связи с этим использование вышеупомянутых средств необходимо предпринимать на основании правового регулирования и в строгом соответствии с законом [6].

Использование физической силы – это конкретная реакция с применением мышечной силы и физических способностей сотрудника полиции, находящегося в тесном контакте с правонарушителем, как правило, влекущее причинение боли или нанесения вреда здоровью человека, нанесение ущерба или уничтожение предметов. В большинстве случаев применение физической силы проявляется с использованием боевых приемов борьбы: удушающих и болевых приемов, ударов, различных видов бросков и их комбинаций, приемов пресечения действий вооруженного преступника, а также освобождения от захватов и обхватов [7]. Перечень оснований, которые дают возможность использовать физическую силу на законных правах, представлен в статье 20 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

Таким образом, использование физической силы сотрудником полиции может быть применено в следующих случаях:

- для пресечения преступлений и административных правонарушений. Когда физическая сила применяется, в первую очередь, в отношении деяний, которые происходят посредством воздействия. В том случае, когда деяния происходят методом бездействия, физическая сила используется для преодоления сопротивления законным требованиям сотрудника полиции, или для его задержания;

- 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. Физическая сила применяется для доставления нарушителей к месту разбирательства: например, в дежурную часть органа внутренних дел;

- для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции. Физическая сила применяется, прежде всего, в отношении деяний, совершаемых в форме бездействия. Например, при сопротивлении законным требованиям сотрудника полиции, который осуществляет функции по защите общественного порядка (ч. 1, ст. 19.3 КоАП РФ), проявляющийся в отклонении выполнить законные, неоднократно повторенные распоряжения и требования сотрудника полиции, что является препятствием для выполнения его служебных обязанностей [8; 9].

Следовательно, в случаях применения физической силы, сотруднику полиции необходимо реально оценивать сложившуюся ситуацию: какое правонарушение было совершено гражданином, кто его совершил (подросток, женщина, гражданин в состоянии алкогольного опьянения, пожилой человек, вооружены они или нет, находятся в состоянии агрессии или ведут себя пассивно и т. д.); есть ли необходимость при применении физической силы во время задержания наносить расслабляющие удары и проводить загиб руки за спину или нет; какие последствия из этого могут произойти.

1. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2014. 245 с.

2. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. СПб.: Питер-Юг, 2003. 336 с.

3. Борисенко О. А., Струганов С. М. Социальный порядок как одна из составляющих безопасности общества в правовом государстве // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 39-41.

4. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53-57.

5. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

6. 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.

7. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

8. Губанов Э. В. Некоторые особенности возмещения вреда, причиненного в результате применения физической силы сотрудниками полиции // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 44-47.

9. Струганов С. М. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 64 с.

Сведения об авторах

Зайцева Анна Олеговна, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Грушко Виталий Марьянович, начальник факультета подготовки следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Признаки агрессии, конфликтные ситуации, применение физической силы, личная безопасность.

Каинков И. В.

Совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта в Российской Федерации

Необходимость в подготовке квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта в Российской Федерации всегда была велика. Современная российская система образования является довольно конкурентоспособной. Ее выпускники успешно работают не только со спортивным резервом, но и участвуют в подготовке спортсменов «высшего класса». Россия занимает одно из ведущих мест в спор-

тивном движении в мире. Успешные результаты российских ученых в области физической культуры и спорта признаются во всех странах [1; 2].

Система образовательных учреждений обеспечивает подготовку высококвалифицированных кадров для сферы физической культуры и спорта. В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935) для обеспечения учебного процесса основной образовательной программы подготовки выпускника все вузы должны поддерживать полноценную подготовку высококвалифицированных специалистов по общегуманитарным и социально-экономическим дисциплинам, общематематическим и естественнонаучным дисциплинам, общепрофессиональным и специальным дисциплинам.

Важное место в изучении приемов педагогической и научно-методической деятельности занимает педагогическая практика, которая помогает студентам применять приобретенные в учебном процессе знания, умения, навыки в профессиональной деятельности, занимая должности тренера, учителя физической культуры, научного работника или методиста [3]. Практика является своеобразным «полигоном» для объединения учебных дисциплин во всеобщее представление о профессии и для овладения навыков педагогической и научно-методической деятельности [4].

Изучая труд профессионалов в области физической культуры и спорта, можно выявить, что для достижения поставленных целей в процессе деятельности соответствующим специалистам следует решать ряд задач такого характера, которые требуют обладание определенной квалификацией, знаниями и опытом. Деятельность специалистов физической культуры и спорта является напрямую педагогическим трудом, так как физическая культура и спорт являются, несомненно, педагогической отраслью знаний [5]. Во-первых, специалист физической культуры занят физической работой, которая основана на знаниях, умениях и навыках, вытекающих из определенных закономерностей физической культуры и спорта. Другими словами, в работе такого специалиста выступают ярко выраженные компетенции.

Анализируя научную литературу по проблеме организации труда работников физкультурно-спортивной направленности, можно выделить ряд основных особенностей, которые присущи труду специалистов физической культуры и спорта: 1) деятельность специалистов по физической культуре основывается на педагогических принципах; труд преподавателя или тренера в физической культуре и спорте определяется как взаимодействие человека с человеком, поэтому эффективность деятельности путем такого общения зависит как от отношения тренера к ученикам, так и от отношения учеников к тренеру; 2) преподаватель или тренер выполняет функцию «воспитателя», так как ему необходимо следить за дисциплиной учеников, соблюдением внутреннего режима и распорядка дня; он должен контролировать формирование спортивной этики, коллективизма и культуры человека; 3) управление процессом физического воспитания предполагает соблюдение следующих принципов: планирование, контроль, организация и учет; специалисту следует осуществлять перспективное и текущее планирование своей деятельности; 4) специалист физической культуры должен обладать набором средств первичной оценки состояния здоровья своих подопечных, так как любое физическое воздействие оказывает определенное влияние на организм человека; 5) особенностью деятельности любого преподавателя или тренера должна являться пропаганда здорового образа жизни, так как он по роду своей деятельности занимается набором в спортивные секции и группы; его постоянной задачей является поиск новых учеников, поэтому в своей работе ему необходимо заинтересовывать желающих заниматься предпочитаемым видом спорта, убедить их в интересности и значимости данного занятия [6; 7; 8; 9].

Таким образом, перечисленные отличительные особенности работы специалистов физической культуры и спорта позволяют выделить основные ориентиры совершенствования системы подготовки и переподготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли. Это будет способствовать более качественному воспроизводству кадров в системе физической культуры и спорта, поднимет уровень образовательного процесса и будет способствовать дальнейшему формированию системы непрерывного образования специалистов в нашей стране.

1. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

2. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

3. 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 подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 44-46.

4. Рустамов Л. Х. Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта // Молодой ученый. 2012. № 10. С. 379-380.

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

6. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.

7. Еремин Р. В. Влияние физической культуры на личность // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 54-56.

8. Масыгина Н. В. Особенности труда специалистов физической культуры и спорта, как ориентир модернизации системы подготовки и переподготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 35-42.

9. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

Сведения об авторе

Каинков Игорь Вячеславович, преподаватель кафедры физической культуры многопрофильного колледжа, б/с, б/з.

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

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, подготовка и переподготовка кадров, повышение квалификации, педагогическая практика.

Система восстановления в тренировочном процессе

Тренировочный процесс является сложной динамической системой, которая воздействует на человека, занимающегося спортом. Адаптируясь к нагрузкам, человек развивает новые функциональные особенности своего организма, повышая этим самым собственные физические способности.

Для планирования и организации тренировочного процесса необходимо постоянно отслеживать и обрабатывать информацию о состоянии спортсмена и на основе полученных данных, вносить изменения в структуру тренировки.

Частые и интенсивные тренировки приводят к переутомлению организма и перенапряжению опорно-двигательного аппарата. И происходят такие случаи, когда нагрузка не соответствует возрастным и физическим параметрам человека. Безусловно, организм человека устроен так, что он способен приспосабливаться к различному виду физических нагрузок, но не всегда в той степени, в которой это необходимо [1].

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы: первая фаза – в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, далее постепенно переходит в дорабочее состояние; вторая фаза – на ней работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности, наступает эффект сверх восстановления или суперкомпенсации; третья фаза – через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки [2].

Одна из важных особенностей восстановительных процессов – не одновременное (гетерохронное) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций [3]. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки.

Гетерохронное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям, рациональное применение средств восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе определяется как особенностями динамики процессов утомления и восстановления, так и рядом других факторов: возраст и пол спортсмена; вид спорта; тип мышечной деятельности; количество и масса мышц, участвующих в движении; характер и интенсивность выполняемой работы; степень тренированности спортсмена; направленность тренировочных занятий [4].

Средства восстановления в тренировочном процессе подразделяются на естественные, медико-биологические, гигиенические и психологические.

Восстановительные процессы в организме могут протекать как в ходе тренировки, например, в паузах отдыха между пробежками или в процессе малоинтенсивного восстановительного бега, так и между тренировочными занятиями в процессе пассивного или активного отдыха. Это является естественным восстановлением [5].

Перед интенсивными тренировками очень часто применяются такие средства активизации восстановления как: непосредственно в день самой интенсивной тренировки делать утреннюю зарядку, а после тренировки – вечернюю восстановительную тренировку, которая может включать в себя медленный бег, плавание [6].

К медико-биологическим средствам восстановления относятся разные виды физиотерапии, баня, массаж и тому подобное. При их использовании необходимо учитывать некоторые общие закономерности их влияния на организм. Показано, что при долгом использовании одного и того же средства его восстановительный эффект со временем уменьшается. Наиболее быстро организм привыкает к средствам локального воз-

действия, например местному вибромассажу, локальному отрицательному давлению, местным температурным воздействиям, локальному ручному массажу и так далее. Следовательно, наиболее эффективнее использовать не только отдельные и местные средства восстановления, а применять их использование в комплексе. Например, локальные температурные воздействия сочетать с водными процедурами, с разными видами массажа и так далее. Физиотерапевтические средства восстановления не только положительно влияют на динамику восстановительного процесса, но и способствуют устранению мышечных болей, предотвращению травм опорно-двигательного аппарата [7].

Гигиенические средства восстановления имеют также большое значение в обеспечении полноценного восстановления и повышения спортивной работоспособности. Систематическое и рациональное их применение обеспечивает восполнение затраченных при тренировке энергетических и пластических средств, баланса витаминов и микроэлементов, повышение ферментной и иммунной активности, защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Все эти элементы способствуют ускорению восстановительных процессов, повышению работоспособности, предупреждению перенапряжений и перетренировки. Поэтому гигиенические средства восстановления являются важными и одинаково необходимыми для всех спортсменов [8].

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления. Необходимо учитывать, что некоторые гигиенические средства увеличивают действие других и, наоборот, некоторые ослабляют воздействие других. Большое значение имеет именно правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение) оказывают широкий общеукрепляющий и восстановительный эффект. А средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении каких-то определенных групп мышц. Вид и способ применения гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от условий тренировки, характера тренировочных нагрузок, индивидуальных особенностей тренирующегося, степени его утомления и так далее [9].

Большое значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Для этого существует множество методов, которые основаны на внешних периферических реакциях, помогающих тренирующемуся человеку достичь различной степени расслабления или напряженности. При этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Некоторые методы влияют на изменение психологического состояния, ход мыслей, настроение, а другие воздействуют на периферические и центральные функции нервной системы человека [10].

В спортивной практике находит применение релаксационная и аутогенная тренировки, гипноз, уход в себя. Использование специальных средств осуществляется только под руководством квалифицированных психологов. Но большая часть работы по созданию положительного эмоционального фона может быть выполнена тренерами или врачами, которые должны управлять свободным временем тренирующегося, создавать доброжелательную товарищескую обстановку в группе тренирующихся, учитывать психологическую совместимость спортсменов [11].

Восстановительный процесс напрямую связан с функциональными способностями спортсмена, которые в том числе могут быть объективно оценены с помощью различных аппаратно-программных методик [12]. Одним из средств оценки физического состояния тренирующегося человека является оценка функционального состояния дыхательной системы. Аппаратно-программный комплекс «АМСАТ» позволяет прове-

сти достаточно объективную оценку восстановления. В основе биоэлектрического анализа компьютерной системы «АМСАТ» лежит перекрестное измерение амплитудных и временных характеристик комплексной электропроводности биологической среды человека при прохождении через нее последовательности импульсов электрического тока физиологически абсолютно безопасной величины.

Оценка динамики восстановительных процессов позволяет вносить необходимые изменения в тренировочный процесс, повышая эффективность тренировок и достижения более высоких результатов, и, что самое главное, позволяет отследить, как реагирует организм спортсмена на различного вида физические нагрузки. Это, в том числе позволяет сохранить здоровье занимающегося и определить направленность реабилитационных мероприятий в случае получения травмы [13].

Таким образом, можно сделать вывод, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, так как невозможно достичь хороших результатов без этапа восстановления после сильной физической нагрузки. Грамотная организация восстановительных мероприятий применяемых в спорте, помогает рационально сочетать тренировки с восстановительными циклами. Спорт требует больших напряжений, физической и психологической устойчивости. А человеческий организм не в состоянии выдерживать только возрастающие физические нагрузки. Только за счет увеличения физических нагрузок достичь высоких спортивных результатов не возможно. Поэтому восстановление становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности.

1. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

2. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие. М.: Юрайт, 2017. 141 с.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127.

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. Кулемин А. С. Организация восстановления в процессе тренировки // Наука и школа. 2015. № 4. С. 110-111.

6. Герасимов И. В. Анализ средств и методов развития общей выносливости у курсантов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 34-39.

7. Кулиненков О. С. Физиотерапия в практике спорта [Электронный ресурс]. М.: Издательство «Спорт», 2017. 256 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/63658.html>.

8. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности у спортсменов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 15-20.

9. Махов С. Ю. Методы восстановления. Орел: МАБИВ, 2016. 157 с.

10. Фомина Е. В. Спортивная психофизиология: учебное пособие. М.: МПГУ, 2016. 172 с.

11. Подрезов И. Н. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу // Актуальные проблемы развития физической культуры

слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 138-141.

12. Струганов С. М., Толстихин А. Н. Планирование физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе бегунов на средние и длинные дистанции с помощью анализа медленноволновой активности головного мозга // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 123-127.

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.

Сведения об авторах

Каинков Игорь Вячеславович, преподаватель кафедры физической культуры многопрофильного колледжа, б/с, б/з.

Маркин Эдуард Васильевич, заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Ключевые слова

Тренировочный процесс, восстановительный процесс, работоспособность, утомление, физическая нагрузка, физическое состояние.

Калашников А. Ф., Моськин С. А.

Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки

В служебной деятельности сотрудников подразделений Госавтоинспекции часто возникают ситуации, которым присущ комплекс психогенных факторов, имеющих значительную выраженность и силу. К ним относятся: большие и длительные повседневные нагрузки; разрешение конфликтов между гражданами; правоохранительные действия по отношению к правонарушителям; противоборства при решении оперативно-служебных задач и др. [1; 2].

По уровню нервно-эмоционального напряжения подобные ситуации относятся к числу особых условий несения службы, психологически трудных, напряженных, опасных или критических, т. е. экстремальных [3].

Проведенные специальные исследования дали основание определить, что, попадая в экстремальные ситуации впервые, сотрудники испытывали различные негативные состояния [4; 5]. Так, например, в нашем исследовании один из сотрудников признался, что при первом оформлении дорожно-транспортного происшествия с погибшим, он ощущал дрожь в пальцах рук, боязнь смотреть на тело погибшего, рассеянность внимания.

Другой сотрудник сообщил, что в первый год службы, прибыв на место аварии автобуса с многочисленными ранеными и имеющимися погибшими, он некоторое время был в замешательстве. Никак не мог определить с чего же необходимо начинать свои действия: оформлять дорожно-транспортное происшествие, оказывать помощь пострадавшим, устанавливать свидетелей, определять виновных в аварии, обеспечивать проезд транспортных средств.

Один из сотрудников сообщил, что, оформляя первое в своей служебной практике происшествие, он ощущал воздействие нервного возбуждения потерпевшего водителя транспортного средства и, кроме этого, ему мешала реакция собравшихся посторонних граждан. При беседе с водителем, допустившим нарушение, малоопытный сотрудник в работе, как выяснилось, лихорадочно определяет меру наказания, соответствующую степени нарушения. В ходе беседы с водителем, имеющим юридическую осведомленность, сотрудник с недостаточным опытом работы не может быстро подобрать аргументированный ответ.

Все, участвовавшие в таких ситуациях сотрудники подразделений дорожно-патрульной службы ГИБДД (ДПС), говорили о том, что помогло им выйти из создавшегося состояния либо присутствие более опытного сотрудника, либо волевое усилие над собой. А затем за годы дальнейшей службы в подобных ситуациях они уже не ощущали такого сильного волнения и выполняли свои служебные обязанности по определенному алгоритму действий.

Практика несения службы сотрудниками подразделений этой службы показывает, что при обнаружении в ходе осмотра транспортного средства наркотических веществ, контрабандного груза, поддельных документов или разыскиваемого преступника отмечаются различные случаи поведения водителей и лиц, сопровождающих груз. Так, в одном случае это могут быть настойчивые уговоры с просьбой отпустить со ссылкой на тяжелое финансово-экономическое положение в семье. В другом случае – попытка подкупа предложением крупной суммы денег или части перевозимого товара. В третьем – угроза сотруднику физической расправой с ним или с его родственниками. В четвертом – совершение физического нападения на сотрудника. В пятом – вооруженное нападение на сотрудника. В шестом – попытка скрыться с места осмотра транспортного средства бегом, на попутном или осматриваемом транспорте [1; 2].

Для изучения характера, условий служебной деятельности и требований к профессиональной подготовленности сотрудников ДПС при выполнении ими своих служебных обязанностей в усложненной обстановке исследовались сотрудники, успешно выполнившие служебные обязанности при действиях в экстремальных условиях.

В процессе бесед и анкетирования таких сотрудников установлено, что 89 % из них занимались или занимаются в настоящее время одним из видов единоборств, участвовали в соревнованиях по ним и имеют спортивные разряды, а также отдельные сотрудники занимались парашютным спортом, мотокроссом. Это те виды спорта, в которых присутствует риск, необходимость проявлять такие психические качества, как смелость, решительность, находчивость, настойчивость в достижении намеченной цели. Одновременно проявляются основные физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость. Также определено, что 92 % опрошенных систематически занимаются физическими упражнениями и часто подвергают себя воздействию длительных физических нагрузок (езда на велосипеде, лыжные гонки, плавание, бег на средние или длинные дистанции, длительный бег умеренной интенсивности).

Кроме того, в ходе бесед с сотрудниками ДПС было установлено, что табельное оружие, пистолет или автомат, им пришлось применять, преследуя правонарушителя в темноте, на автомашине. При этом дистанция стрельбы составляла от 4 до 8 м; стрельба велась из положения «сидя на правом или левом сидении автомобиля». Целью при стрельбе были передние или задние колеса. Расход боеприпасов составил от 2 до 16 патронов. После остановки преследуемого транспортного средства производилось немедленное задержание правонарушителя, подчас, с пассажирами. При этом нередко применялись боевые приемы борьбы и спецсредства. Как правило, такие ситуации возникали неожиданно. Действовать сотрудникам ДПС приходилось в основном в темное время суток и в основном силами патрульного экипажа из двух человек. Поведение

задерживаемых правонарушителей самое различное – от послушного повиновения до дерзости, возраст – от несовершеннолетнего до взрослого.

Ряд авторов, помимо названных, отмечают и другие негативные факторы службы сотрудников ГИБДД, которые ставят инспектора в состояние напряженности в результате постоянного ожидания возникновения экстремальной ситуации [6; 7]. Изучение протоколов задержания, а также беседы с сотрудниками показали, что успешное задержание осуществляется при быстром реагировании на нарушение и немедленном выполнении необходимых действий. Немаловажное значение в этом случае имеет неординарное решение сотрудника. Так, например, при необходимости остановки транспортного средства в темное время суток применяется включение фар стоящих во встречном направлении автомашин.

Несение службы по двенадцать часов, через двенадцать часов отдыха, вызывает у сотрудников усталость и последующее утомление. Опытный сотрудник применяет приемы психорегуляции, чередования напряжения и расслабления, точно определяет необходимость концентрации своего внимания, чередуя их с энергичным выполнением двигательных действий. В то же время, малоопытный сотрудник после непродолжительного внимательного выполнения своих служебных обязанностей, реагирует только на грубые нарушения, не может прогнозировать дальнейшее разворачивания событий [8; 9].

Юридическая грамотность граждан требует аргументированности объяснений сотрудников в справедливости принятых им решений и отсутствие опрометчивых действий и заявлений.

В ходе возникшей необычной ситуации нервно-эмоциональное напряжение достигает такой силы, что по ее завершению сотрудники не могут прикурить сигарету от спички или зажигалки. Один из опрошенных, принимавший участие в операции по освобождению заложников в больнице Буденновска, рассказывал, что у него на протяжении шести месяцев сходилась кожа с ладоней рук и ему не помогали никакие лекарства. При этом он ощущал постоянное нервное возбуждение. По истечении длительного времени он стал чувствовать себя значительно спокойнее. Его вегетативная нервная система перестала давать такую отрицательную реакцию.

Результаты проведенного нами опроса и анкетирования лиц, участвовавших в спецоперациях, а также результаты других подобных исследований, убедительно показывают, что для подготовки к успешному выполнению оперативно-служебных задач в необычных условиях и ситуациях необходимо в процессе подготовки личного состава применять специфические физические упражнения [10; 11]. Эти упражнения должны быть направлены не только на повышение показателей физической подготовленности, но главным образом на повышение уровня психофизиологического состояния всех органов и систем организма сотрудников [12; 13]. Такими средствами являются выполнение профессиональных действий в процессе учебных занятий в следующем алгоритме:

- на первом этапе обучения двигательные действия отрабатываются без контроля времени выполнения;
- по мере усвоения разучиваемых действий слитно и без технических ошибок, их выполняют с фиксированием времени выполнения;
- на третьем этапе обучения при отсутствии ошибок по мере усвоения последовательности действий, они отрабатываются с контролем времени выполнения;
- на четвертом этапе обучения двигательные действия выполняются в соревновательном режиме.

В заключительной части занятия преподавателем (руководителем занятия) проводится разбор наиболее общих допущенных ошибок и анализируются действия и причины, приведшие к ним.

Неоднократная отработка заданий в вариативных условиях формирует двигательный стереотип действий к выполнению профессиональных задач в необычных условиях и ситуациях. Результатом применения такого подхода к проведению занятий является существенное повышение уровня профессиональной подготовленности сотрудников.

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. 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.

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. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование асертивного 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. 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.

6. Баркалов С. Н. Служебная деятельность и психофизиологическое состояние сотрудников Госавтоинспекции // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 56-59.

7. 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.

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

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

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

Физическая подготовка, экстремальные условия, психофизиологическое состояние, профессиональная подготовленность, дорожно-патрульная служба.

Калашников А. Ф., Панфёров Р. Г.

Формирование профессиональной компетентности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами физической подготовки

Осуществляемая в настоящее время реформа в МВД России предъявляет новые требования к уровню профессиональной компетентности сотрудников всех служб и подразделений. От личного состава требуется проявления выдержанности и внимательности в ходе общения с гражданами, умение прогнозировать с высокой степенью достоверности дальнейшее развитие сложившейся ситуации, соблюдения требования законодательства и нормативных правовых актов, упреждения действий правонарушителя своими правомерными действиями, не превышающими пределов необходимой самообороны и безопасности граждан. Особенно это относится к сотрудникам дорожно-патрульной службы ГИБДД, т. к. они наиболее часто контактируют с гражданами, участниками дорожного движения. В ходе общения с гражданами от сотрудника требуется проявление ряда важных психических качеств – инициативность, распорядительность, выдержка, внимательность, требовательность и др. [1; 2; 3].

Таким образом, профессиональная компетентность сотрудников можно сгруппировать по трем категориям подготовленности: профессиональная, психологическая, физическая.

Профессиональная подготовленность включает знания требований служебных документов, знание оперативной обстановки в районе несения службы, умение оформления служебных документов (схема места дорожно-транспортного происшествия, составление первичного протокола опроса пострадавших, порядок обращения граждан в соответствующие инстанции и др.), прогнозирование дальнейшего развития события [4; 5].

Профессиональная подготовленность сотрудника реализуется посредством его психологической подготовленности. Она характеризуется проявлением уравновешен-

ности, уверенности в своих действиях, логической последовательности выполнения двигательных действий [6; 7]. В ходе служебной деятельности сотрудник должен тактично предъявлять требовательность ко всем участникам происшествия в рамках действующего законодательства Российской Федерации. При этом он должен выступать лидером: определять последовательность опроса участников происшествия и границы их пояснений, и объяснений произошедшего события; квалифицировано определять пострадавшего и виновника события; уточнять последовательность совершения действий участниками происшествия и т. п. В ходе производимых действий проявляется находчивость для формулирования уточняющих вопросов с целью определения причины и следствия произошедшего события, выявления истинного виновника ДТП.

Физическая подготовленность сотрудника характеризуется уровнем проявления основных физических качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Рассмотренные стороны профессиональной компетентности сотрудников ДПС ГИБДД находятся в диалектической зависимости. Это значит, что с изменениями показателей одного вида компетентности изменяются показатели других ее видов. Отсюда следует, что если все виды профессиональной компетентности проявляются комплексно, то и формировать их целесообразно тоже комплексно. Таким средством комплексного формирования профессионально важных качеств может служить метод интегративного обучения [8]. Из основополагающих наук, как общая педагогика, а также теории и методики физической культуры и спорта известно, что усвоение программного материала осуществляется через двигательную деятельность обучающегося. Чем больше выполняется профессиональных двигательных единиц в процессе обучения, чем разнообразнее условия их выполнения, тем эффективней у курсантов создается мотивация к освоению учебного материала [9].

Отсюда следует, что каждая учебная дисциплина как можно больше в ходе учебных занятий должна содержать элементов выполнения профессиональных действий. Эти элементы профессиональной деятельности целесообразно выполнять в условиях, максимально приближенных к условиям профессиональной деятельности сотрудников ДПС ГИБДД. Представляется необходимым в ходе учебного занятия моделировать и эмоциональное состояние участников образовательного процесса [10; 11].

Образовательный процесс по физической подготовке и физическая культура и спорт в целом обеспечивает уникальную возможность комплексного развития и формирования не только основных физических качеств, но и важных психических качеств, в том числе и для сотрудников ГИБДД. Обеспечивается такая возможность комплексным воздействием на все органы и системы организма выполняющим физические упражнения человека [12].

Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки являются физические упражнения. Их количество и условия выполнения представляют неограниченное множество. Одним из эффективных средств воспитания профессионально важных качеств в ходе образовательного процесса по физической подготовке является активное участие курсантов в проведении занятия, обеспечивая тем самым формирование у них навыков коллективной работы и организационно-методической подготовленности [13; 14].

На первоначальном этапе обучения – 3-4 учебное занятие все курсанты выполняют физические упражнения по команде преподавателя. Начиная с 5-6 учебного занятия, каждый курсант поочередно, по команде преподавателя выходит из общего строя учебной группы кратко объясняет и показывает выполнение физического упражнения. Затем сам отдает команду для его выполнения всей учебной группой, контролирует правильность выполнения упражнения и при необходимости делает замечания или дает методические указания.

Такой прием способствует воспитанию умения владеть своим нервно-эмоциональным состоянием, т. к. определение курсанта на выполнение роли преподавателя происходит неожиданно для курсантов. Поэтому курсант должен быстро определить и принять решение, где ему наиболее целесообразно занять место в спортивном зале или на спортивном городке перед учебной группой. Какое физическое упражнение выбрать из большого разнообразия всех упражнений, как объяснить выполнение упражнения. Где выбрать место для демонстрации этого упражнения личному составу учебной группы, каким тембром голоса командовать при выполнении упражнения личным составом. Таким способом формируются управленческие навыки, распорядительность, концентрация внимания к каждому участнику занятия.

На 9-10 учебных занятиях курсантам дается задание провести подготовительной части учебного занятия. В процессе выполнения порученного задания курсант предварительно определяет физические упражнения, условия их выполнения. Затем прогнозирует свои действия: свое местонахождение, определяет команды для начала выполнения упражнения, перестроения участников занятия, методические замечания и т. п.

В ходе выполнения задания курсант учится проявлять распорядительность, настойчивость и требовательность для правильного выполнения поданных им команд. Одновременно происходит методическая подготовленность будущего руководителя строевого подразделения. Эта сторона профессиональной подготовленности имеет большое значение, т. к. каждый начальник несет персональную ответственность за состояние профессиональной служебной и физической подготовленности личного состава руководимого им подразделения.

Закрепление усвоенного программного материала может осуществляться выполнением действий отдельных фрагментов служебной деятельности, объединенных одной смысловой идеей. Например, в ходе преодоления небольшой специализированной полосы препятствий. В ходе выполнения несложных физических упражнений в соревновательном режиме создается нервно-эмоциональное возбуждение. На фоне повышенного эмоционального состояния предоставляется возможность решения умственных задач профессионального характера в ограниченный лимит времени. Преподаватель контролирует время выбора двигательного действия, качество его выполнения.

Примерный комплекс двигательных действий в условиях спортивного зала может выглядеть следующим образом. Старт участников команд осуществляется от установленной (стартовой) линии по команде преподавателя «Марш!». Стоящие первыми в своих командах курсанты выполняют комплекс физических упражнений и профессиональных заданий, например: ускорение 5-7 м; два кувырка вперед; 5 приседаний на двух ногах; ускорение 5-7 метров; 3 подтягивания на перекладине; решение простой арифметической задачи; ускорение 7-10 м; 10 отжиманий в упоре лежа; решение простой задачи по правилам дорожного движения; ускорение к линии старта и передача эстафеты касанием плеча следующего участника своей команды. После финиша участников эстафеты сначала проверяется правильность решения арифметической задачи и задачи по правилам дорожного движения. Правильность решения задач для сокращения времени определяется по заранее заготовленному шаблону. Преимущество в определении победителя имеет участник не только финишировавший первым, но и правильно решивший обе задачи. Наборы содержания подобных эстафет могут быть разнообразными как по содержанию физических упражнений, так и по сложности умственных заданий.

Из подбора физических упражнений и выполнения профессиональных двигательных действий можно организовать и провести соревнования между отдельными

командами одного учебного подразделения или командами курсантов и сотрудников подразделений ДПС ГИБДД.

Как убедительно показывает практика применения такого средства профессионально-прикладной физической подготовки, на курсантов и слушателей оказывается существенное влияние, способствующее результативному формированию профессиональной компетентности обучающихся, будущих сотрудников подразделений ГИБДД.

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

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

4. Еремин Р. В. Роль физического воспитания в профессиональной подготовленности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 113-116.

5. 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.

6. Герасимов И. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

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

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

Сведения об авторах

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

Панфёров Роман Геннадьевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат юридических наук, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Профессиональная компетентность, физическая подготовленность, физические качества, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Катаргин С. В.

Использование игрового метода для развития координационных способностей у сотрудников ОВД

Физическая подготовка сотрудников ОВД является неотъемлемой частью всей профессиональной подготовки. Сотрудник ОВД, какие функциональные обязанности он бы ни исполнял, должен всегда быть готов к защите граждан с применением физической силы и специальных средств.

Физическая подготовка – сложный и многоуровневый процесс, связанный с внутренней готовностью как самого сотрудника к тяжелым, изнурительным занятиям, так и методическим обеспечением учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств и формирование прикладных двигательных навыков [1].

Физические качества играют большую роль в способности к преследованию и задержанию правонарушителя. У сотрудника должны быть хорошо развиты скоростно-силовые качества, скоростная и силовая выносливость, а также координационные способности [2; 3; 4; 5; 6]. От уровня развития координационных способностей во много зависит и способность сотрудника воспринимать и изучать сложно-координационную технику боевых приемов борьбы, а также технику преодоления препятствий [7]. Значимость координационных способностей сложно переоценить. В связи с чем, исследова-

ния, направленные на поиск эффективных способов развития координационных способностей у сотрудников ОВД, являются актуальными.

С этой целью в 2017-2018 годах в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России проводилось исследование влияния игрового метода на развитие координационных способностей обучающихся. В исследовании участвовали слушатели первой возрастной группы, обучающиеся по образовательной программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего «Полицейский». Одна из двух групп являлась экспериментальной группой (ЭГ), другая – контрольной группой (КГ). В ЭГ на факультативных занятиях активно использовались такие игры как футбол и волейбол.

В начале и в конце обучения проводилось тестирование уровня развития координационных способностей. Для тестирования были выбраны тесты: «квадрат», «шестиугольник», челночный бег 10х10 м.

Для проведения теста «Квадрат» на полу чертился квадрат с длиной стороны 90 см. Данный квадрат внутри также делился на четыре равных квадрата. Квадраты нумеровались. Линия старта чертилась у одного из внутренних квадратов с внешней стороны. После команды преподавателя слушатель выполнял в течение 10 с прыжки последовательно по следующим квадратам «2», «3», «4», «1» и т. д. Необходимо было преодолеть как можно больше квадратов, не задевая их границы. Подсчитывалось количество точных прыжков.

Для проведения теста «Шестиугольник» на полу чертился шестиугольник с линиями 61 см расположенных под углом 120° друг к другу. Слушатель становился у основной линии, расположенной в центре шестиугольника. Слушатель должен был по сигналу преподавателя выполнять точные прыжки поочередно за пределы каждой линии шестиугольника и обратно в центр по часовой стрелке и назад – против часовой стрелки. Таким образом, слушатель должен был без ошибок преодолеть 6 сторон (36 прыжков) максимально быстро. Подсчитывалось количество точных прыжков.

Анализ тестирования показал изменения в уровне координационной подготовленности слушателей ЭГ и КГ за период участия в эксперименте. Для более наглядного и качественного исследования результатов тестирования сравним показатели развития координационной способности у слушателей, обучающихся в ЭГ и КГ в начале и конце эксперимента в каждом тесте отдельно (рис. 1, 2, 3).

На рисунке 1 представлены результаты теста «Квадрат», которые наглядно показывают изменения в уровнях развития координационных способностей представителей ЭГ и КГ как в начале, так и в конце эксперимента. Результаты тестирования представителей ЭГ в этом тесте оказались выше результатов представителей КГ в конце эксперимента на 8%.

На рисунке 2 представлены результаты теста «Шестиугольник». Очевидно, что наиболее существенные изменения наблюдаются у представителей ЭГ в конце эксперимента. Результаты тестирования представителей ЭГ в этом тесте оказались выше результатов представителей КГ в конце эксперимента на 20,4%.

На рисунке 3 представлены результаты теста «Челночный бег 10х10 м». Заметны изменения в уровнях развития координационных способностей у слушателей ЭГ и КГ. Наиболее существенные изменения наблюдаются у представителей ЭГ в конце эксперимента. Результаты тестирования представителей ЭГ в этом тесте оказались выше результатов представителей КГ в конце эксперимента на 5,2%.

На всех рисунках, изображающих искомые показатели используемых нами тестов видно, что разница в показателях развития координационных способностей у слушателей ЭГ и КГ в начале эксперимента незначительна. У представителей групп, участвующих в эксперименте, данный уровень является примерно одинаковым. Однако в конце эксперимента показатели развития координационных способностей значительно отличаются у представителей ЭГ и КГ (уровень увеличился в среднем на 11,2%). Очевидно, это демонстрирует более высокую степень развития у представителей ЭГ пространственной ориентировки и способности анализировать пространственно-временные характеристики движений, т. е. в результате проведенного эксперимента удалось доказать высокую эффективность игрового метода.

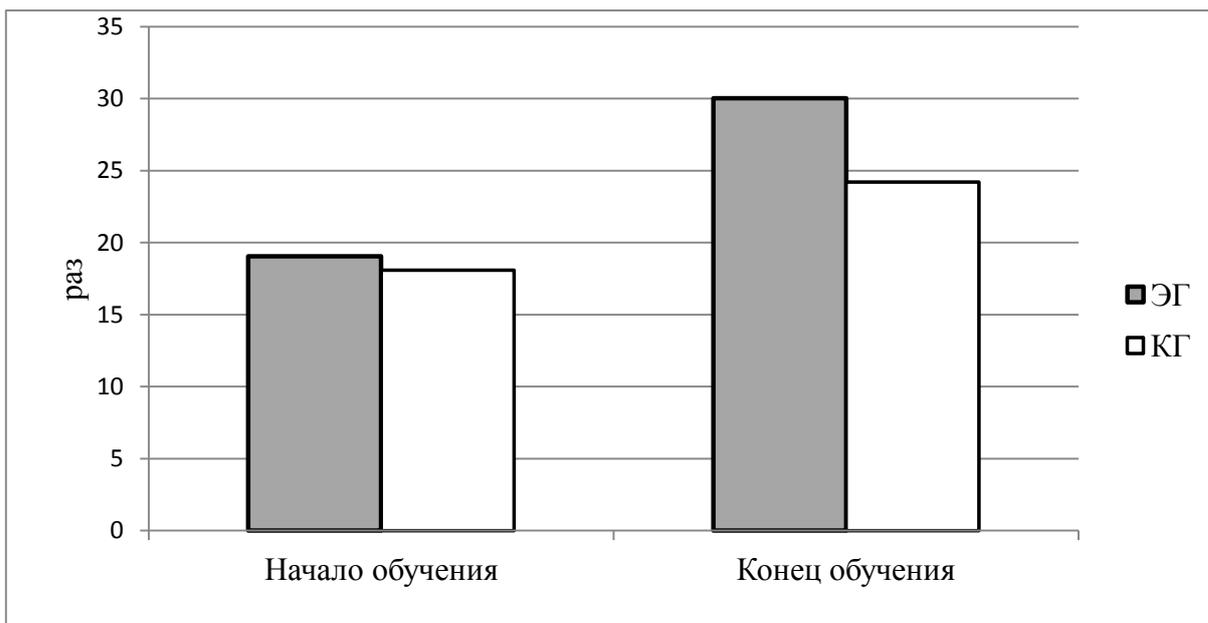


Рис. 1. Результаты теста «Квадрат».

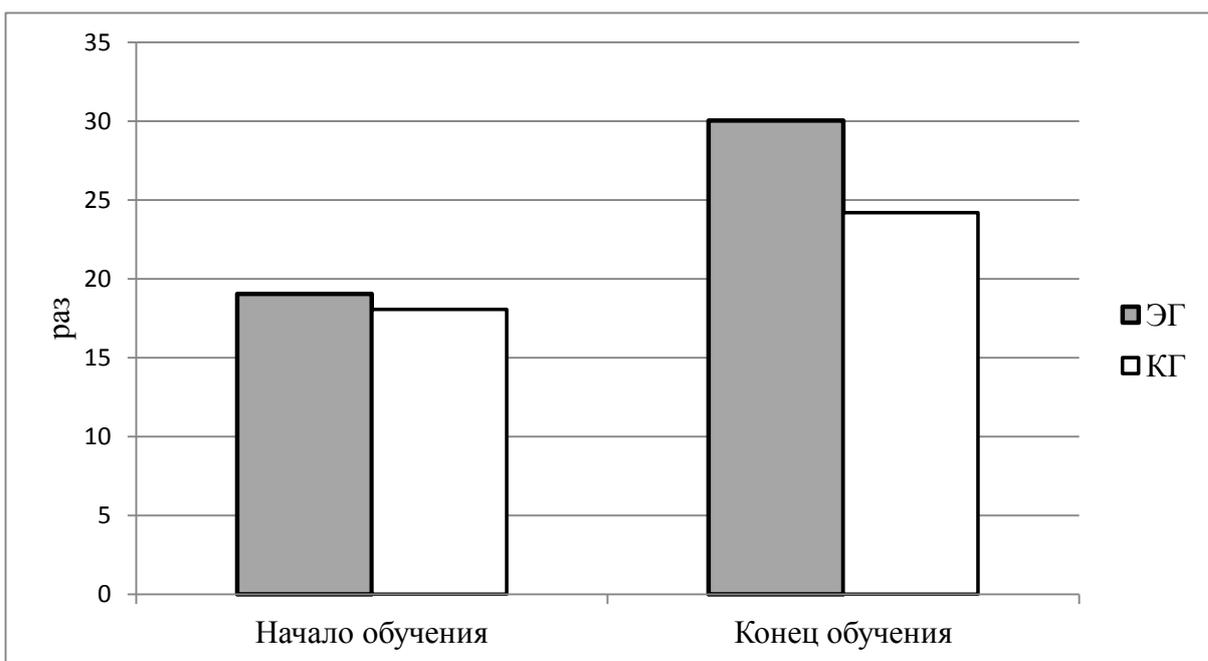


Рис. 2. Результаты теста «Шестиугольник».

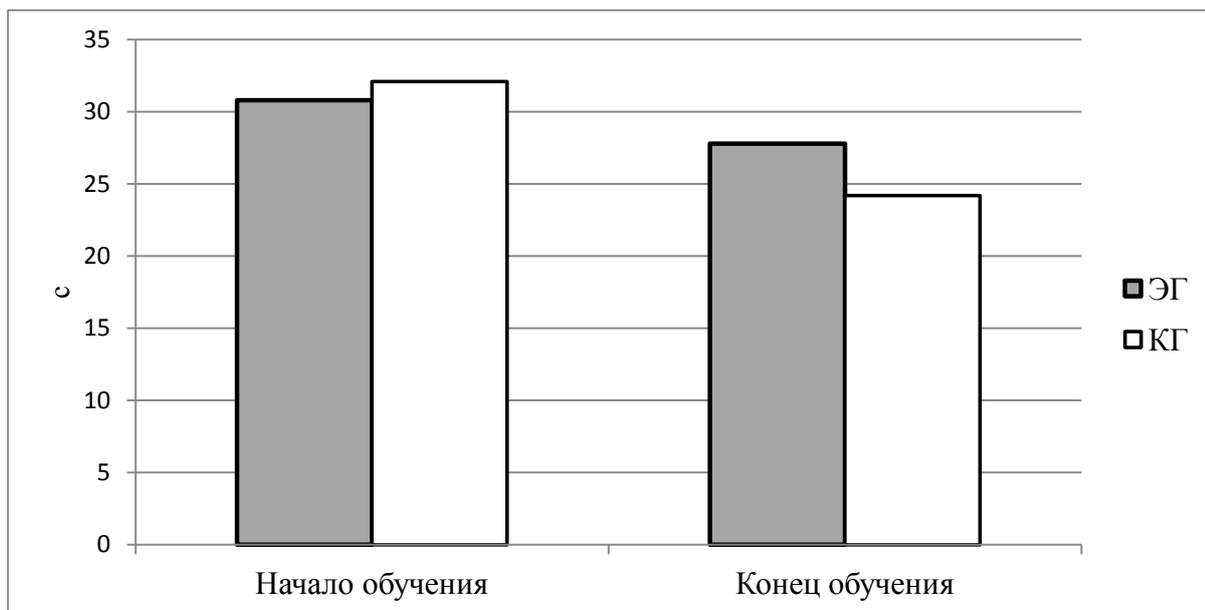


Рис. 3. Результаты теста «Челночный бег 10x10 м».

В результате научного исследования были сформулированы следующие выводы:

- в результате анализа учебно-методических пособий по футболу и волейболу выявлена возможность активного использования игрового метода для совершенствования координационных способностей у сотрудников ОВД;

- в результате анализа результатов тестирования координационных способностей в ходе исследования было выявлено, что если в начале исследования уровень развития данных способностей у представителей обеих групп практически не отличался друг от друга (различия не достоверны), то после эксперимента различия достоверно увеличились (результаты тестирования представителей ЭГ в тесте «Квадрат» превзошли результаты представителей КГ после эксперимента на 8%; результаты представителей ЭГ в тесте «Шестиугольник» превзошли результаты слушателей КГ после эксперимента на 20,4%; результаты слушателей ЭГ в тесте «Челночный бег 10x10 м» превзошли результаты представителей КГ после проведенного эксперимента на 5,2%);

- результаты тестирования позволяют утверждать, что представители ЭГ продемонстрировали более высокий уровень развития координационных способностей (на 11,2%), чем слушатели, обучающиеся в КГ.

Данные факты свидетельствуют, что использование игрового метода способствует эффективному развитию координационных способностей сотрудников ОВД.

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

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. Осипов Д. В. Развитие скоростной выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России методом подготовительных упражнений // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 131-135.

5. Осипов Д. В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 129-133.

6. Подрезов И. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников ГИБДД на примере физических качеств, методов и средств их развития // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 127-131.

7. Троян Е. И., Гусев А. А., Катаргин С. В. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу: учебно-методическое пособие. Тюмень: ТИПК МВД России, 2013. С.11-12.

Сведения об авторе

Катаргин Сергей Витальевич, доцент кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, б/с, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Игровой метод, координационные способности, сотрудники ОВД, футбол, волейбол.

Колегов А. Л.

Рукопашный бой в обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России

Сотрудникам ОВД не редко приходится применять физическую силу, в том числе боевые приемы рукопашного боя, для пресечения преступлений и иных правонарушений, задержания лиц, их совершивших, преодоления противодействия законным требованиям сотрудников, если ненасильственные способы не обеспечивают исполнение возложенных на них служебных обязанностей.

Формирование технико-тактического потенциала, обеспечивающего владение боевыми приемами борьбы и готовность курсантов и слушателей к решению задач в их будущей профессиональной деятельности, определяется навыками владения ими техникой и тактикой рукопашной схватки [1; 2].

В качестве примера необходимо отметить, что рукопашный бой уже положительно зарекомендовал себя в Вооруженных силах и является грозным оружием. Занятия по рукопашному бою формируют навыки необходимые не только для выведения из строя или пленения противника, но и его уничтожения. Кроме того, в ходе занятий формируется смелость, решительность и уверенность в собственных силах. Данные за-

дачи четко отражены в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (приказ Минобороны РФ от 21.04.2009 № 200).

То же подтверждает и зарубежный опыт. В своем диссертационном исследовании Картамышев Д. А. отмечает, что «большое внимание командования иностранных армий к физической подготовке и к рукопашному бою объясняется необходимостью обеспечения высокого уровня физической и психологической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения конкретных боевых задач». Обучение рукопашному бою в иностранных армиях строится на основе этапов боевой подготовки, а содержание разделено на изучение и отработку как на занятиях по боевой подготовке, так и по физической подготовке [3].

В связи с этим занятия по рукопашному бою в рамках физической подготовки в образовательных организациях МВД России являются неисчерпаемым источником интересных и, самое главное, сплачивающих коллектив (поднимающих уровень самооценки, укрепляющих положительные межличностные отношения и т. д.) упражнений и тренировок [4; 5]. О чем свидетельствует факт того, что в 1999 году рукопашный бой включался в государственную программу физического воспитания населения [6].

Немаловажен и тот факт, что рукопашный бой и армейский рукопашный бой, как спортивные виды борьбы, на протяжении многих лет являются и остаются одними из самых эффективных видов единоборств, поскольку вобрали в себя самые лучшие приемы таких единоборств, как «самбо», «дзюдо», «бокс», «карате», и направлены на быструю победу в реальном поединке. Приемы рукопашного боя, комбинируясь в разных сочетаниях, дают возможность защищаться как против лица, вооруженного огнестрельным или холодным оружием, так и против безоружного противника. Система развивает выносливость, хладнокровие, быстроту, подвижность и умение выйти из самых затруднительных ситуаций.

Рукопашный бой давно уже выделился в самостоятельную дисциплину, которая культивируется в различных силовых ведомствах, охранных организациях и спортивных обществах. Существуют обширные методические наработки в области техники и тактики реального боя, включающие в себя алгоритмы поведения в различных ситуациях, основанные на обобщении опыта по отражению силового нападения [7].

В связи с этим освоение технических и тактических навыков рукопашного боя на занятиях в рамках физической подготовки в образовательных организациях МВД России является важным направлением в подготовке будущих сотрудников ОВД.

Основными направлениями совершенствования подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России по рукопашному бою должны стать, несомненно, результаты глубоких изменений в системе подготовки и в методике тренировок [8].

Во-первых, в систему подготовки должны быть включены элементы бокса, так как именно для бокса характерна подвижность и маневренность, гибкое мышление и боевая хитрость в действиях, точная и быстрая защита от ударов противника. Если в других видах первое место занимает сила, то в боксе этот фактор не является главным. Бокс не задумываясь можно назвать одним из самых быстрых видов контактного боя. Боксеру приходится анализировать ситуацию во время боя, скорость которого гораздо выше, чем в других видах единоборств. Боксерские приемы и движения естественны по своей природе, поэтому их изучение заметно улучшает рефлекс и навыки ведения боя. Боксер ощущает стратегию боя во время самого поединка. Техника ударов в боксе позволяет выполнять более быстрые и мощные удары, чем в иных видах спорта. Применение многочисленных видов технических ударов с разных углов и позиций, а также нанесение серии ударов не дает возможности выстроить эффективную защиту и застаёт врасплох многих оппонентов. При хорошей тренированности удары будут наноситься

рефлекторно, без тщательного анализа и планирования ситуации. Бокс предполагает изучение и применение на практике атаки и защиты одновременно. Привлекательно и то, что только в боксе возможна ситуация, когда можно нокаутировать противника защищаясь. При этом все это сочетается с хорошей физической подготовленностью и делает обучающихся опасными для любого противника.

Во-вторых, подготовка по рукопашному бою, несомненно, должна включать технический и тактический арсенал такого вида единоборства, как карате-до – боевое искусство формирования характера посредством тренировки, позволяющее преодолевать препятствия, явные или скрытые. Карате-до искусство самообороны голыми руками, в котором руки и ноги путем систематической тренировки могут применяться как оружие при внезапной атаке противника. Сущность техники карате-до заключается в нацеленной взрывной атаке с применением соответствующего приема и максимальной силы в кратчайшее время [9].

Занятия карате-до укрепляют физическое и психическое здоровье, развивают гибкость, крепость мышц, сбалансированное дыхание, координацию. В карате-до применяются уникальные упражнения, комплексы и методики. Благодаря отработке однотипных атак и систем противодействия осваиваются простые, надежные и эффективные действия и приемы.

В-третьих, в систему подготовки, без всякого сомнения, должно быть включено боевое самбо (приемы задержания, защита и контрприемы от ударов руками, ногами, ножом, защита от огнестрельного оружия с применением болевых и удушающих приемов), объединившее тысячелетний опыт самых различных народов в области борьбы и самозащиты и зародившееся в нашей стране в результате творческих изысканий советских тренеров и спортсменов, а именно: В. А. Спиридонова (1883-1943), В. С. Ощепкова (1892-1937), Н. Н. Ознобишина (1892-1942), А. А. Харлампиева (1906-1979) и других. Широкий принцип отбора приемов позволил сформировать огромный технический арсенал данного вида борьбы.

В-четвертых, в целях совершенствования навыков и умений владения техническим и тактическим арсеналом, которым должен обладать обучающийся по рукопашному бою, необходимо развивать: ловкость (быть быстро координированным в соответствии с изменяющейся обстановкой, обладать высокой скоростью реакции, координацией, чувством равновесия, гибкостью); физическую силу (выполнять упражнения на турнике, брусьях, канате, со штангой и гантелями); специальную выносливость (обучающийся должен противостоять утомлению при длительных нагрузках: кросс, лыжная подготовка, плавание, длительная игра в футбол и баскетбол) [10; 11; 12].

И последнее, большое значение в подготовке по рукопашному бою также имеют занятия спортивными и подвижными играми, которые помогают развивать быстроту реакции, глазомер и ловкость [13; 14; 15].

Подводя итог, хотелось бы отметить, как бы высоко ни были развиты некоторые умения и навыки, а также физические качества курсантов и слушателей, они в очень малой степени способствуют в обучении боевым приемам борьбы. Именно при обучении техники и тактики рукопашного боя умения и навыки, в том числе физические качества, находятся в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств. Только при условии развития всех физических качеств и выработке у обучающихся устойчивой системы совокупных умений и навыков, создаются прочные условия для роста спортивных достижений, а также эффективного обеспечения исполнения возложенных на будущих сотрудников ОВД служебных обязанностей.

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.
2. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.
3. Картамышев Д. А. Пути совершенствования обучения рукопашному бою в Вооруженных Силах Российской Федерации с учетом опыта подготовки в армиях зарубежных стран: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2017. 24 с.
4. 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.
5. Кузнецов М.Б. Некоторые особенности формирования у курсантов образовательных организаций МВД России способности к слаженным и совместным действиям в процессе занятий физической подготовкой // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 106-110.
6. Письмо Комитета по физической культуре и спорту Правительства Москвы [Электронный ресурс]: от 1 февраля 1999 г. № 11-42/138. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
7. Троян Е. И., Гусев А. А., Катаргин С. В. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу: учебно-методическое пособие. Тюмень: ТИПК МВД России, 2013. С. 26-28.
8. 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 (1). С. 110-115.
9. Накаяма М. Джиттэ, Хангецу, Эмпи / Лучшее карате. В 11 т. Т. 7. пер. с англ. С. С. Бильдушкинова. М.: Ладомир, 2000. 144 с.
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. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.
12. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.
13. 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.
14. 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.

15. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 339-343.

Сведения об авторе

Колегов Антон Леонидович, старший преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, кандидат юридических наук, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Физическая подготовка, рукопашный бой, боевые приемы борьбы, карате-до, бокс, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России.

Коник А. А., Беляев И. С., Пархоменко Е. В.

Состояние и проблемы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов

Одними из основных результатов занятия физическими упражнениями является развитие физических качеств. Физическая подготовка и спорт во время подготовки сотрудников МВД России, а также в процессе их трудовой деятельности рассматриваются как одно из неотъемлемых средств их воспитания, которое сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [1; 2]. Исходя из этого влияние физической подготовки на становление личности многогранно.

Физическая подготовка сотрудников ОВД, в первую очередь, направлена на приобретение и совершенствование умений и навыков, физических и психических качеств, которые будут способствовать успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности, и включает в себя общефизические упражнения (для развития силы, быстроты, выносливости и т. д.) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий и т. д.) [3].

Одной из важнейших задач физической подготовки является подготовка выносливых, сильных, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников, способных успешно действовать в самых сложных, опасных и быстроменяющихся ситуациях с учетом складывающейся оперативной обстановки [4].

Проблемы содержания, направленности и методологической базы физической подготовки сотрудников ОВД довольно обширно освещены в научной и специальной литературе. Этот перечень вопросов нашел отражение и в нормативно-правовых документах, что позволяет сделать вывод о значимости и актуальности качественной физической подготовки сотрудника полиции для государства в целом.

Роль правоохранительных органов в поддержании правопорядка и обеспечении безопасности государства и общества довольно высока. От того насколько эффективна работа органов внутренних дел, зависит спокойная и размеренная жизнь как общества в целом, так и отдельно взятого гражданина.

Говоря об органах внутренних дел, мы подразумеваем реальных сотрудников, профессионалов с высокоразвитыми нравственными принципами и достойной право-

вой и физической подготовкой. Знание норм закона и умение применить их в служебной деятельности является необходимым элементом эффективной службы в системе МВД России, но в настоящее время при активном росте преступности от сотрудника МВД России все больше требуется высокая физическая подготовка.

Нельзя не отметить позитивное влияние физических упражнений и нагрузок на личный состав МВД России. Физическая подготовка сотрудников осуществляется во всех подразделениях системы МВД России. Данная необходимость обусловлена спецификой работы: вероятностью применения мер принуждения к нарушителям закона, предотвращения насилия в отношении сотрудника полиции и др. [5].

Одним из приоритетных направлений является обеспечение безопасности, жизни и здоровья граждан, а также личная безопасность сотрудника, именно на это обращается большое внимание при обучении сотрудника, впервые поступившего на службу в ОВД. Так, например, в функции сотрудника патрульно-постовой службы входит патрулирование маршрута, в том числе и в ночное время, что само по себе представляет угрозу для жизни и здоровья. Сотрудник обязан предотвратить насилие по отношению к другим гражданам, не забывая при этом о собственной безопасности [6; 7]. Результаты деятельности патрульно-постовых нарядов наиболее красноречиво говорят об эффективности работы по обеспечению общественного порядка.

Так как одной из важнейших задач сотрудников полиции является задержание правонарушителей, высокие требования предъявляются к уровню индивидуальной боевой подготовки, а значит, и к физической подготовленности.

В образовательных организациях системы МВД России данному аспекту уделяется большое внимание. Процесс физической подготовки обучающихся ведомственных образовательных организаций включает в себя элементы общей и специальной физической подготовки, а также уделяется внимание теоретическим основам физической подготовки, которые выражаются, как правило, в лекциях.

В курс общей физической подготовки, как правило, включены упражнения из арсенала легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, гимнастики, спортивных игр. Однако в сравнении с объемом учебных часов, предусмотренных для изучения данных разделов в гражданских вузах, в ведомственных образовательных организациях предусмотрено значительно меньше. В них большая часть учебного времени по дисциплине «Физическая подготовка» включает основы специальной физической подготовки. Данный курс включает в себя обучение элементам единоборств и боевым приемам борьбы.

Несмотря на то, что содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка» достаточно объемно и охватывает большое количество специальных разделов, на наш взгляд, оно требует определенной коррекции. Проведенное среди курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина аналитическое исследование, а также анализ специальной литературы по исследуемой тематике свидетельствуют о том, что было бы целесообразно проработать и внедрить в образовательный процесс по физической подготовке с курсантами следующие разделы (направления):

- требует определенной коррекции раздел «Боевые приемы борьбы», включающий приемы борьбы стоя и лежа, различные удушающие приемы, освобождение от захватов, обхватов, освоение ударной техники и защит, пресечение действий вооруженного преступника и др. для применения их сотрудниками – женщинами. В настоящее время обучение происходит без учета гендерного (полового) признака. Девушки в среднем физически слабее и антропометрически меньше, чем мужчины, поэтому целесообразным было бы предусмотреть в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» изменения с учетом данных особенностей;

- в программах по физической подготовке не уделено достаточного внимания овладению навыкам защиты против подручных средств, особенно защите от метания различных предметов (камень, бутылка и т. д.), притом, что количество нападений с указанными предметами статистически достаточно велико;

- не предусмотрено использование элементов спортивных игра, несмотря на то, что их эффективность доказана достаточным количеством исследований. Элементы спортивных игра широко применяются в тренировочных занятиях спортсменов-единоборцев на всех этапах подготовки.

По статистике относительно высокого уровня физической подготовленности достигают сотрудники подразделений специального назначения, что обусловлено спецификой их службы, где ее эффективность, в первую очередь, определяется уровнем владения прикладными навыками рукопашного боя, развитием скоростно-силовых способностей и специальной выносливости [8].

Также необходимо отметить огромное влияние тренировок, на которых основывается физическая подготовка. Обоснован тот факт, что принципы спортивной тренировки к физической подготовке сотрудников МВД имеют отношение преимущественно опосредованное. Связано это с тем, что во время физической подготовки сотрудники не ставят перед собой цель достижения высших спортивных результатов или углубленной специализации (за исключением отдельных спортсменов). Развитие прикладных навыков и специальных качеств, а также развитие выносливости и улучшение общего состояния здоровья является неотъемлемой частью физической подготовки [9]. Также необходимо отметить, что одним из основных принципов физической подготовки является принцип доступности, непрерывности и систематического чередования как нагрузок, так и отдыха, игнорирование которого угрожает переутомлением и ухудшением функционального состояния обучающихся [10]. Особенно это важно учитывать на занятиях физической подготовкой с сотрудниками старшей возрастной группы [11].

В данном случае существует опасность развития патологии при применении нагрузок без учета перенесенных сотрудником заболеваний. В целом физическая подготовка сотрудников должна рассматриваться как педагогический процесс, и строиться с учетом необходимости обучения и привития навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями [12; 13; 14].

Сотрудник ОВД должен быть примером подражания для молодого поколения, еще не выбравшего сферу профессиональной деятельности, это во многом зависит от физической подготовки человека и, в свою очередь, укрепляет привычки к регулярным физическим тренировкам.

Было бы целесообразным совершенствование системы материального вознаграждения за успехи в улучшении физического состояния и штрафные санкции за невыполнение общедоступных физических упражнений, по аналогии с военнослужащими РФ, где за квалификационный уровень физической подготовленности, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта и наличие спортивных званий по любому виду спорта выплачивается ежемесячная надбавка (от 90 до 100%), выполнившим (подтвердившим) квалификационный уровень физической подготовленности, выплачивается ежемесячная надбавка от 15% за второй квалификационный уровень и до 70% за высший квалификационный уровень.

Учитывая особо важное значение эмоционально-волевой устойчивости для профессиональной деятельности сотрудников ОВД, следует организовывать для них овладение многократно апробированной эффективной методикой самоконтроля и саморегуляции, позволяющей повысить возможности преодоления чрезмерного эмоционально-психического напряжения и улучшить, таким образом, эмоционально-волевою

устойчивость [15: 16: 17]. На наш взгляд, необходимо проводить освоение упражнений для выработки навыков мышечной релаксации.

Говоря о физической подготовке личного состава ОВД, следует отметить особую категорию работников административно-камерального профиля, которые главным образом выполняют «кабинетную» работу, часто имеющую операторскую направленность, в связи с чем могут не находиться в достаточном физическом тоне [18]. Однако как офицеры, так и рядовой состав ОВД указанного профиля обязаны в случае необходимости быть готовыми противостоять нарушителям, что непосредственно будет связано с их физической подготовкой.

Название дисциплины в образовательных организациях системы МВД России указывает на то, что она является ориентированной на подготовку обучающихся к силовому противодействию нарушителям закона, что связано с высокими требованиями в плане физической работоспособности выпускников [19]. То есть это процесс физического воспитания, ориентированный на реализацию практических потребностей общества и государства, в том числе защиты целостности и безопасности, общественного порядка и верховенства закона. Процесс физического совершенствования лиц, впервые поступающих на службу в полицию, в настоящее время строится на основе теории физического воспитания, соответствующей стадии образовательной культуры, что значительно ограничивает его возможности в области образования персонала, способного и мотивированного на активное выполнение своих служебных задач.

1. Еремин Р. В. Физическая подготовка как основополагающий фактор, определяющий направление развития личности и качество профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 72-76.

2. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

3. Баркалов С. Н. Особенности проектирования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 117-119.

4. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

5. Карданов А. К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 118-120.

6. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

7. Машекуашева М. Х., Кочесокова З. Х., Геляхова Л. А. Вопросы правомерного психологического воздействия в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Теория и практика общественного развития. 2014. № 12. С. 153-155.

8. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72.

9. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

10. 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.

11. 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.

12. Еремин Р. В., Алдошин А. В. Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 56-59.

13. 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.

14. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.

15. Геляхова Л. А. Психологическая устойчивость сотрудников полиции // Теория и практика общественного развития. 2014. С. 158-159.

16. Машекуашева М. Х. Актуальные проблемы профессионально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Теория и практика общественного развития. 2015. № 9. С. 136-137.

17. Машекуашева М. Х., Кочесокова З. Х. Некоторые особенности психологической подготовки сотрудников полиции в современных условиях // Новое слово в науке: перспективы развития. 2015. № 1 (3). С. 104-105.

18. 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.

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

Сведения об авторах

Коник Алексей Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

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

Пархоменко Екатерина Вячеславовна, курсант 2 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

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

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник полиции, правоохранительные органы, физическая сила, боевые приемы борьбы.

Коник А. А., Дорохин А. Ю., Твердохлебова М. В.

Особенности физической подготовки сотрудников МВД России, обеспечивающих безопасность на объектах транспорта

Сотрудники полиции, обеспечивающие безопасность на объектах транспорта, во время выполнения своих служебных обязанностей практически ежедневно применяют физическую силу для задержания правонарушителей и преступников. Только решительные и умелые действия сотрудника полиции, в совокупности с правовой грамотностью, позволят сохранить жизнь и здоровье граждан, задержать правонарушителя и не пострадать самому в сложных критических ситуациях служебной деятельности [1].

Во время профессионального обучения сотрудника полиции в образовательных организациях системы МВД России физической подготовке уделяется особое значение. В процессе служебной деятельности с сотрудниками полиции проводятся еженедельные занятия по физической подготовке с ежегодным принятием зачета. Занятия по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России проводятся на протяжении всего периода обучения. На факультетах профессиональной подготовки в разделе «Специальная подготовка» предусмотрено более 130 часов занятий физической подготовкой. Это свидетельствует о важности данной учебной дисциплины в подготовке сотрудника органов внутренних дел.

Физическая подготовка сотрудника ОВД – процесс многогранный, который не заключается только в развитии физических качеств. Одной из важнейших задач подготовки сотрудника полиции является обучение его специальным знаниям, умениям и навыкам, которые позволят ему решать служебно-боевые задачи. Отдельно необходимо отметить важность психологической подготовки сотрудника полиции, которая во многом характеризует готовность правоохранителя применять полученные на занятиях знания, умения и навыки в практической деятельности. Одним из важнейших компонентов является тактическая подготовка, содержание которой направлено на обучение способностям быстро принимать правильные решения в сложных, постоянно меняющихся ситуациях, оперативно оценивать обстановку, планировать свои действия с учетом возможных изменений обстановки [2]. Перечисленные компоненты специальной подготовки сотрудника не являются исчерпывающим списком, но уже и по ним видно насколько это многогранный процесс, требующий интегративного подхода.

Физическая подготовка должна быть своеобразным фундаментом общей подготовки сотрудника полиции, потому что только физически крепкий человек с хорошо развитыми физическими способностями может качественно применить физическую силу и эффективно использовать боевые приемы борьбы. Это, в свою очередь, придает психологическую уверенность сотруднику, что является важным фактором психологической подготовки. Чем больше арсенал навыков, которым владеет полицейский, тем быстрее он будет ориентироваться в сложной ситуации.

При организации физической подготовки сотрудников ОВД указанные задачи нужно решать последовательно, постепенно увеличивая количество смоделированных служебно-боевых ситуаций. Необходимо на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке создавать такие ситуации, которые будут способствовать проявлению смелости, решительности, носить поисковый характер. Примерами такой организации занятия являются: организация поединков по упрощенным правилам бокса, кик-боксинга, рукопашного боя, самбо и т. д.; организация поединков на фоне усталости как одного партнера, так и обоих партнеров; моделирование ситуаций нападения на со-

трудника полиции одного, двух, трех правонарушителей; отработка задержания одного правонарушителя двумя сотрудниками и т. д. [3].

При организации физической подготовки с сотрудниками обеспечения безопасности на объектах транспорта необходимо учитывать специфику их деятельности. Условия ограниченного пространства (коридор или тамбур пассажирского вагона, купе, узкие коридоры и т. д.) не позволяют выполнять многие ударные и защитные действия из спортивного раздела единоборств. Регламентированные законодательством боевые приемы борьбы также не всегда доступны для применения в условиях ограниченного пространства. Наибольшее затруднение вызывают амплитудные маховые движения и броски [4].

Таким образом, при выборе боевых приемов борьбы для задержания правонарушителя в ограниченном пространстве сотрудник полиции, обеспечивающий безопасность на объектах транспорта, должен руководствоваться следующими правилами: атакующие и защитные движения должны быть максимально рациональными и короткими; применять удары кулаком, локтем, коленом, головой; исключается маневренная тактика и защита перемещениями, предпочтение отдается защите корпусом (скручиваниям, подседам, уклонам), отбивам и подставкам руками; применяемые боевые приемы борьбы должны обеспечивать в максимально короткие сроки нейтрализацию преступника; при проведении задержания преступника в ограниченном пространстве необходимо использовать технические действия обеспечивающие преимущество на средней и ближней дистанциях; чередование и максимально быстрый переход от ударов к действиям в захвате и обратно; нанесение расслабляющих и отвлекающих ударов по уязвимым местам на теле (болевым точкам) – пах, горло, глаза и т. д. [5].

Необходимо помнить, что предметы интерьера, стены, поручни, столы и т. д. могут быть не только помехой при задержании правонарушителя, но и служить точками опоры, точками для выполнения рычагов и болевых приемов [6].

Учитывая вышеизложенное, физическая подготовка сотрудников, обеспечивающих безопасность на объектах транспорта, должна проводиться с учетом описанных рекомендаций. На этапе углубленного совершенствования обязательными должны быть занятия в условиях максимально приближенных к реальным. Необходимо включать в практическую часть занятия отработку приемов задержания и сопровождения правонарушителя в пассажирском вагоне, автобусе, автомобиле и т. д. Отрабатывать взаимодействие двух и более сотрудников при задержании правонарушителя в различных условиях ограниченного пространства. Такая организация занятий будет способствовать качественной подготовке сотрудника [7].

Важной составляющей общей подготовки сотрудника полиции к силовому задержанию является наличие междисциплинарных связей с другими учебными дисциплинами. Их отсутствие приводит к тому, что сотрудник будет не готов адекватно оценить ситуацию из-за отсутствия необходимых комплексных знаний, умений и навыков. Только хорошо подготовленный физически, технически и тактически сотрудник, имеющий необходимую психологическую подготовленность, сможет качественно нести службу и решать сложные служебно-боевые задачи. При выполнении силовых действий, морально-психологический аспект не менее важен, чем практические навыки по физической и огневой подготовке. Все эти типичные недостатки характерны для большинства сотрудников полиции, независимо от специфики деятельности [8; 9].

Таким образом, проведенное исследование, свидетельствует, что служебно-боевая деятельность сотрудников полиции в современной общественно-политической обстановке в России (общая криминализация общества, захваты заложников, террористические акты, локальные военные конфликты) предъявляет высокие требования к функциональным возможностям организма, а рукопашный бой может оказать суще-

ственное влияние на профессиональную и психофизиологическую подготовленность личного состава к эффективным действиям по задержанию и уничтожению преступника в условиях ограниченного пространства на объектах транспорта.

1. Алексеев Н. А. Некоторые особенности формирования навыков и умений боевых приемов борьбы у курсантов вузов МВД России // Альманах современной науки и образования. 2014. № 4 (83). С. 18-20.

2. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

3. Троян Е. И. Использование метода круговой тренировки для развития профессионально-значимого физического качества – силовой выносливости в первоначальной физической подготовке слушателей ТИПК МВД России // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. 2014. № 1 (2). С. 169-173.

4. 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.

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

6. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.

7. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

8. Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Формирование профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексного подхода в обучении // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 106-109.

9. Пряхин А. С. Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку // Теория и практика общественного развития. 2015. № 5. С. 142-145.

Сведения об авторах

Коник Алексей Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

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

Твердохлебова Мария Владимировна, курсант 4 курса факультета обеспечения безопасности на транспорте, б/с, б/з.

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

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, ограниченное пространство, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции, объекты транспорта.

Кузнецов М. Б.

Воркаут как один из способов повышения физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [1; 2].

Здоровый образ жизни актуален на сегодняшний день для человека в связи с возрастанием и изменением характера нагрузок на организм, в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [3].

В настоящее время большинство образовательных организаций МВД России используют современные методики проведения занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями. Они позволяют эффективно использовать время занятий для гармоничного развития важнейших физических качеств сотрудника (выносливость, сила, скорость, ловкость), а также для приобретения значимых прикладных навыков (владение боевыми приемами борьбы). Однако стоит отметить, что практически все методические рекомендации по физической подготовке предусматривают достаточно большую долю самостоятельных занятий физическими упражнениями [4; 5; 6].

Спорт не только помогает человеку достигнуть физического совершенства, но и развивает силу воли, позволяет жить полноценной жизнью [7]. Все больше молодых людей выбирают здоровый образ жизни, причем зачастую к этому их подталкивает интерес к различным видам спорта, в том числе неофициальным (нетрадиционным), некоторые из которых достаточно распространены и в образовательных организациях МВД России, и среди сотрудников ОВД [8; 9; 10; 11; 12; 13; 14]. В настоящее время, в связи с возрастающей популярностью неформальных, уличных видов спорта, становится актуальным их теоретическое и практическое изучение.

Таким уличным видом спорта, активно подхваченным нынешней молодежью, является воркаут. Воркаут – это разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т. п., или без них, используя вес своего тела. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости.

Воркаут включает в себя следующие элементы: 1) система тренировок с использованием веса своего тела на уличных спортивных площадках; 2) выполнение силовых упражнений, учитывающих различный уровень подготовки; 3) участие в международных и национальных чемпионатах; 4) активное использование воображения в ходе тренировки, позволяющее изобретать новые связки и комбинации различных силовых элементов, направленных на развитие силы и выносливости; 5) тренировки, проходящие в командах с целью популяризации здорового образа жизни и позитивного образа занятий спортом в сознании людей; 6) возможность заниматься спортом на открытом воздухе без финансовых затрат на посещение дорогостоящих фитнес-центров и клубов; б) силовая и техническая часть: если силовая часть представляет собой тренировки ба-

зовых упражнений (подтягивания, отжимания, стойки на руках и другие элементы), то техническая – реализуется в свободном фристайле, когда человек использует свой силовой потенциал, показывает захватывающие выступления на спортивной площадке.

Уличные спортсмены, так себя называют поклонники воркаута, приобретают высокие физические показатели и рельефность мышечной массы без значительной нагрузки на сердце, какую можно по неопытности получать при силовых тренировках в тренажерных залах.

Динамичность развития этого неформального вида спорта среди курсантов вызвана его доступностью, воркаут не требует материальных затрат. Имеющиеся турники и брусья на школьных спортивных площадках и во дворах домов, являются достаточным набором снарядов для занятия этим спортом. Так как в образовательных организациях МВД России введены нормативы по подтягиванию на перекладине, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа и в упоре на брусьях и другим силовым упражнениям, польза воркаута здесь приобретает весомое значение.

Тренировки вначале включают простые элементы, но чем дольше занимается человек, тем лучше начинает владеть своим телом. С опытом приходит и сила, и спортсмен может выполнять уже сложные трюки. Воркаутом можно заниматься при любом уровне физической подготовки. Но даже физически подготовленные атлеты могут столкнуться с проблемами, связанными с несовершенной работой вестибулярного аппарата. Опасность связана с потерей ориентации при выполнении переворотов. Избежать травм, опасного падения поможет тренировки вестибулярного аппарата. Программа воркаута для начинающих должна включать работу над вестибулярным аппаратом, часть времени нужно на каждой тренировке уделять таким упражнениям, как раскачивание на турнике, вис вниз головой, подъем переворотом.

Раскачивание превращается в самостоятельное упражнение и выполняется с большой амплитудой. Начинают с минуты, постепенно увеличивая время выполнения. Это движение направлено на балансировку работы мышц. В работу активно включается пресс, боковые мышцы живота, длинные мышцы спины. Это упражнение в воркауте тренирует координацию и пространственное представление при движении: в висе – слегка прогнуться в спине назад; расслабить спину; колени подтянуть к груди и выбросить ноги вперед. Все эти движения дают телу импульс на маятникообразное движение. Когда тело качнется назад, ноги должны быть прямыми. При прохождении под перекладиной, в самой нижней точке, слегка согнуть ноги в коленях и резко бросить их вперед. Каждый раз, приступая к тренировкам, нужно разогревать мышцы. В разминку можно включить наклоны, интенсивные повороты туловища, махи руками, вращательные движения плечами. Программа тренировок может быть произвольная. Главное, чтобы она была составлена грамотно.

День 1-й: подтягивание средним хватом; отжимания на брусьях с наклоном корпуса вперед; отжимания - руки на ширине плеч; подъемы ног в висе.

День 2-й: подтягивание широким хватом; отжимания на брусьях с прямым корпусом; отжимания с широко расставленными руками; подъемы ног в висе.

День 3-й: подтягивание узким хватом; отжимания на брусьях с наклоном корпуса вперед; отжимания - руки расставлены уже ширины плеч; подъемы ног в висе.

День 4-й: подтягивание обратным хватом; отжимания на брусьях с прямым корпусом; отжимания - руки на ширине плеч; подъемы ног в висе.

Упражнения выполнять надо по самочувствию, усиливая нагрузку осторожно, перегрузка может привести к травмам. Для начинающих предлагаем еще одну методику тренировок, которая поможет освоить данный вид спорта. На первом, начальном этапе, воркаут состоит из трех основных упражнений: отжимания на брусьях, подтягивание на турнике и простые отжимания. Стоит сказать, что воркаут для начинающих

парней и девушек особо не отличается, поэтому комплекс, который будет приведен ниже, подойдет для представителей обоих полов.

Первое упражнение – классические отжимания. Исходным положением для выполнения данного упражнения будет упор лежа. Тело необходимо держать ровно и напряженно, как струна, при этом руки чуть шире плеч. Руки нужно сгибать в локтях так, чтобы грудь практически касалась пола, затем не спеша вернуться в исходное положение. Следующее упражнение – отжимания головой вниз. Для выполнения понадобится какой-то упор, т. е. исходное положение, что и в классическом отжимании, но нижняя часть туловища располагается выше верхней. После отжиманий нужно освоить подтягивания на турнике. Первое упражнение – классический хват. Руки располагаются на турнике практически на ширине плеч. Подтягиваться нужно плавно, без резких движений. Подтягиваться до тех пор, пока подбородок не будет над перекладиной. Следующее упражнение – обратный хват. Руки нужно ставить немного уже, чем при классическом хвате, при этом пальцы будут направлены к лицу спортсмена. Упражнение также выполняется без рывков [15].

В тренировки входят статические и динамические движения, выделим некоторые из них: 1) «передний вис» (горизонтальный вис спереди) – статическое упражнение, которое выполняется на турнике, кольцах, брусках, горизонтальной трубе и заключается в том, что спортсмен должен удержать свое тело параллельно полу, держась руками за перекладину (можно усложнять упражнение: держаться одной рукой, совершать подтягивание в таком положении, совершать боковые вращения); 2) «ласточка» (горизонтальный вис сзади) – статическое упражнение, которое выполняется на турнике, брусках, кольцах, горизонтальной трубе и заключается в том, что нужно удержать свое тело параллельно полу, вывернувшись так, чтобы лицо смотрело вниз; 3) «планш» (горизонт) – статический элемент достаточно высокого уровня сложности, выполняемый на полу, брусках, кольцах, турнике, когда нужно удержать свое тело с помощью двух рук горизонтально полу не касаясь ногами (вариации: ноги вместе, ноги врозь; наиболее сложным видом в планше является самолет, при котором руки нужно располагать как можно шире); 4) «флажок» (humanflag) – статическое упражнение, которое выполняется на шведской стенке, вертикальной трубе, где нужно удержать свое тело горизонтально полу, удерживаясь за опору только руками.

Руководителю занятий (преподавателю, тренеру) при организации и проведении занятий общефизическими и служебно-прикладными упражнениями необходимо строго следить за дисциплиной и перед занятием проверять состояние гимнастических снарядов, подготавливать места приземлений после прыжков и соскоков (взрыхление песка или укладка матов) и т. д. [16; 17].

Таким образом, мы можем говорить о том, что воркаут может успешно применяться в процессе физической подготовки курсантов, оказывая существенное влияние на развитие силовой выносливости и физической подготовленности в целом.

1. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

2. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

3. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки,

туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

4. Еремин Р. В., Алдошин А. В. Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 56-59.

5. 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.

6. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.

7. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

8. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 184 с.

9. 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.

10. 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.

11. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

12. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

13. Моськин С. А. Стретчинг как один из нетрадиционных видов спорта физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 124-128.

14. 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.

15. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.

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. Т. 2. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 8-13.

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

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, воркаут, курсант, образовательные организации МВД России, физические качества.

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В.

О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Важнейшим элементом учебно-воспитательного процесса курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России была и остается физическая подготовка, так как на современном этапе развития нашего общества значительно выросли нормативные требования к физической подготовленности сотрудников полиции. При этом спортивная борьба является одной из базовых основ процесса физической подготовки будущих сотрудников ОВД.

Практическое представление о сущности технических и тактических действий спортивной борьбы курсанты и слушатели получают на занятиях физической подготовкой при изучении боевых приемов борьбы. К примеру, при проведении силового задержания, активном неповиновении и защите от ударов целесообразно правонарушителя перевести в положение лежа, в котором будет более удобно ограничить амплитуду его телодвижений. Для такого перевода обычно используются различные броски (сваливания) [1; 2]. Владея даже небольшим числом бросков, курсант, став действующим сотрудником ОВД, сможет более эффективно проводить силовое задержания, при этом, что очень важно, не причиняя значительного вреда задерживаемому.

С целью повышения результативности использования бросков, применяемых при задержании правонарушителей, их следует проводить в сочетании с другими техническими действиями: болевыми, удушающими приемами и ударами. Отрабатывая применение комбинаций приемов спортивной борьбы во время занятий физической подготовкой необходимо выделять время для освоения курсантами различных сочетаний тактико-технических действий в зависимости от положения правонарушителя, его физической подготовленности и анатомических особенностей [3; 4].

Тактика применения приемов спортивной борьбы в служебной практике достаточно многогранна. Важно помнить, что во время захвата перед броском используются обе руки, поэтому в этот момент сотрудник становится уязвимым и открытым для нападения. Из этого следует, что бросок нужно проводить очень быстро, сокращая время нахождения на опасной дистанции. Высокая (прямая) левосторонняя или правосторонняя стойка является наиболее удобной стойкой для проведения поединка с использованием техники борьбы. Она устойчива, маневренна и удобна как для нападения, так и для защиты. Важная роль в поддержании устойчивости и мобильности принадлежит суставам, ноги должны быть слегка согнутыми, что обеспечивает возможность быстрой

реакции и движений. Положение тела при борьбе в высокой стойке обеспечивает возможность с легкостью выполнять все движения и, следовательно, четче выполнять атакующие действия, применять ответные приемы и приемы защиты от атак противника. Многое зависит от того, как и каким образом падает после броска правонарушитель, где можно использовать различные способы задержания, но одно является бесспорным: совершив бросок, надо незамедлительно провести удар рукой или ногой, чтобы подавить желание противника сопротивляться, выражая при этом решительность и комментируя действия четкими командами.

Отметим, что весь опыт подготовки, используемый в спортивной борьбе, показывает ее эффективность в совершенствовании профессионально значимых физических, психологических и моральных качеств курсантов, являющихся важнейшим компонентом их будущей профессиональной деятельности [5; 6; 7]. Это в том числе обеспечивается участием курсантов в учебно-тренировочных и соревновательных схватках, где необходимым условием выступает профилактика травм. При этом повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также освоение специально-подготовительных упражнений, направленных на формирование специальной координации, лежит в основе предупреждения травматизма [8; 9].

Безусловно, в спортивной борьбе существуют определенные ограничения – запрещенные и травмоопасные приемы, которые нельзя использовать в спортивной практике. Однако в практике реального противоборства с правонарушителем запрещенные в спортивной борьбе действия используются по причине невозможности его обезвреживания другими способами. Допустимо это в исключительных случаях, стремясь при этом к минимизации любого ущерба [10].

Резюмируя, можно сделать вывод, что спортивная борьба занимает одно из ведущих мест в профессиональной подготовке курсантов и слушателей. Обучаясь в образовательных организациях МВД России, каждый обучающийся ставит перед собой цель – стать высококвалифицированным специалистом. Служба в подразделениях МВД России требует определенных способностей, одним из которых является умение применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.

2. 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.

3. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.

4. 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.

5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо // Совер-

шенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 135-139.

6. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

7. 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.

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

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

10. 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.

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

Спортивная борьба, физическая подготовка, курсант, образовательные организации МВД России, броски, боевые приемы борьбы.

Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н., Ленева Ю. Б.

Особенности формирования навыков ударных и защитных действий у курсантов образовательных организаций МВД России

Эффективность обучения технике ударов и защит во многом зависит от организации и методики проведения занятий, которые предполагают творческое применение принципов и методов обучения в воспитании молодых сотрудников полиции. Одними из важнейших педагогических принципов обучения сотрудников полиции являются: научность, сознательность, активность, наглядность, доступность, прочность и надежность усвоения представляемого материала обучающимися. С учетом этого, важно обучать сотрудников полиции тому, что обеспечит выполнение поставленных задач при осуществлении повседневной оперативно-служебной деятельности.

Процесс обучение технике ударов и защит должен основываться на методах и принципах спортивной тренировки, и иметь прикладную направленность. Одним из наиболее важных элементов обучения является предупреждение и исправление наибо-

лее распространенных ошибок у обучающихся. В связи с чем, можно выделить три основные причины возникновения наиболее распространенных ошибок: неправильное применение руководителями занятий принципов и методов обучения; низкая дисциплинированность обучающихся в процессе занятий; слабая общефизическая подготовленность обучающихся [1].

Одной из важнейших задач в процессе занятий является своевременное предупреждение ошибок, что достигается устранением причин, их вызывающих, а также качественный показ приемов и подробное объяснение техники их выполнения. Исправление ошибок осуществляется руководителями занятий в ходе обучения. Наиболее целесообразно исправлять вначале общие, наиболее существенные для всех ошибки, затем индивидуальные, свойственные отдельным обучающимся [2]. Для исправления общих ошибок руководитель прерывает занятия и добивается их исправления.

Индивидуальные ошибки исправляются в ходе обучения с помощью персональных указаний и замечаний, при этом большое внимание обращается на то, что обучающийся должен не только освоить технику проведения удара и защиты от него, но и обеспечить быстроту, и эффективность выполнения указанных действий [3]. Ведь на практике успешное обезвреживание преступника обеспечивается стремительностью атаки, быстротой и правильным выполнением техники приема. Из этого следует, что кроме техники, эффективность приема задержания зависит и от времени на его проведение. Оно не должно превышать нескольких секунд, иначе действия по задержанию преступника могут превратиться в обоюдное противостояние [4].

Для претворения представляемого двигательного действия в его практическое выполнение есть лишь одно верное средство – воспроизведение данного движения и действия. Воспроизведение действия может осуществляться следующими методами: расчлененный метод (обучение упражнению по частям); целостный метод (обучение упражнению в целом).

Расчлененный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения.

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям обучающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений, например, прямого удара в голову правой и бокового удара в голову левой, а затем правой снизу в туловище.

Перечисленные выше методы взаимосвязаны. В процессе обучения технике ударов и защит они чаще всего используются поочередно: целостный – расчлененный – целостный [5].

Рассмотрим наиболее распространенные ошибки, допускаемые курсантами образовательных организаций МВД России при обучении их технике ударов и защит.

1. Боевая стойка и перемещение в ней: обучение всем ударам и защитам происходит из боевой стойки. Большинство занимающихся с начала обучения неправильно ее осваивают и из-за этого плохо и не качественно усваивается техника передвижений, ударов и защит [6]. С самого начала обучения преподаватели должны убедить обучающихся, что боевая стойка – это наиболее удобное положение, из которого можно наносить удары по противнику, а самому в любой момент защититься от ударов. Характерная ошибка, которая встречается при обучении боевой стойки, это приподнятый подбо-

родок. Преподавателю необходимо с первых занятий обратить внимание на положение головы обучающегося с целью достижения максимальной защиты подбородка. Если занимающийся правша, то он принимает левостороннюю стойку, при этом голова слегка наклонена вперед и тем самым прикрывает подбородок от прямых ударов, левое плечо слегка приподнято и прикрывает подбородок от бокового удара, правая рука согнута в локтевом суставе и правый кулак прикрывает подбородок с другой стороны. Часто встречается, что кулак правой руки опущен, преподавателю необходимо убедить занимающихся держать руки постоянно в боевой стойке и при перемещении, и при нанесении ударов. Иначе удары, которые будет наносить правонарушитель в голову, достигнут своей цели.

Что касается самой техники передвижения, то в процессе ее обучения наиболее часто встречаются следующие ошибки: неправильное положение туловища (как правило, у обучающихся оно наклонено вперед, необходимо, чтобы спина была прямой, а плечи округлены); нарушение расстояния между ногами при передвижении (как правило, ноги перекрещиваются и становятся вместе, ноги должны быть на расстоянии полушага); неправильное расположение ступней и потеря равновесия при передвижении.

Для наилучшего исправления всех этих ошибок преподавателям рекомендуется как можно чаще демонстрировать обучающимся правильность техники передвижения, давать больше заданий у зеркала, со скакалкой, работать в «челноке» с теннисным мячом [7].

2. Ошибки при освоении техники ударов руками: неправильное конечное положение кулака при нанесении удара; в момент нанесения удара голова приподнята; страхующая рука в момент удара опускается вниз; опускание рук после нанесения удара; широко раздвинутые локти; нескоординированные движения во время нанесения серийных ударов; неправильный перенос веса тела во время нанесения удара.

Это наиболее существенные ошибки, которые встречаются при обучении технике ударов руками. Преподавателям необходимо с первых же занятий обратить особое внимание на методику обучения. При этом применяется наглядный метод (показывая тот или иной удар, сопровождать его объяснениями, вовремя останавливать занимающихся, указывая им на их ошибки и объясняя какие последствия они могут за собой повлечь вовремя проведения учебно-тренировочных боев) [8; 9].

Также рекомендуется использовать учебно-методические фильмы и всевозможную наглядную литературу. При исправлении ошибок техники защит от ударов необходимо объяснить обучающимся, что защита используется для того, чтобы надежно обезопасить от ударов уязвимые места тела, выбрать необходимый момент и организовать свои действия для перехода от защиты к контратаке [5].

Защита осуществляется руками (подставка, отбив), туловищем (уклон, нырок). Наиболее надежной и простой является защита подставкой, она применяется от всех ударов. Часто обучающиеся выполняют нырок за счет сильного наклона туловища вперед – это грубейшая ошибка, нырок выполняется за счет сгибания ног в коленном суставе, а спина остается прямой, плечи округленными. Что касается уклона, то у занимающихся, в основном, встречаются такие ошибки, как сильный уклон в левую и правую сторону вместо небольшого уклона.

Лучше всего координировать свои движения и следить за своими ошибками, работать перед зеркалом и в парах, когда один отрабатывает технику ударов руками, а второй технику защит (уклонов, нырков). Во время работы в парах, преподаватели применяют индивидуальный подход к каждому занимающемуся, исправляя ошибки, показывая все наглядным примером [10].

3. Предупреждение и исправление ошибок при обучении технике ударов ногами: прямой удар ногой является наиболее эффективным приемом на любой дистанции,

как в кикбоксинге, так и в рукопашном бое. Характерные ошибки, которые встречаются при обучении прямому удару: излишне напряжена голень ударной ноги во время удара, а в момент разгибания колена опускается или поднимается; неправильно поставлена ударная поверхность стопы в момент удара; пятка опорной ноги отрывается от пола, руки опускаются, открывая голову с потерей равновесия.

Удар ногой сбоку является наиболее эффективным ударом, как на средней, так и на ближней дистанции. Характерные ошибки, которые встречаются при обучении этому удару: при замахе бедро и голень не находятся в одной горизонтальной плоскости, проходящей через точку удара; центр тяжести тела при ударе смещается за пределы площади опоры ступни и теряется равновесие; пятка опорной ноги отрывается от пола.

Наиболее частые ошибки, встречающиеся при обучении удару ногой назад: отрыв от пола пятки опорной ноги во время удара; отсутствие быстрого возврата ноги после удара в исходную позицию, что делает позицию уязвимой; нанесение удара ослабленной стопой, что может привести к травме голеностопного сустава.

Характерные ошибки, встречающиеся при обучении удару ногой в сторону: нет разворота голени ударной ноги в горизонтальное положение; нет прогиба корпуса в поясничной области; нет резкого разгиба ударной ноги; опорная нога полностью выпрямлена, а стопа недостаточно развернута в сторону, противоположную удару.

Удары ногами гораздо сильнее ударов руками, поэтому необходимо тщательно готовиться к их отражению. Необходимо обучающимся объяснить с первых же занятий, что скорость удара ногой немного ниже скорости удара рукой и поэтому удар ногой немного заметнее удара рукой. И еще, человек, который наносит удар ногой хотя бы на короткое время остается на одной ноге в неустойчивом положении, исходя из этого, как при обучении ударам ногами, так и при обучении технике защит от них, необходимо учитывать это положение [11].

Так как удары ногами по своей технике выполняются немного сложнее ударов руками, то при их изучении встречается больше ошибок, как в ударной технике, так и в технике защит. Для этого преподавателю необходимо акцентировать внимание на каждой фазе удара, положении рук и ног. Рекомендуется для преподавателей как можно больше уделять времени на технику отработки ударов и защит у зеркала, в парах и на спортивных снарядах. Один из очень эффективных методов предупреждения и исправления ошибок – это видеосъемка процесса обучения, а затем просмотр его с подробным разъяснением общих ошибок всей группы и индивидуально каждого занимающегося.

Обучение ударной технике курсантов целесообразно начинать с первых практических занятий по физической подготовке с целью наиболее углубленного изучения приемов и действий данной темы. В подготовительную часть всех занятий по физической подготовке, в утреннюю физическую зарядку необходимо включать имитацию ударов руками и ногами, защитных действий на месте и в движении, индивидуальную работу перед зеркалом, упражнения на спортивных снарядах и в парах [12].

Ударные действия являются неотъемлемой частью выполнения боевых приемов борьбы, они применяются в качестве расслабляющих, отвлекающих приемов в составе комплексных технико-тактических действий по задержанию и сопровождению правонарушителей. При тщательном научном обосновании и методическом обеспечении исследуемые действия могут стать будущим сотрудникам полиции действенными средствами в их дальнейшей служебно-боевой деятельности при защите жизни и здоровья граждан и охране правопорядка.

2. Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Хромов В. А., Платонов Д. А. К вопросу развития методики обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции // Вестник Московского университета МВД России. 2015. № 4. С. 254-257.

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. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.

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. 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. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

8. 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.

9. Пойдунов А. А., Коник А. А. Профилактика спортивного травматизма при проведении занятий по физической подготовке и организации тренировочного процесса по боевым единоборствам // Молодёжь Сибири – науке России: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2015. С. 276-279.

10. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 39-44.

11. Горбатенко А. В., Пойдунов А. А., Сысоева Т. И. Совершенствование психологической подготовки курсантов и слушателей учреждений системы МВД России // Высшая школа. 2015. № 12. С. 28-34.

12. Олейников В. С., Апальков А. В. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 2 (62). С. 201-204.

Сведения об авторах

Кулиничев Андрей Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

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

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ленева Юлия Борисовна, доцент кафедры огневой подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник полиции, курсант, удары, защита, принципы обучения, методы обучения, характерные ошибки.

Лазаревич М. В.

Результаты и анализ входного и выходного контроля при сдаче контрольных упражнений по физической подготовке лиц мужского пола, на примере одной из учебных групп слушателей факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России

Дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, является одним из приоритетных направлений подготовки будущих сотрудников полиции. Так как решает ряд важнейших задач стоящих перед сотрудником полиции: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы; поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1].

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Так, в своей служебной деятельности, в соответствии с ФЗ «О полиции», в частности глава № 5, статья № 20 «Применение физической силы», сотрудникам полиции необходимо будет пресекать преступления и административные правонарушения, задерживать и доставлять в отдел полиции, лиц совершивших преступления и административные правонарушения. Для этого сотрудники полиции должны иметь отличную физическую подготовку и уметь эффективно применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы.

С декабря 2017 года по май 2018 года на факультете профессиональной подготовки ОМА МВД России, проходила профессиональное обучение учебная группа в количестве 22 человек, лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в ОВД (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский», возраст которых составил от 20 до 30 лет, пол – мужской.

Как правило, в данную категорию учебной группы зачисляются такие службы как: патрульно-постовая служба (ППС), охранно-конвойная служба (ОКС) и изоляторы временного содержания (ИВС), а также другие службы, лиц рядового и младшего начальствующего состава органов внутренних дел по должности служащего «Полицейский», в зависимости от комплектования на местах.

Результаты контрольных упражнений по физической подготовке (табл. 1) складываются из сумм баллов полученных слушателями при сдаче двух контрольных упражнений, в зависимости от возрастных групп, для каждого возраста своя возрастная группа (разница между возрастными группами 5 лет).

Результаты входного и выходного контроля

Порядковый номер слушателя	Сумма баллов, набранных на входном контроле	Сумма баллов, набранных на выходном контроле
1	107	149
2	98	150
3	90	146
4	121	148
5	120	137
6	85	105
7	94	120
8	75	149
9	93	149
10	86	115
11	88	142
12	94	128
13	95	143
14	95	165
15	96	117
16	106	115
17	104	163
18	82	112
19	89	105
20	76	105
21	102	154
22	87	115

На входном и выходном контроле слушатели сдавали контрольные упражнения по физической подготовке в двух упражнениях: 1) на силу (подтягивание на перекладине, либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа, либо толчок (жим) гири весом 24 кг); 2) на быстроту и ловкость (челночный бег 10х10 м, либо челночный бег 4х20 м).

В среднем за период обучения (шесть месяцев) по дисциплине «Физическая подготовка» рост составил 38,5 баллов.

Анализируя представленные результаты, можно сделать следующие выводы:

- не все слушатели в равной степени стараются на занятиях (к примеру, у одного слушателя № 14 рост составил в 70 баллов, а у другого слушателя № 16 – в 9 баллов), хотя здесь могут присутствовать различные причины, например, кто-то из слушателей некоторое время находился на больничном, здесь необходимо рассматривать каждого в отдельности;

- у каждого обучающегося свои пределы физических возможностей (необходимо также видеть, кто хорошо старается, а кто создает видимость работы);

- помимо того, что занятия проходят в группе, необходим индивидуальный подход к каждому обучающемуся (помочь ему выбрать то контрольное упражнение, которое более всего подходит ему и на занятиях давать не только задание для всех одинаково, но и кому-то давать другие упражнения, как индивидуально, так и дополнительно).

На занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» преподаватель давал различные упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости.

В соответствии с нормативными документами выполнение контрольных упражнений выполняется по строгому описанию правил [1]. Поэтому на практических заня-

тиях при выполнении обучающимися упражнений, которые являются контрольными, преподаватель дает их под счет, тем самым, готовя обучающихся к сдаче контрольных упражнений и одновременно контролируя всех занимающихся.

Поскольку каждое контрольное упражнение соответствует тем или иным правилам его выполнение, то отсюда следует следующий принцип: качество-количество, а не количество-качество. Это простое, но в то же время «золотое правило» необходимо запомнить и выполнять каждому обучающемуся, так как большинство слушателей стараются выполнить как можно больше количества раз, но при этом мало внимания обращают на качество выполнения того или иного упражнения.

В целом, подводя итог, можно с уверенностью сказать, что те методы и средства обучения, которые преподаватель использует в своей повседневной деятельности, дают свои положительные результаты. На что хотелось бы обратить внимание, так это на начальный уровень физической подготовленности слушателей, прибывших на обучение, поскольку результаты входного контроля оставляют желать лучшего, но это работа комплектовщиков подразделений по подбору кандидатов (стажеров) на должности сотрудников органов внутренних дел.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

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

Входной и выходной контроль, физическая подготовка, первоначальная подготовка, слушатели, контрольные упражнения.

Лигута В. Ф.

Темпы прироста скоростно-силовых качеств детей школьного возраста, проживающих в различных климатогеографических условиях Хабаровского края

Важнейшей стратегической задачей государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Это связано с тем, что в последние годы показатели состояния здоровья детей школьного возраста неуклонно ухудшаются. Особое беспокойство вызывает тенденция снижения уровня физической подготовленности современных детей и подростков. Как утверждают многие специалисты [1], основными факторами риска, оказывающими негативное влияние на состояние здоровья школьников, являются: высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, снижение двигательной активности, недостаточная эффективность современной системы гигиенического обучения и воспитания навыков здорового образа жизни, недостаточный уровень сознательного отношения к своему здоровью, неудовлетворительная постановка физического воспитания в общеобразовательных школах.

Основной целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в двигательной активности, бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психологических ка-

чества, освоении знаний по использованию средств и методов физической культуры в организации здорового образа жизни.

Безусловно, в сохранении и укреплении состояния здоровья школьников основная роль должна принадлежать учителям физической культуры, родителям и самим учащимся. Процесс физического воспитания необходимо осуществлять на основе знаний о физическом статусе учащихся. Исследование двигательных качеств детей школьного возраста различных регионов позволяет оценить их физическую подготовленность, разработать свою региональную систему физкультурно-оздоровительной работы, включая разработку региональных стандартов для учащихся исходя из местных особенностей среды обитания [2; 3; 4].

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), в первую очередь, определяют состояние здоровья человека. Следовательно, укрепление физического здоровья происходит на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств [5].

В любых образовательных организациях, в которых существует предмет «Физическая культура» показатели физической подготовленности регистрируются на основе выполнения определенных тестовых упражнений, характеризующих развитие физических качеств учащихся [6]. В связи с этим для повышения эффективности процесса физического воспитания необходимо учитывать периоды, уровень и динамику развития двигательных качеств учащихся для дальнейшего их совершенствования [5; 6]. Известно, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур. Такие периоды получили название сенситивных (чувствительных) периодов развития. Если в эти периоды оказывать педагогические воздействия на наиболее благоприятные в своем развитии функциональные системы организма, то эффект в развитии физических качеств значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации [7].

Целью исследования являлось определение темпов прироста скоростно-силовых качеств школьников 7-17 лет, проживающих в различных климатогеографических районах Хабаровского края.

Хабаровский край, на территории которого осуществлялось исследование, вообрал в себя все многообразие особенностей Дальнего Востока России. В географическом отношении Хабаровский край (площадь 789,6 тысяч квадратных километров, что примерно равно территории Германии и Франции вместе взятых), расположен на стыке крупнейших на планете материка и океана. Вся территория, вытянутая с северо-востока на юго-запад почти на 1800 км, представлена различными природно-климатическими зонами: от тундры и горной лесотундры на севере до уникальных кедрово-широколиственных лесов Уссурийской тайги на юге. Хабаровский край включает в себя несколько климатических зон с различными условиями обитания в них человека. Суровые климатические условия с резкими перепадами температур на севере края до муссонного климата на юге накладывают свой отпечаток на физическое развитие детей.

Для оценки скоростно-силовых качеств школьников использовался прыжок в длину с места, который включен в качестве контрольного упражнения в учебные программы по физической культуре.

Обработка осенних (сентябрь-октябрь 2014 г.) результатов исследования, проведенных в различных школах северных, южных районов края (сельская местность), в г. Хабаровске и Комсомольске-на-Амуре, осуществлялась с помощью компьютерной программы. В каждой возрастно-половой группе отбиралось не менее 250 результатов.

Анализ результатов проводился по следующим направлениям: 1) оценка и динамика темпов прироста скоростно-силовых качеств у школьников, проживающих в

определенных средовых условиях; 2) сравнительный анализ возрастно-половых особенностей темпов прироста скоростно-силовых качеств школьников, проживающих в различных климатогеографических условиях.

Данное исследование является частью научно-исследовательской работы, осуществляемой в рамках Постановления Губернатора Хабаровского края о ежегодном проведении мониторинга физической подготовленности учащихся общеобразовательных организаций края, руководителем которой являлся автор.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что наибольшие темпы прироста скоростно-силовых качеств у мальчиков, проживающих в северных районах края, отмечены в 7-10, 11-13 и 14-15 лет, у девочек 7-8, 9-10 и 11-12 лет (рис. 1).

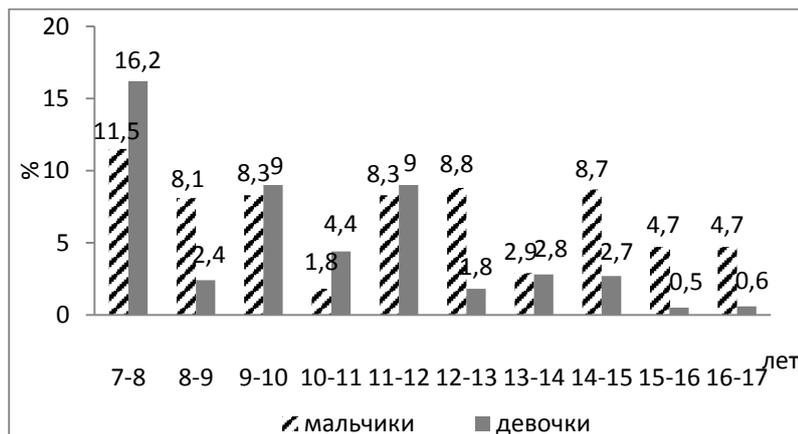


Рис. 1. Темпы прироста средне-групповых значений показателей скоростно-силовых качеств школьников северных районов Хабаровского края.

Наблюдаются совпадения наиболее благоприятных периодов развития скоростно-силовых качеств у мальчиков и девочек в возрасте 7-8, 9-10 и 11-12 лет. Наиболее низкие темпы прироста данных качеств установлены у мальчиков в 10-11 лет у девочек в 15-17 лет.

Выявлено, что у учащихся южных районов края возрастные темпы прироста скоростно-силовых качеств заметно отличаются от школьников, проживающих в суровых климатических условиях севера. Критические периоды прироста исследуемых физических качеств школьников, проживающих в более благоприятных средовых условиях юга края, выявлены у мальчиков в 9-10, 12-13 и 15-16 лет, у девочек – 8-10 лет (рис. 2).

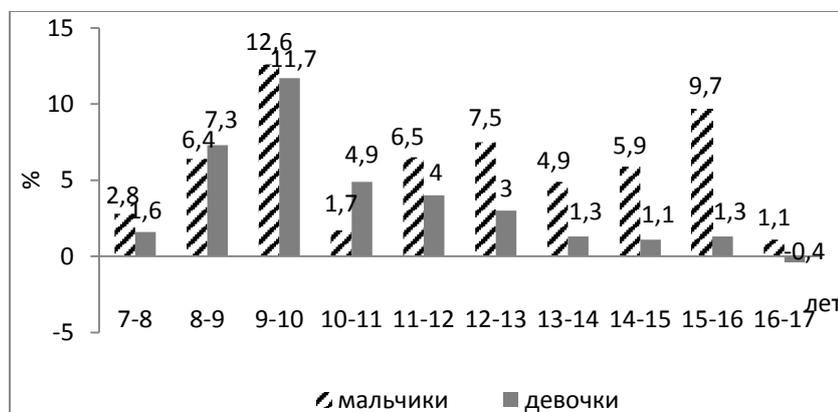


Рис. 2. Темпы прироста средне-групповых значений показателей скоростно-силовых качеств школьников южных районов Хабаровского края.

У мальчиков происходит постепенное увеличение темпов прироста в младшем школьном возрасте, затем наблюдается снижение этих темпов в 10-11 лет, в среднем школьном возрасте они стабилизируются и находятся примерно на одинаковом уровне, в 16-17 лет они резко снижаются. У девочек также, как и у мальчиков, происходит постепенное увеличение темпов прироста данных качеств в младшем школьном возрасте, достигая максимальной величины прироста (11,7%) в возрасте 9-10 лет. После этого отмечается постепенное снижение прироста скоростно-силовых качеств.

У школьников Комсомольска-на-Амуре наиболее благоприятный период развития скоростно-силовых качеств по показателям темпов их прироста наблюдается в 10-11 лет (рис. 3).

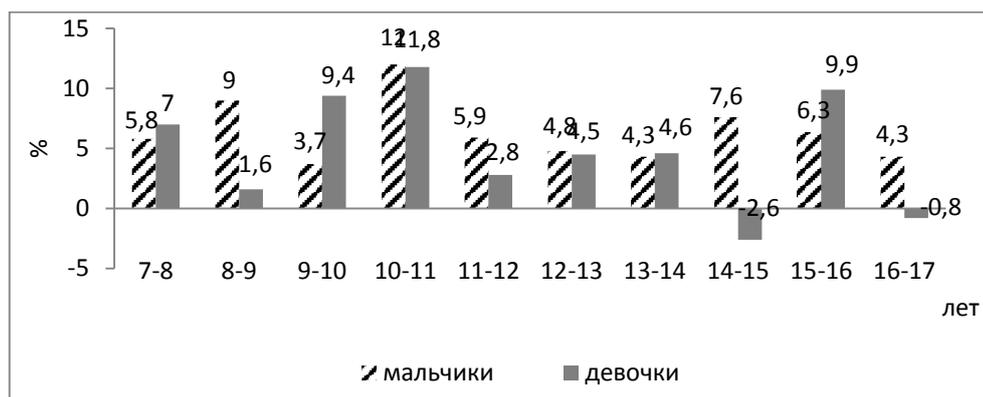


Рис. 3. Темпы прироста средне-групповых значений показателей скоростно-силовых качеств школьников Комсомольска-на-Амуре.

У мальчиков отрицательные значения прироста скоростно-силовых качеств по отношению к предыдущему возрасту отмечены 14-15 и 16-17 лет. У девочек наиболее благоприятный период развития данного качества выявлен в 15-16 лет.

На рисунке 4 представлены темпы прироста показателей скоростно-силовых качеств школьников Хабаровска. Наибольшие их величины зафиксированы у мальчиков 7-9, 12-13 лет и у девочек соответственно: 8-9, 10-11, 12-13 лет.

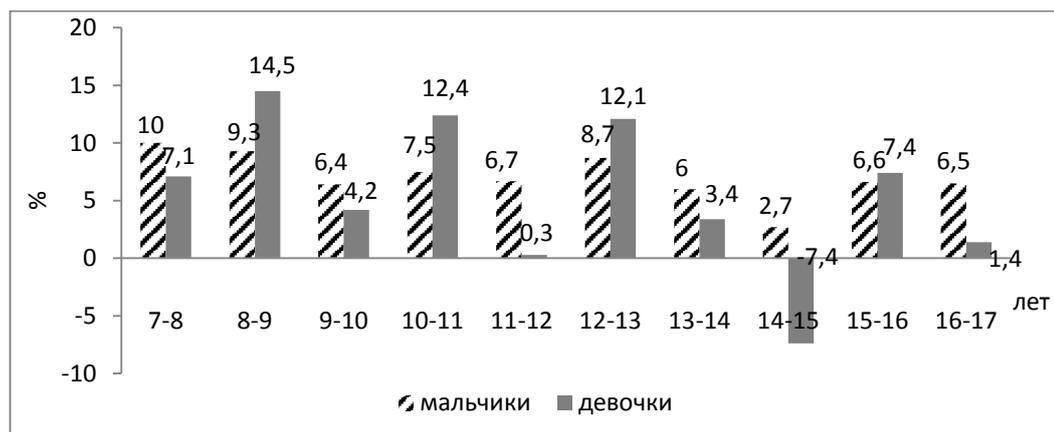


Рис. 4. Темпы прироста средне-групповых значений показателей скоростно-силовых качеств школьников Хабаровска.

Таким образом, полученные результаты исследования, проведенного в одно и то же время, свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные периоды прироста скоростно-силовых качеств были неоднозначны у групп школьников, проживающих в различных средовых условиях. Критические точки наибольшего прироста приходились у

школьников северных районов на 7-8 лет, южных районов – 9-10 лет, Комсомольска-на-Амуре – 10-11 лет и Хабаровска – у мальчиков 7-8 лет, девочек – 8-9 лет. Критические периоды с наиболее благоприятными темпами прироста скоростно-силовых качеств могут значительно варьировать в пределах одного и того же возраста у детей, проживающих в сельской и городской местности, а также в разных климатогеографических районах.

При осуществлении процесса физического воспитания школьников должны учитываться особенности динамики развития физических качеств в тех или иных средовых условиях проживания с обязательной коррекцией средств, методов физической культуры, исходя из приоритетов развития того или иного качества ребенка, применительно к конкретным климатогеографическим условиям.

Учителя физической культуры должны иметь определенное представление о природно-климатических особенностях региона, где проживают школьники, с которыми им приходится работать.

1. Кучма Л. М., Сухарева И. К., Рапопорт М. И., Степанова П. И. Школы здоровья. М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. 128 с.

2. Лигута А. В. Физическая подготовленность школьников г. Хабаровска // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67). С. 66-70.

3. Мызан Г. И., Чекулаев Н. Н. Двигательные способности школьников Хабаровского края: монография. Хабаровск: ХГПУ, 2002. 86 с.

4. Нестеров В. А. Формирование и оптимизация физического состояния человека в условиях Дальнего Востока России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 1999. 42 с.

5. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

6. Струганов С. М., Гаврилов Д. А. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 32 с.

7. Пономарев В. В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000. 48 с.

8. Чернышенко Ю. К., Комлев И. О. Учет влияния основных климатических факторов окружающей среды на организм учащихся 7-10 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура, воспитание, образование тренировка. 2008. № 2. С. 21-25.

9. Матвеев А. П. Закономерности развития физических способностей / Теория и методика физического воспитания / Ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. С. 124.

Сведения об авторе

Лигута Владимир Филиппович, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Дальневосточный юридический институт МВД России.
680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Школьники, скоростно-силовые качества, темпы прироста, климатогеографические условия.

Проблема профессиональной компетентности педагогов кафедр огневой и физической подготовки в области формирования готовности сотрудника к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

Компетентностный подход в образовании как отражение культурологического направления его реформирования (В.В. Краевский, 2002) активно внедряется в отечественном образовании с начала 2000-х годов. К непосредственным факторам, способствующим реформированию образовательной сферы можно отнести подписание рядом стран Болонской декларации в 1999 году с целью гармонизации и унификации национальных систем образования, а также присоединение России к Болонскому процессу в 2003 году на совещании министров образования в Берлине.

Конечно, этим видимым и очевидным факторам реформирования предшествовал многолетний труд отечественных ученых (Н. В. Кузьминой, А. К. Марковой, В. И. Байденко, А. В. Хуторского, И. А. Зимней, А. А. Вербицкого, В. А. Болотова, В. В. Серикова, Т. И. Шамоной и многих других), анализ которых показывает, что компетентностный подход, несмотря на традиционное позиционирование его связи с Болонским процессом, начал разрабатываться советскими учеными в 1960-1970-е годы. Тогда же обращалось внимание исследователей на сущность профессионально-педагогической компетентности. Структура компетентности учителей впервые определялась, как отмечает Н. В. Кузьмина, в их совместном исследовании с Э. А. Максимовой в диссертации на тему «Структура педагогического знания (компетентности) учителей иностранного языка» (Ленинград, 1973) [1].

Разграничивая понятия «компетентность» и «квалификация», необходимо отметить, что квалификация подразумевала функциональное соответствие между требованиями рабочего места и целями образования, а подготовка сводилась к усвоению стандартного набора знаний, умений и навыков. В то время как компетентность предполагает развитие в человеке способности ориентироваться в разнообразии сложных и непредсказуемых рабочих ситуаций, иметь представления о последствиях своей деятельности, а также нести за них ответственность [2].

Поскольку компетентностный подход предполагает целостный опыт решения жизненных проблем, выполнения ключевых функций, социальных ролей, то, зачастую, в трудах он рассматривается как противовес знаниевой системе с приоритетом информированности. Компетентность предполагает умение решать проблемы, возникающие в познании, при освоении техники и технологии, в ситуациях самоорганизации, нравственного выбора и самооценки. Компетенции рассматриваются авторами как отчужденное, заранее заданное социальное требование (знания, представления, программы и алгоритмы действий, системы ценностей и отношений) к образовательной подготовке личности, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере [3].

Иными словами, говоря о компетенции или компетентности, мы подразумеваем характеристики поведения, доминирующую форму активности личности, сформированность соответствующих навыков и умений, степень владения профессиональным предметом.

С 1 января 2017 года требования к профессиональной квалификации педагогов получили новый статус, поскольку обсуждаемый проект вступил в силу в виде приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования». Ст. 195.3 ТК РФ указывает, что если нормативными правовыми актами Российской Федерации уста-

новлены требования к квалификации работника, то профессиональные стандарты в части указанных требований обязательны для применения работодателями. Положениями указанного выше стандарта предписывается руководствоваться при формировании кадровой политики, при разработке должностных инструкций и решении иных трудовых вопросов.

Повышение требований к педагогическим кадрам в связи с принятием профессиональных стандартов и усложнением образовательной среды, предусматривается также Федеральной целевой программой развития образования на 2016-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 29.12.2014 № 2765-р. Обращение пристального внимания к качеству подготовки педагогов объяснимо, поскольку в современных условиях закономерно меняется содержание их профессиональной деятельности.

Стандарт предъявляет довольно широкий перечень необходимых умений и необходимых знаний, перечислять которые в нашей работе нецелесообразно. Логика построения стандарта понятна и объяснима – средствами функционального анализа выделяются и фиксируются ключевые функции педагога. Серьезные требования деятельности педагога в области профессионально-педагогических, психолого-педагогических, коммуникативных, общекультурных компетенций делают стандарт документом, приоритетным для изучения, основные положения которого логично отражать в должностном регламенте педагогического работника. Данное направление актуально в связи с активным обсуждением процедуры внедрения эффективного контракта с научно-педагогическими работниками образовательных организаций. Вместе с тем, стандарт, определяя необходимые умения и необходимые знания, все-таки, не определяет компетенции педагога. Это закономерный вопрос, учитывая, что компетентностная модель подготовки бакалавров, специалистов, магистров и т.д. касается и подготовки кадров для сферы образования.

Процесс выполнения трудовых функций, связанных с преподаванием учебных курсов, дисциплин (модулей), относящихся к профессиональной служебной и физической подготовке сотрудников органов внутренних дел выделяется из подобных, относящихся к иным областям. Особенным его делают педагогические условия, которыми сопровождается формирование искомых компетенций, а также результат профессионально-педагогической деятельности, то есть сами профессиональные компетенции – их целевое назначение, значимость, их структура и содержание.

Пункт 2 ст. 81 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет особенности подготовки основных профессиональных образовательных программ, реализуемых в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка в федеральных государственных образовательных организациях, находящихся в ведении федеральных государственных органов. Программы разрабатываются на основе требований, предусмотренных указанным законом, а также квалификационных требований к военно-профессиональной подготовке, специальной профессиональной подготовке выпускников. Указанные квалификационные требования устанавливаются федеральным государственным органом, в ведении которого находятся соответствующие образовательные организации. То же относится и к программам профессионального обучения, примерным дополнительным профессиональным программам в области обеспечения законности и правопорядка, которые разрабатываются и утверждаются федеральным государственным органом, в интересах которого осуществляется профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование.

Следовательно, педагог также должен обладать особенной квалификацией, позволяющей формировать специальную профессиональную готовность выпускников. В то время как содержание и структура квалификационных характеристик, приведенные

в стандарте, не содержит осязаемых механизмов оценки компетентности профессорско-преподавательского состава, декларируя лишь общую структуру деятельности, дифференцированную в связи с занимаемой должностью.

Требование к необходимой квалификации профессорско-преподавательского состава создавать на занятиях образовательную среду, обеспечивающую формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями ФГОС, очевидно и объективно необходимо. Однако вопрос: «Какие профессионально-педагогические компетенции обеспечивают это процесс?», - носит открытый характер, и едва ли данная проблема решается простым механистическим воспроизведением операций, заложенных в рабочих программах дисциплин. Во-первых, как мы уже указывали, характер компетенций, в том числе профессионально-педагогических, носит метапредметный характер и содержание вопросов, принимаемых к рассмотрению в процессе формирования компетенций у обучающихся, не сводится исключительно к огневой или физической подготовке.

Во-вторых, сами программы специальных профессиональных дисциплин по существу не меняются уже достаточно продолжительное время, оставаясь в рамках классического подхода к обучению. Исключение составляют, пожалуй, программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, которые объединяют все дисциплины, составляющие курс подготовки. Несмотря на то, что в программе появляются новые обучающие курсы (например, комплексный практикум по огневой и физической подготовке), их место в общем плане неупорядоченно, а структурно-логическая схема дисциплины противоречива. Как следствие, принятие такой программы за основу вызывает у профессорско-преподавательского состава образовательных организаций многочисленные вопросы. Несмотря на благие намерения при введении новых интегрирующих дисциплин, реальная их эффективность крайне низка. Вместе с тем, преодоление указанных противоречий возможно и необходимо для осуществления плодотворной педагогической деятельности, а соответствующая способность должна являться неотъемлемым элементом специальной профессионально-педагогической компетентности.

Таким образом, под профессиональной компетентностью педагога мы будем понимать личностную готовность и профессиональную состоятельность активно применять знания, умения, навыки в целенаправленной профессионально-преобразующей деятельности, добиваясь социально заданных результатов педагогической деятельности. Несмотря на то, что профессиональная компетентность педагога выступает целостным условно структурированным личностным образованием педагога [4], в этой структуре можно выделить составляющие компоненты: мотивационно-ценностный, когнитивный, технологический компоненты профессиональной компетентности.

Процесс формирования у обучающихся набора заданных компетенций имеет особенную методологическую предпосылку, специфику по содержанию и по форме, значительные отличия по особенностям текущего или промежуточного контроля. Очевидно, что при осуществлении этого процесса с опорой на методологический инструментарий классической системы образования, полученный результат будет сообразен используемому педагогическому инструментарию – знаниям, умениям и навыкам, а не ожидаемым компетенциям. Компетентность педагогов в данной области представляет собой значимую проблему, без решения которой невозможна эффективная реформа системы образования.

дениях: материалы международной научно-практической конференции. Житомир, 2014. С. 20-78.

2. Компетентностный подход: реферативный бюллетень. М.: РГГУ, 2007. 27 с.

3. Елагина Л. В. Формирование культуры профессиональной деятельности будущего специалиста на основе компетентностного подхода (методология, теория, практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 2009. С. 28.

4. Никифорова Е. И. Формирование технологической компетентности учителя в системе повышения квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Чита, 2007. 23 с.

Сведения об авторе

Литвин Дмитрий Владимирович, заместитель начальника кафедры организации огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Академия управления МВД России.

125993, г. Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8.

Ключевые слова

Профессиональная компетентность педагогов, огневая и физическая подготовка, формирование профессиональной готовности сотрудника, применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Ляхов П. В.

Служебно-прикладной вид спорта «Преодоление полосы препятствий со стрельбой» в профессиональной подготовке сотрудников ОВД

В соответствии с законодательством Российской Федерации, для выполнения обязанностей по защите жизни, здоровья, прав и свобод человека и гражданина, а также интересов общества, государство наделило сотрудников правоохранительных органов правом применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, как составной частью их полномочий по противодействию совершению общественно опасных деяний.

В современной преступности наряду с изменениями в количественных характеристиках происходят крайне негативные качественные перемены и, прежде всего, прослеживается ее отчетливый сдвиг в сторону усиления профессионализма, организованности и вооруженности, что заметно активизирует противодействие правоохранительным органам. Нередки случаи, когда сотрудники ОВД уступают правонарушителям в силе и ловкости, неуверенно владеют табельным оружием и боевыми приемами борьбы, проявляют растерянность, что порой влечет за собой тяжкие последствия, приводит к чрезвычайным происшествиям, ранениям и даже к их гибели [1].

Обеспечение безопасности общества и личности от противоправных посягательств в этих условиях является делом сложным, связанным с повышенным риском. Практика показывает, что исход любой операции по пресечению преступных посягательств с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия зависит, прежде всего, от физической готовности сотрудников, их умения в совершенстве владеть табельным оружием и уверенно применять его в сложной, быстро меняющейся обстановке, от того набора составляющих, которые формируются в процессе профессиональной служебной и физической подготовки [2].

В ряде случаев при выполнении профессиональных обязанностей сотрудникам ОВД необходимо применять табельное огнестрельное оружие в условиях воздействия набора разнообразных негативных сбивающих факторов, таких как: физическая и психическая нагрузка, встречная стрельба, ограниченная видимость и др. К тому же, при-

менение оружия при задержании правонарушителя – не частое явление в деятельности сотрудников ОВД, оно характеризуется большим психологическим напряжением, поэтому данная ситуация зачастую является экстремальной [3]. В этих условиях происходят значительные изменения в организме человека, характерными признаками которых являются: повышение частоты сердечных сокращений и дыхания, нарушение координации движений, повышение тремора конечностей, замедленные или ускоренные реакции на внешние раздражители и др. Все эти физиологические сдвиги могут иметь различную степень проявления, но в любом случае создадут отрицательный эффект, который активно влияет на результат применения оружия в частности, и в общем на исход всей операции по пресечению противоправных действий. Схожие физиологические изменения происходят в организме человека при физической нагрузке, которая может быть различной по форме, времени и интенсивности воздействия [4].

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и методов огневой и физической подготовки сотрудников ОВД для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства, в системе огневой и физической подготовки культивируются служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности [5].

По мнению ряда специалистов, из всех служебно-прикладных видов спорта, преодоление полосы препятствий со стрельбой имеет наибольшее прикладное значение применительно к профессионально-служебной деятельности сотрудников ОВД [6]. Это определяется тем, что данный вид имитирует возможные условия преследования правонарушителя с последующим применением табельного огнестрельного оружия.

При преследовании правонарушителя большое значение имеет высокий уровень физической подготовленности, однако часто этого недостаточно для осуществления задержания, поэтому возникает необходимость применения огнестрельного оружия. В связи с этим наличие сформированных стрелковых навыков, также является необходимым условием успешного выполнения поставленной задачи.

В процессе подготовки к преодолению полосы препятствий осуществляется обучение сотрудников наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение этих приемов в сочетании с различными способами передвижения, а также воспитание таких физических качеств как выносливость, ловкость, скорость, сила, быстрота. Сотрудники в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий повышают уровень решительности, ориентировки и инициативности, тем самым возрастает психологическая устойчивость [7; 8].

Тренировка стрелковых навыков предполагает отработку быстрого извлечения оружия, приведение его в боевую готовность, выполнение скоростной стрельбы с переносом огня по фронту, помещение оружие в кобуру после выполнения стрельбы. Применяемый алгоритм действий с оружием при выполнении стрелкового упражнения в точности соответствует тем действиям, которые бы выполнил сотрудник в реальной обстановке. Из этого следует вывод о том, что стрелковые навыки, формирующиеся тренировками, будут необходимы и для эффективного применения оружия в служебной деятельности.

Ключевым фактором, определяющим ценность рассматриваемого вида служебно-прикладного спорта, является возможность совершенствования стрелковых навыков в условиях значительных физических нагрузок. Упражнения, предложенные в действующем Курсе стрельб, не позволяют погрузить сотрудников в подобные условия, так как порядок выполнения некоторых упражнений предполагает выполнение физической нагрузки незначительного характера (примером может служить выполнение 10

сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа). Физическая нагрузка такой интенсивности практически не оказывает негативного влияния на результативность стрельбы, в связи с чем не происходит совершенствования стрелковых умений. В противоположность этому, прилагаемые для преодоления стандартной полосы препятствий физические усилия, достаточно сильно воздействуют на функциональное состояние организма. Это проявляется в повышении частоты сердечных сокращений и дыхания, снижается общая устойчивость системы «стрелок-оружие», у некоторых сотрудников появляется тремор конечностей.

Практика показала, что сотрудники прошедшие спортивные сборы по подготовке к участию в соревнованиях по преодолению полосы препятствий со стрельбой в дальнейшем достигают высоких стрелковых результатов при стрельбе в стандартных условиях (без физической нагрузки). Совокупное использование средств огневой и физической подготовки, применение специализированных методик обучения, позволяет достичь значительных результатов, качественного повышения уровня профессионального мастерства сотрудников, привлекаемых к данному виду деятельности.

Однако существует и проблема, решение которой в настоящее время представляет определенную сложность. Сущность ее заключается в том, что к спортивным мероприятиям привлекается ограниченное количество сотрудников, что препятствует массовому использованию данной системы подготовки. Не большое количество времени, отведенного на огневую и физическую подготовку, отсутствие необходимой материальной базы во многих подразделениях, так же не позволяет активно внедрять данный вид служебно-прикладного спорта, как систему профессиональной подготовки.

1. Баркалов С. Н. Особенности проектирования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 117-119.

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

3. Баркалов С. Н., 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.

4. Фокин В. В. Оптимизация структуры и содержания тренировочного процесса в служебном биатлоне: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005. 24 с.

5. 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.

6. 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.

7. 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, кур-

сантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, ВА МВД России, 2017. С. 77-80.

8. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

Сведения об авторе

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

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Полоса препятствий, стрельба, огневая подготовка, физическая подготовка.

Макеева В. С., Панфёров Р. Г.

Адаптация сердечно-сосудистой системы студенток и курсанток на первом году обучения в вузе

В каждый отдельно взятый момент времени функциональное состояние организма представляет собой целостную совокупность характеристик активированных функциональных систем поведенческого, психологического, нейрофизиологического и других иерархических уровней организма [1; 2].

Современная организация учебного процесса физического воспитания студенток гражданского вуза, а также физической подготовки курсанток вузов МВД России интегрирует спортивно-ориентированные, здоровьесберегающие, профессионально-направленные функции физической культуры, а основное внимание всего образовательного процесса направлено на концепцию личностно-ориентированного образования на основе учета: степени сформированности личностных качеств, интересов, мотивации и формирования сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Цель личностного развития достигается наряду с набором общих задач, определяющих содержание, тенденции, принципы, а также организацию занятий, направленных на: 1) формирование навыков и умений средствами физической культуры сохранения здоровья, здорового образа жизни, физического совершенствования и реализации накопленного потенциала в профессиональной деятельности; 2) адаптации к тренировочным нагрузкам с учетом функционального состояния и индивидуальных особенностей обучающихся [3].

Базовыми компонентами системы обеспечения эффективной адаптации к процессу обучения в вузах выступают *энергетические* составляющие, отражающие физиологические характеристики обеспечения *результативных* характеристик поведения: скорость, точность, производительность, качество исполнения и пр.

Целью исследования является: изучить особенности адаптации сердечно-сосудистой системы первокурсниц Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева (38 чел.) и Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова (26 чел.).

Для групп обследованных объединяющими являются возраст (студентки – $17,8 \pm 0,6$ лет; курсантки – $17,8 \pm 0,4$ лет; наличие физической подготовки (воспитания) в объеме 102 часа за учебный год; целевой ориентир – процесс адаптации, обеспечиваю-

щий эффективность профессиональной подготовки в юридической сфере). Различия, наблюдаемые в показателях физиологических характеристик функционирования сердечно-сосудистой системы, в первую очередь, связаны с результатами отбора (конкурса) при поступлении в вуз. Их характеристика на исходном этапе (сентябрь) представлена в таблице 1.

На исходном этапе исследования анализ ряда показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (САД, ДАД, ЧСС и индекса Кердо), позволяющий судить о состоянии жизненно важных систем человеческого организма – кровеносной, вегетативной и эндокринной, показал различия практически во всех показателях студентов и курсантов 1 курса [4].

Так расчет должных величин артериального давления для 17-летних определяется в границах 115,8 мм.рт.ст. – систолического и 72,1 – диастолического. Должные величины для 18-летних составляют соответственно 116,2 и 72,4 [2].

Таблица 1

Характеристика адаптации сердечно-сосудистой системы студентов и курсантов на первом году обучению в вузе

Показатели	Студентки (n=38)		Курсантки (n=26)	
	X±σ	V%	X±σ	V%
САД	115±12,3	10,7	120±0	0
	116,7±4,8	4,1	115±5,5	4,78
ДАД	75±7,7	10,3	79,5±1,0	1,26
	77,7±3,6	4,6	71,5±4,3	6,014
ЧСС	74± 9,9	13,4	71,2±2,0	2,81
	75,4± 7,0	9,3	68,4±3,88	5,67
ВИК	9,31±4,01	43,07	-11,46±9,01	78,62
	13,12±8,11	61,81	-4,93±7,67	155,58

Примечание: верхняя строчка – сентябрь; нижняя – май.

Анализ данных показателей у представителей исследуемых групп показал, что у студенток эти показатели ближе всего соотносятся с должными, чем у курсанток. При этом для ЧСС в покое первой группы характерен более значительный разброс от средней, чем во второй группе. Индекс Кердо у студенток сдвинут в сторону симпатикотонии, а у курсанток – в сторону парасимпатикотонии и находятся в пределах нормы.

В процессе педагогических наблюдений выявлено, что на протяжении учебного года наблюдается определенная динамика указанных показателей, которые как мы полагаем, должны учитываться при построении физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с учетом задач высшего образования определенной специальности.

Адаптационный процесс является реальной основой целенаправленной активизации резервных возможностей, а также преодоления трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе профессиональной подготовки [5].

В обеих группах происходит изменение показателей верхней границы артериального давления в сторону должных, причем особенно интенсивно у курсанток. У курсанток изменения, связанные с воздействием условий обучения в вузе привели в целом к приближению артериального давления к должным, урежению ЧСС и приближению индекса Кердо к нормотонии, что в целом можно констатировать как об эффективной адаптации, усилению трофических функций и экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы.

У студенток наблюдалось увеличение диастолического давления по отношению к исходным данным и в сравнении с должными, что свидетельствует об увеличении со-

противления в кровеносных сосудах, связанном с потерей их эластичности и способности к сокращению. Изменения индекса Кердо, как показателя деятельности всех органов в целях поддержания жизни и уравновешения внешних воздействий, а также ЧСС сдвинулись в сторону симпатикотонии, что может свидетельствовать о повышении цены адаптации к условиям обучения в вузе и повышенной трате энергетических запасов организма и соотносится с рядом исследований [6; 7].

Полученные данные свидетельствуют о преобладании симпатикотонии у студентов, которая проявляется в повышенной активности органов и систем организма в обеспечении связи с внешним миром. В то время как у курсанток к концу учебного года наблюдалось усиление парасимпатикотонии, для которого характерно снижение основного обмена, частоты сердечных сокращений, активности мышечной деятельности, ограничение связи с внешним миром.

Таким образом, анализ основных образовательных программ в той части, которая касается физической культуры, свидетельствует о том, что ее средства и методы направлены на регулирование процессов адаптации, обеспечивающие эффективность профессиональной подготовки. Она предполагает выбор эффективных педагогических приемов воздействия средств и методов на возможные механизмы обеспечения оптимального развития двигательной сферы обучающихся, расширения их функциональных возможностей в реализации личностного потенциала.

1. Леонова А. Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2007. № 1. С. 87-103.

2. Макеева В. С., Алдошин А. В., Моськин С. А. Самооценка психофизического состояния в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД: учебное пособие. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 112 с.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127.

4. Вегетативный индекс Кердо // Acta neurovegetativa. 1966, Bd. 29. № 2, S. 250-268 / пер. с нем. Р. С. Минвалеева // Спортивна Медицина (Украина). 2009. № 1-2. С. 33-44.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.

6. Ахматгатин А. А. Изменения показателей, характеризующих функциональное состояние курсантов образовательного учреждения МВД России в процессе обучения // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 3. С. 3-10.

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

Сведения об авторах

Макеева Вера Степановна, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Панфёров Роман Геннадьевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат юридических наук, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Студентки, курсантки, первый год обучения, адаптация, сердечно-сосудистая система, артериальное давление, Индекс Кердо, частота сердечных сокращений.

Малыхин А. В., Струганов С. М., Гайдук Г. Д.

Пневмоторакс, как физическое заболевание: возникновение, лечение, реабилитация

В настоящей статье коротко представлено значение физической культуры в жизни человека, рассмотрено понятие пневмоторакса и его разновидности, причины заболевания, даны некоторые рекомендации в период реабилитации – дыхательная гимнастика и лечебная физическая культура (ЛФК), которая в свою очередь направлена на восстановление мышц и общего тонуса организма для нормального функционирования. Сохранение здоровья, развитие собственной личности в социальном и психофизическом плане позволит стать успешной единицей в рамках того, что требуется от вас в той или иной ситуации.

Физическая культура в жизни человека играет важную роль в таких сферах жизни, как социальная и духовная. В то же время, самым важным аспектом физической культуры является поддержание и развития психофизических качеств человека, например, таких как воля. В наше время как никогда важно поддерживать себя в хорошем состоянии по многим причинам. Плохая экология, стрессовый ритм жизни у многих людей и многие другие факторы способны снизить уровень как психического, так и физического здоровья. Физическая культура – лучший выход, самый действенный способ противостоять этим аспектам жизни [1]. Различные заболевания могут подкосить наш моральный дух и физическое здоровье непосредственно, одним из которых является – пневмоторакс.

Страшное слово пневмоторакс – не приговор. В этом случае значение физической культуры для человека не стоит недооценивать. Ведь физическая культура – не только физическое здоровье, но и психологическое. Разнообразные стрессовые ситуации способны пошатнуть психическое здоровье человека настолько, что могут развиваться различные психические заболевания. Физическая культура является для многих средством психологической разгрузки. Это помогает людям, как некоторые выражаются, не сойти с ума.

Что же такое пневмоторакс? Первичный спонтанный *пневмоторакс* возникает с частотой от 1 до 18 случаев на сто тысяч населения в год (в зависимости от пола). Обычно он появляется у высоких, худых молодых людей в возрасте от 10 до 30 лет и редко бывает у людей старше 40 лет [2]. Курящие люди чаще подвержены этому заболеванию. Одной из разновидностей является спонтанный пневмоторакс (рис. 1).

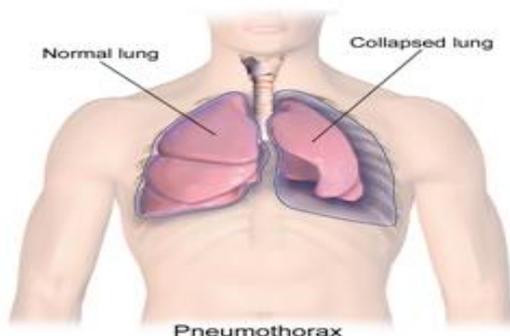


Рис. 1. Схема спонтанного пневмоторакса.

Спонтанный пневмоторакс характеризуется уменьшением объемов легкого из-за попадающего воздуха в плевральную полость [3]. Накапливаясь между органами и стенками грудной клетки, он начинает сдавливать все ткани, затрудняя их движение и нормальную работу. Особенно это актуально для легких. Так как для совершения вдоха, легким необходимо значительно увеличиться в размерах, для этого нужен запас свободного пространства. Плевральный пневмоторакс заполняет это пространство и не дает больному совершать нормальные дыхательные движения. Специфические лабораторные изменения при пневмотораксе не определяются.

Окончательное подтверждение диагноза происходит после проведения рентгенологического исследования. При рентгенографии легких на стороне пневмоторакса определяется зона просветления, лишенная легочного рисунка на периферии и отделенная четкой границей от спавшегося легкого; смещение органов средостения в здоровую сторону, а купола диафрагмы книзу. При введении диагностической плевральной пункции получается воздух, давление в полости плевры колеблется в пределах нуля. Лечение происходит в два этапа. Первый этап – стационарное лечение. Зачастую во время нахождения в больнице ставят специальный дренаж, именуемый «Дренаж по Бюлау» (рис. 2).

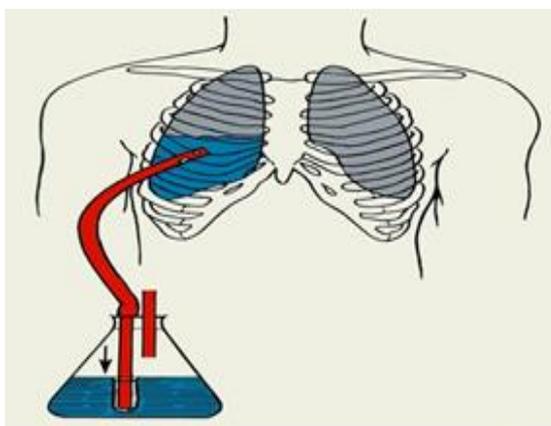


Рис. 2. Дренаж по Бюлау.

В место предварительного разреза вводится трубка, подведенная в специальный состав. После транспортировки пациента к месту пребывания в больнице, его подключают к вакуумному отсосу. Выглядит это, как капельница, но вместо вены – место на спине или грудной клетке спереди, и жидкость там откачивают. По окончании определенного срока человека отключают от дренажа непосредственно, но при этом соединяют с бутылкой, в которой находится физраствор для перемещения больного на рентгенологические обследования. При хороших показателях дренаж снимают полностью и наблюдают еще несколько дней, с последующим повторным исследованием. Второй этап – при повторных хороших результатах больного выписывают из стационара с последующим применением обезболивающих, обязательным регулярным наблюдением у хирурга для обработки шва со снятием через некоторое время.

Первое время: рекомендуется соблюдать постельный режим; носить свободную в груди одежду, так как может быть затрудненное дыхание, узкая одежда не дает хорошего эффекта, поскольку увеличивает давление на грудную клетку; возможно, что будет замедлена реакция, что обусловлено хирургическим вмешательством в организм.

После перенесенного заболевания вводятся ограничения на физическую активность: мужчина не должен поднимать вес больше 5-7 кг, а женщина – 3 кг; профессиональные занятия спортом рекомендуется начинать не ранее, чем через 3 месяца с момента выздоровления; на один месяц необходимо исключить любые резкие перепады

давления (прыжки с парашютом, дайвинг, перелеты на воздушном транспорте, некоторые аттракционы).

После окончания срока оговоренного времени можно заниматься спортом, вести активный образ жизни без ограничений, но при этом понимать, что после длительного периода застоя организм мог потерять часть своих качеств, вследствие чего возможно изменение показателей в сторону ухудшения результатов. В период реабилитации также могут назначить дыхательную гимнастику и ЛФК. Если у больного отсутствуют какие-либо противопоказания к проведению оздоровительных процедур, занятия можно начинать проводить даже во время постельного режима. Главное, следить за правильностью выполнения процедур, поскольку в противном случае, добиться положительно эффекта будет невозможно. Так же важно отметить, что комплекс дыхательных упражнений и ЛФК назначаются одновременно.

Дыхательные упражнения сводятся к разработке легких для приведения их в норму. ЛФК же, в свою очередь, направлено на восстановление мышц и общего тонуса организма для нормального функционирования [3; 4]. Результаты проведенных анализов с различных форумов, сайтов и информационных платформ показывают, что достаточно большой процент людей ведут почти прежний образ жизни: некоторые не бросили курить; некоторые наоборот, стали заниматься спортом, чтобы исключить повторный приступ.

Спонтанный пневмоторакс – не единственный вид пневмоторакса. Также существует вид пневмоторакса, именуемый как открытый пневмоторакс (рис. 3). При открытом пневмотораксе плевральная полость сообщается с внешней средой, поэтому в ней создается давление, равное атмосферному. При этом легкое спадается, поскольку важнейшим условием для расправления легкого является отрицательное давление в плевральной полости. Спавшееся легкое выключается из дыхания, в нем не происходит газообмен, кровь не обогащается кислородом. Может сопровождаться гемотораксом, зачастую это происходит после нанесения колотых проникающих ранений. Метод лечения в основном одинаковый [2].

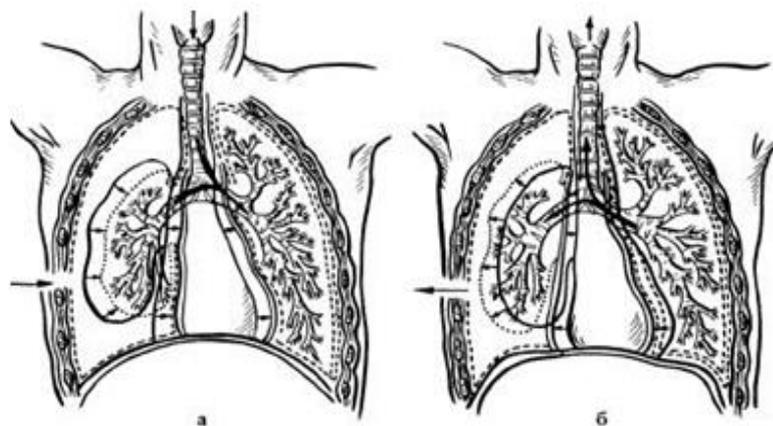


Рис. 3. Открытый пневмоторакс.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни с самого ее начала. Сохранение здоровья, развитие собственной личности в социальном и психофизическом плане позволит стать успешной единицей в рамках того, что требуется в той или иной ситуации [5; 6; 7].

Заболевания бывают различные, но это не повод останавливаться на достигнутом, всегда есть к чему стремиться. Да и в наше время большая часть заболеваний лечится, а те, которые не поддаются лечению, могут в некоторой степени купироваться с помощью ряда упражнений, направленных на повышение устойчивости организма.

Есть примеры, когда профессиональные спортсмены, перенесшие пневмоторакс, продолжали заниматься спортом.

1. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.
2. Пневмоторакс: причины, лечение [Электронный ресурс]. URL: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_pulmonology/pneumothorax.
3. Спонтанный пневмоторакс: лечение, симптомы, причины, операция [Электронный ресурс]. URL: <http://chestcenter.ru/pacientam/spontannyy-pnevmotoraks>.
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.
5. Струганов С. М. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. 104 с.
6. Фролова А. А., Алдошина Е. А. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Орел: ОГАУ, 2013. С. 47-49.
7. Иванина Л. И. Общая физическая подготовка студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 75-77.

Сведения об авторах

Малыхин Анатолий Васильевич, доцент кафедры физической культуры, кандидат технических наук, доцент.

Гайдук Глеб Дмитриевич, студент 1 курса химико-металлургического факультета, б/с, б/з.

Иркутский национально-исследовательский технический университет.
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 83.

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

Физическая культура, пневмоторакс, лечебная физическая культура, реабилитация, комплекс дыхательных упражнений, сохранение здоровья.

Мартынов А. П.

Необходимость формирования потребности физического совершенствования у курсантов вузов МВД России

Значимость выбранной темы определена следующими факторами: 1) практика деятельности правоохранительных органов, демонстрирующая, что результат каждой операции по пресечению противозаконных деяний, главным образом зависит от степени физической подготовленности сотрудников ОВД; 2) всесторонняя, полноценная подготовка специалистов, которая заключается не только в освоении установленной совокупности знаний, но и формировании личности обучающегося и освоение опреде-

ленных областей профессиональной деятельности; 3) противоречия между новым уровнем требований на сегодняшний день к общей работоспособности сотрудников ОВД, базирующейся на крепком здоровье и нормальном физическом развитии, и реальной подготовленностью выпускников вузов МВД России.

Качественная подготовка специалистов, которые обладают прочными знаниями и навыками в области профессиональной деятельности, является одним из главных направлений в системе образования МВД России. В контексте физической подготовки необходимо, чтобы специалист умел согласно Федеральному закону «О полиции» правомерно применять на практике боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие для защиты законных интересов и свобод граждан Российской Федерации, что предъявляет повышенные требования к работоспособности сотрудников полиции, в основе которой лежит крепкое здоровье, хорошее физическое развитие и психологическое состояние [1; 2]. Исходя из этого, основной задачей профессорско-преподавательского состава вузов МВД России является всесторонняя, качественная подготовка курсантов. Физическая, моральная подготовка является одним из способов разносторонней подготовки курсантов.

Главной целью физической подготовки курсантов в вузах МВД России является подготовка здоровых и физически развитых специалистов, которые знают основы физической культуры и здорового образа жизни, владеют необходимым объемом специальных знаний, профессиональных умений и навыков, физических и психических качеств, позволяющих им эффективно выполнять служебные задачи [3; 4; 5].

Общая тенденция развития физической подготовки в вузах МВД России заключается в следующем: требования к физической подготовленности курсантов – будущих специалистов ОВД являются достаточно высокими, а время на обучение физическим упражнениям и возможности уменьшаются, что не может негативно не сказываться на физической подготовленности курсантов.

С первых этапов обучения в вузе с курсанта требуется хорошая физическая подготовка. На первом курсе обучения физическая подготовленность курсантов на низком уровне, исходя из этого, при продолжительных физических нагрузках они склонны к быстрому утомлению. На начальном этапе курсанты не умеют работать самостоятельно и поэтому необходимо, чтобы преподаватель указывал направление занимающимся, прививал интерес к физическому совершенствованию курсантов.

Курсантам необходимо осознать, что основным условием, которое оказывает влияние на повышение эффективности самостоятельной деятельности, является выполнение физических упражнений, освоение техники выполнения боевых приемов борьбы, стремление к каждодневному физическому самообучению и впоследствии к физическому самосовершенствованию, что, несомненно, окажет позитивное влияние на предстоящую профессиональную деятельность [6]. Роль преподавателя заключается в том, чтобы побудить курсанта и направить его на процесс самообучения и самосовершенствования. Однако психологическая составляющая данной деятельности также имеет весомое значение. Необходимо при осуществлении обучения также обращать внимание на моральное состояние обучающихся и, в ряде случаев, подходить к курсанту индивидуально. Роль психологии в формировании потребности физического совершенствования довольно высока.

Необходимо решить ряд задач, способствующих качественной подготовке курсантов вузов МВД России: сформировать познавательный интерес у курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом; развить у курсантов физические умения и навыки; воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности, к саморазвитию и физическому самосовершенствованию, что напрямую связано с выработкой привычки (потребности) в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Занятия по физической подготовке у курсантов проводятся на протяжении всего периода обучения и осуществляются в таких формах, как: физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка); учебные занятия; учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования; самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; массовые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Активная деятельность курсанта, его работа на практических занятиях, его участие в спортивно-массовых мероприятиях напрямую связана с его интересами, а, самое главное, с мотивами. Ведь мотив является побуждением к действию, что называется мотивацией. Человеку необходима мотивация для учебы, занятий спортом, определенной деятельностью. Мотивация активизирует деятельность курсанта.

Для того чтобы привить курсантам потребность в физическом самосовершенствовании необходимо: изучить профессиональную направленность, интересы и потребности курсантов; провести морально-психологическую подготовку курсантов; обучить их приемам, методам самосовершенствования; помочь в выработке и совершенствовании волевых качеств личности курсантов.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующий вывод: физическая подготовка занимает одно из главных мест в жизни каждого курсанта вуза МВД России. Она является определенным элементом обучения и воспитания курсанта. Основным ее направлением является успешное освоение образовательной программой, а также успешное овладение выбранной профессией. Физическая подготовка непременно взаимосвязана и с другими дисциплинами (педагогикой, психологией), что помогает рассматривать формирование потребности у курсантов в физическом самосовершенствовании с различных точек зрения.

1. 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.

2. Торопов В. А., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2013. № 2. С 33-36.

3. 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.

4. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.

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. Иваницкий А. Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2010. 44 с.

Сведения об авторе

Мартынов Александр Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическое самосовершенствование, мотивы, мотивация, курсант, профессиональная деятельность.

Марченко И. Н., Тютин С. С., Лысенко А. В.

Выносливость у сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке

Физическая подготовка сотрудников ОВД направлена на приобретение и совершенствование умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий). В ходе выполнения физических упражнений происходит закалка воли, усиление некоторых черт характера, повышается самообладание, формируется умение быстро и правильно реагировать в различных сложных ситуациях, незамедлительно определять наилучший путь, чувствовать оправданный риск или удерживать себя от неоправданного [1].

Основными целями воспитания сотрудников МВД России являются: становление и совершенствование их психологической и физической формы для наилучшей реализации цели по выполнению служебных задач; поднятие общего уровня физической силы для успешного применения этой силы и специальных приемов борьбы, и специальных средств сотрудников ОВД; развитие их физической выносливости и готовности к длительным физическим нагрузкам; укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств.

Главной задачей физической подготовки является подготовка развитых физически, имеющих высокую степень физической выносливости, сотрудников ОВД, способных успешно выполнять возложенные на них задачи.

Выносливость – это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Выносливость разделяют на общую и специальную [2].

Общая (аэробная) выносливость – непрерывное и длительное выполнение нагрузки умеренной интенсивности при глобальной работе организма. Главными составляющими общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость выполняет первостепенную задачу в оптимизации и распределения ресурсов для поддержания жизни, являясь одним из важнейших факторов физической стороны здоровья и, определенно, является предпосылкой прогресса специальной выносливости [3].

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к конкретной длительной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по конкретному задействованию групп мышц для выполнения определенных физических задач (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносли-

вость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.). Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей. Эти виды выносливости не зависят друг от друга. К примеру, можно иметь высокую выносливость в силе, но малой скоростной или недостаточной координационной [4; 5].

Уровень личной выносливости во многих видах физической нагрузки зависит от ряда факторов: биоэнергетических, функционального и биохимического распределения сил, функциональной устойчивости, психологических особенностей, наследственности, окружения и др. Основные методы развития выносливости у сотрудников ОВД на занятиях по физической подготовке: метод с непрерывной умеренной физической нагрузкой; метод с интенсивностью упражнений; метод с продолжительностью физической упражнений; метод с продолжительностью интервалов отдыха.

Непрерывная и умеренная физическая нагрузка выражается в крайне частом использовании повторяющихся упражнений продолжительностью около 15-20 минут и только в аэробном режиме. Реализации этого происходит с соблюдением следующих правил: 1) доступность – суть этого правила в способности сотрудников выполнять конкретные упражнения и при этом не терять аэробный режим тренировки; 2) систематичность – состоит в том, чтобы непрерывно улучшать физические показатели сотрудников путем соблюдения ими строгой дисциплины при выполнении упражнений и занятий в целом; 3) постепенность – одно из важнейших правил, способствующее систематическому росту и физическому развитию сотрудников и оказывающее умеренную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Метод с частым повторением упражнений характеризуется в повторяющихся упражнениях с высокой интенсивностью движений, а в ациклических – высоким темпом. Изменение темпа упражнения прямо влияет на работу важнейших систем организма и характер распределения сил на двигательную деятельность человека. При умеренной интенсивности легкие и сердечно-сосудистая система без большого расхода ресурсов обеспечивают организм нужным количеством кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся вначале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, уменьшается в ходе продолжения нагрузки, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Эта интенсивность нагрузки называется синкретическая. В процессе увеличения темпа упражнения организм сотрудника прогрессирует в сторону момента, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической. Метод с продолжительностью физической нагрузки представляет собой противоположную для интенсивности нагрузки закономерность. При росте времени выполнения упражнений от 20-25 секунд до 4-5 минут сильно сокращается возможный темп. Последующий рост времени для упражнения приводит к менее явному, но стабильному падению интенсивности. Метод с длительным временем на отдых имеет наибольшее значение учета как количества, так и в характерных особенностях ответных реакций всего организма человека на физические упражнения. Длительность промежутков отдыха всегда планируется в зависимости от задач конкретного вида тренировки (например, в интервальной тренировке приходится ориентироваться на интервалы отдыха, при которых пульс сокращается до 120-130 уд/мин, что позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональ-

ных возможностей мышцы сердца [6]). Планирование пауз отдыха зависит от возможностей и ощущений сотрудника, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения. В ходе планирования продолжительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия необходимо различать три типа интервалов [1; 4]:

1. Полные (единичные) перерывы, реализующие к моменту очередного повторения почти полное восстановление организма, в котором оно было до начала выполнения упражнения, что позволяет повторить нагрузку без дополнительного перенапряжения организма сотрудника.

2. Напряженные (кратковременные) перерывы, когда очередное выполнение упражнения наступает при неполном восстановлении, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. Короткие промежутки – это наименьшие отрезки времени на отдых между теми или иными нагрузками, вследствие которого вырабатывается наилучшая эффективность (суперкомпенсация), получающаяся в ходе определенных факторов и из-за систематизации восстановительных процессов. Вид перерывов между отдельными нагрузками может быть активным, пассивным. В пассивном режиме обучающейся делает минимум движений, а в активном – позволяет себе допускать дополнительную деятельность.

1. Битюцких И. В., Полин Р. В. Бокс как средство физической нагрузки и психоэмоциональной разгрузки // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Воронеж: ВИ МВД России, 2015. С. 336-337.

2. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

3. Струганов С. М., Гальцев С. А. Инновационные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта: монография. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 200 с.

4. Насонов А. Е., Тютин С. С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к служебной деятельности: сборник научных трудов. Воронеж: ВИ МВД России, 2016. С. 64-67.

5. Марченко И. Н., Карпов А. А., Мякинин Е. В. Педагогические средства восстановления в борьбе дзюдо для сотрудников МВД России // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России: электронный сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2016. С. 166-173.

6. Солопов И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека: монография. Волгоград: ВГАФК, 2004. 220 с.

Сведения об авторах

Марченко Иван Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Лысенко Алексей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник ОВД, выносливость, работоспособность, профессиональная деятельность.

Муслимов Р. А.

Использование комплекса упражнений для формирования навыков борьбы лежа

В своей профессиональной деятельности сотрудники нередко сталкиваются с необходимостью применения физической силы. Умелое применение боевых приемов борьбы позволяют сотруднику выходить победителем в схватке с правонарушителем. Система физической подготовки сотрудников полиции постоянно совершенствуется, отбирая в свой арсенал самые эффективные приемы, соответствующие уровню развития единоборств мире. В настоящее время достаточно популярными становятся единоборства, специализирующиеся на борьбе лежа. К ним относятся, например, греплинг, джиу-джитсу, ММА. Почти в каждом городе открываются залы, в которых изучается техника борьбы лежа.

В этой связи система физической подготовки также должна отреагировать на популяризацию борьбы лежа среди населения нашей страны. Для обучения этой технике сотрудников полиции необходимо выявить наиболее эффективные приемы и внедрить их в образовательную программу. Это объемная работа ведется в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России. В настоящее время разработан комплекс упражнений, позволяющий не только наработать относительно несложные навыки борьбы лежа, но и в качестве подготовительных упражнений использоваться практически на каждом учебно-тренировочном занятии по физической подготовке сотрудников полиции. В подготовительной части занятия, целью которого является изучение бросков, данные упражнения, выполняемые лежа и сидя, используются как специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения подготавливают организм обучающихся к предстоящим нагрузкам основной части учебно-тренировочного занятия [1; 2]. Также техника выведения из равновесия изучается в положении стоя на коленях в процессе формирования техники бросков самбо [3; 4; 5]. Необходимо также отметить, что морфологические особенности сотрудников влияют на усвоение техники различных боевых приемов борьбы [6; 7]. Данные особенности необходимо учитывать и при изучении техники борьбы лежа.

Упражнение № 1. Исходное положение (И.П.) – сотрудники находятся на татами лицом друг к другу на коленях на расстоянии вытянутой руки. Задание – по сигналу преподавателя вывести соперника из равновесия при помощи рук за 30 с так, чтобы он коснулся татами плечом. Условия – разрешено перемещение на коленях; запрещено выполнять удары, болевые и удушающие приемы.

Упражнение № 2. И. П. – сотрудники находятся на татами спиной друг к другу на коленях на расстоянии 1 метра. Задание – по сигналу преподавателя быстро повернуться лицом друг к другу и вывести соперника из равновесия за 30 с при помощи рук так, чтобы он коснулся татами плечом. Условия – разрешено перемещение на коленях; запрещено выполнять удары, болевые и удушающие приемы.

Упражнение № 3. И. П. – сотрудники расположены рядом с правого бока друг от друга, ноги вытянуты вперед. Задание – вывести соперника из равновесия за 30 с при помощи рук так, чтобы он коснулся татами плечом. Условия – запрещено выполнять удары, болевые и удушающие приемы; запрещено выполнять перемещения.

Упражнение № 4. И. П. – сотрудники расположены рядом: один – лежит лицом вниз; другой – сбоку на коленях. Задание – по сигналу преподавателя перевернуть сотрудника, лежащего лицом вниз на спину за 30 с. Условия – запрещено выполнять удары и удушающие приемы; запрещено вставать на ноги.

Упражнение № 5. И. П. – один сотрудник лежит на спине; другой – на коленях между ног первого сбоку и выполняет различные захваты с целью удержания. Задание – по сигналу преподавателя сотрудник, лежащий на спине должен за 30 с уйти от захватов первого сотрудника. Условия – запрещено выполнять удары и удушающие приемы; запрещено вставать на ноги.

Преподаватели могут самостоятельно моделировать подобные упражнения. Данные упражнения могут использоваться в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Также данные упражнения могут использоваться и в основной части для формирования навыков борьбы лежа или для развития силовой выносливости. Чтобы систематизировать данные упражнения необходимо: учитывать категорию обучающихся; точно определить цели и задачи обучения этой технике; ранжировать упражнения по уровням сложности; определить критерии эффективности выполнения данных упражнений в соответствии с удобством выполнения техники задержания и сопровождения правонарушителя [8]. Обучение сотрудников ОВД приемам борьбы лежа значительно повысит уровень их профессиональной подготовки.

1. Сафощин А. В., Умаров М. К., Полещук О. М., Иванков Ч. Т., Комаров Е. Г., Авдонин С. М., Гасанов Р. Г. Методика подготовки самбистов с использованием модульно-ситуационного подхода и оценка ее эффективности // Наука и школа. 2017. № 1. С. 192-202.

2. Кулиничев А. Н., Чурсина Н. В. Значение спортивной борьбы в подготовке курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 52-55.

3. Камнев Р. В. Специально-подготовительные упражнения, применяемые во время обучения броскам курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 9. С. 66–70.

4. Пужаев В. В. Разработка методики обучения тактике самбо курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2016. № 2. С. 369-374.

5. 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.

6. Кошкин Е. В. Рекомендации по формированию техники приемов самозащиты курсантов разных соматотипов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 2. С. 15-19.

7. Тарасенко А. А., Кутергин Н. Б., Рябушенко А. А. Рукопашный бой как средство подготовки специальных подразделений МВД России к боевым действиям в условиях ограниченного пространства: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. 120 с.

8. Троян Е. И., Гусев А. А., Катаргин С. В. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу: учебно-методическое пособие. Тюмень: ТИПК МВД России, 2013. 53 с.

Сведения об авторе

Муслимов Руслан Абдуллаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, б/с, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Сотрудники ОВД, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, борьба лежа, подготовительные упражнения.

Насадюк Е. В., Симонтовский А. П.

Влияние игровых видов спорта на развитие маневрирования при защите от ударов

В качестве основы поединка выступает проведение спортсменами таких соревновательных действий, как нападения и оборона, эффективность которых определяется оптимально подобранными приемами предатаковых подготовок, маневрирования и выбора используемых технических действий, целенаправленные соединения которых в совокупности образуют продуктивные боевые взаимодействия. По мнению А. В. Чудакова значение осуществления маневров обуславливается созданием условий раздвоения внимания и осуществляемых умственных усилий в процессе стремления бойца выполнить неожиданную для соперника атаку, застав его врасплах [1].

В искусстве борьбы стратегический фундамент маневренной формы ведения поединка образуют маневры, проводимые на основном направлении с дополнением маневров на второстепенных направлениях, которые ориентированы на рассредоточение внимания соперника, что позволяет рассредоточить силы противника, либо использовать их на так называемых второстепенных направлениях, тем самым, не позволив ему посредством этих сил оказать эффективное противодействие нанесению удара в основном направлении поединка [2].

По утверждению ряда исследователей, маневренная атака занимает одно из ведущих мест в тактике ведения схватки в разнообразных видах единоборств [3]. Результаты, полученные в ходе исследований А. Ф. Шарипова с соавторами [4], продемонстрировали, что около 90% от всех боев происходят на фоне реализации постоянного маневра и лишь порядка 10% – позиционно.

Важность маневрирования раскрывает А. Н. Ленц, который указывает, что тот, кто не владеет навыками свободного передвижения по ковру в различных направлениях, тот лишен возможности применять разнообразные технические и тактические приемы, действовать быстро и неожиданно [5]. Тем самым, ученый указывает на наличие тесной взаимосвязи совершенствования техники, посредством образования более эффективных тактических маневров, с тактикой борьбы, которая не терпит шаблонов, позволяющим сопернику своевременно осуществить контрприемы, значительно затрудняющих возможность достижения высокого спортивного результата.

В контексте нашего исследования, важным замечанием А. Н. Ленца является то, что осмысленные перемещения (маневрирование) спортсмена служат для эффективно-го разрешения многих достаточно сложных тактических задач в условиях соревновательного поединка, предоставляя возможность: во-первых, избежать встречных и ответных ударов; во-вторых, достигать преимущества перед противником, особенно бойцам с относительно низкими параметрами реагирования, в ситуациях выбора и переключения [5].

Таким образом, в процессе маневрирования в качестве главных составляющих выступают передвижение спортсмена, контроль дистанции и преодоление защит в момент нанесения ударов, которые в ходе их применения в сочетании с остальными подготавливающими действиями способны значительно затруднить проведение эффективных действий противника.

На сегодняшний день в спортивной борьбе формирование навыков маневрирования у спортсменов осуществляется стихийно, что заставляет их в ходе соревновательной схватки применять маневры на интуитивном уровне. Это, в свою очередь, обуславливает противоречие между тем, что борцы в условиях соревнований интуитивно реализуют сложное маневрирование, и тренерской деятельностью, в ходе которой тренеры продолжают обучать своих воспитанников без полного осознания значимости маневров и их взаимосвязи с видами тактической подготовки, что, на наш взгляд, определяет современную проблему спортивной подготовки квалифицированных спортсменов борцов.

Координация, проявляемая в двигательных действиях в быстро изменяющихся и порой неожиданных для спортсмена условиях, требуют от борца мгновенного выхода из нее или противодействия ей, что возможно посредством практического приложения точной гибкости или, другими словами, маневренности, характеризуемой в отличие от координации, своевременной приспособительной переключаемостью двигательных действий к внезапным воздействиям окружающей среды (соперника).

Обращение к вопросу о повышении продуктивности учебно-тренировочного процесса во всех видах единоборства, учитывая динамичность смены ситуаций в схватках, активное использование ложных движений в их комбинаций противником, обуславливает необходимость поиска новых более эффективных путей планирования и организации тренировочного процесса спортсменов. Отмечая существенное сходство соревновательной деятельности борца, со сложностью спортивной деятельности представителей игровых видов спорта, которая характеризуется высоким нервно-психическим напряжением, порождаемым активным противодействием команды соперников, высокоскоростным характером двигательных действий и сложностью технико-тактических средств ведения борьбы [6], мы выдвинули предположение о возможности заимствования компонентов подготовки игроков в учебно-тренировочном процессе спортсменов – представителей спортивных единоборств. Оно основано на включенности в двигательные действия спортсменов игровых видов спорта показателей, которые, на наш взгляд, наилучшим образом содействуют формированию маневренности борца.

Среди них нами были выделены следующие: 1) время освоения нового движения или комбинации; 2) время реорганизации двигательной деятельности на другое в соответствии с ситуацией; 3) структурно-биомеханическая сложность двигательных действий и их комбинации; 4) точность выполнения двигательных действий согласно основным характеристикам: динамическая, временная, пространственная; 5) сохранение устойчивого положения в случае его нарушения; 6) экономичность осуществляемой двигательной деятельности.

Проведение опытно-экспериментальной части исследования, целью которого стало определения уровня сформированности маневренности у спортсменов-игроков (в нашем случае, баскетболистов) и представителей единоборств, позволило получить некоторые результаты (табл. 1 и 2), которые, на наш взгляд, частично подтверждают ранее выдвинутую нами гипотезу.

Проведенное исследование не претендует на полное разрешение поставленного нами проблемного вопроса, однако, обозначив его, предлагает возможные пути разрешения.

Таблица 1

Взаимосвязь между показателями маневренности и эффективности соревновательной деятельности баскетболистов (n=15)

Показатели	Показатели				
	Время реакции руки	Время реакции ноги	Динамическая точность***	Тест «шестиугольник»	КЭИД
Время реакции руки	1	0,212	-0,155	0,066	-0,410
Время реакции ноги	-	1	-0,322	0,558*	-0,491*
Динамическая точность***	-	-	1	-0,305	-0,533*
Тест «шестиугольник»	-	-	-	1	- 0,633**
КЭИД	-	-	-	-	1

Таблица 2

Взаимосвязь между показателями маневренности и эффективности соревновательной деятельности спортивных борцов (n=13)

Показатели	Показатели				
	Время реакции руки	Время реакции ноги	Динамическая точность***	Тест «шестиугольник»	КЭИД
Время реакции руки	1	0,276	-0,143	0,068	-0,376
Время реакции ноги	-	1	-0,318	0,561*	-0,502*
Динамическая точность***	-	-	1	-0,276	-0,524*
Тест «шестиугольник»	-	-	-	1	-0,614**
КЭИД	-	-	-	-	1

Примечание: * коэффициент корреляции статистически значим ($\alpha=0.05$);

** коэффициент корреляции значим ($\alpha=0.01$);

*** – тест В. А. Булкина;

КЭИД – коэффициент эффективности соревновательных действий.

1. Чудаков А. В. Маневры – как основное тактическое средство подготовки к реализации технических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2002. 23 с.

2. Эпов О. Г., Малков О. Б. Техничко-тактический анализ боевых взаимодействий тхэквондистов в соревновательных поединках // Инновационные технологии в спортивных единоборствах: материалы Международной научно-практической конференции. М., 2004. С. 122-131.

3. Свищёв И. Д. Теория взаимодействий: общие закономерности взаимодействий участников соревнований в единоборствах и спортивных играх // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 39-43.

4. Шарипов А. Ф. и др. Доминирующие компоненты манер ведения боя в тхэквондо версии ВТФ // Тактика спортивных единоборств. Вып. 3. М.: ФОН, 2003. С. 8-19.

5. Ленц А. Н. Классическая борьба: учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками. М.: Физкультура и спорт, 1960. 418 с.

6. Копысова Л. В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002. С. 45.

Сведения об авторах

Насадюк Евгений Валерьевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Симонтовский Александр Петрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Навык маневрирования, единоборства, игровые виды спорта, противодействие ударам, двигательные действия, координация, точная гибкость, приспособляемость.

Насонов А. Е., Горшков Ю. В.

Роль коллектива кафедры в подготовке начинающих преподавателей

Кафедра физической подготовки является основным учебно-научным подразделением образовательной организации, осуществляющим проведение учебной, методической, научной, воспитательной, спортивно-массовой работы.

К первостепенным задачам кафедры относятся: организация и проведение на высоком научно-методическом уровне работы по одной или нескольким смежным дисциплинам, проведение воспитательной работы с курсантами и слушателями, выполнение профильных научно-исследовательских работ, подготовка сборных команд по служебно-прикладным видам спорта, вовлечение курсантов и слушателей в спортивно-массовую работу и, конечно же, подготовка научно-педагогических кадров [1].

В настоящее время более остро становится потребность высших образовательных организаций в высокопрофессиональном контингенте преподавателей [2].

Применительно к педагогам профессионализмом является, прежде всего, свободное владение практической и теоретической подготовкой в области психологии, педагогики, методики обучения и воспитания [3]. Иначе говоря, педагог все больше предстает не только как профессионал в той или иной области деятельности, а в большей мере как специалист в организации образовательного процесса. Одним из проявлений этого является эффективное использование разнообразных учебных методов и средств (включая мультимедийные средства обучения) в соответствии с направленностью изучаемого материала, индивидуальными особенностями организма обучающихся, целями и задачами данного вида учебной работы.

Профессиональный рост начинающих педагогов (к таковым обычно относятся сотрудники с педагогическим стажем менее трех лет) в значительной мере связан с активностью их участия в мероприятиях кафедры, однако, как показывает практика становления начинающих преподавателей проходит успешнее и быстрее при осуществлении системы дополнительных мер [4]. Подготовка начинающих свой педагогический путь сотрудников организуется по-разному, в зависимости от их количества на кафед-

ре. Можно выделить три основных направления профессиональной подготовки начинающих преподавателей: повышение их знаний теории; совершенствование практических навыков и овладение ими педагогикой высшей учебной организации, научно обоснованными методами обучения. С учетом этого начинающие преподаватели при помощи наставника и сотрудников кафедры физической подготовки составляют индивидуальные планы стажера, в которых планируют конкретные мероприятия по овладению преподаваемым материалом, освоению учебно-методической литературы, написанию планов-конспектов учебных занятий, научной работе. Данные планы утверждаются начальником кафедры.

В теоретической подготовке начинающих педагогов первостепенное значение имеет самостоятельное изучение содержания преподаваемого материала. На первых шагах особое внимание необходимо уделить тому, чтобы начинающий педагог хорошо усвоил те первоисточники, учебники и учебные пособия, изучение которых предусматривается учебными программами преподаваемой дисциплины [5].

Высокую степень в овладении содержанием преподаваемого материала играет разработка и написание планов-конспектов учебных занятий, которые особенно тщательно анализируются на заседаниях методической секции и кафедры. В ходе обсуждения планов-конспектов и проведения по ним пробных и открытых практических занятий более опытными преподавателями делается обстоятельный анализ содержания и даются рекомендации. Приобретение индивидуального подчёрка в проведении учебных занятий – это важный показатель профессионального роста начинающего педагога.

Таким образом, на каждой кафедре необходимо наладить стройную плановую систему, в рамках которой каждый преподаватель будет вовлекаться в активную учебно-методическую, научно-исследовательскую и спортивно-массовую работу, что будет способствовать последовательному наращиванию знаний и умений всех сотрудников кафедры.

Преподаватель является центральной фигурой в учебном процессе. Поэтому особое внимание руководства и наставника должно быть направлено, прежде всего, на работу с ним. Организационно-методическая работа кафедры включает систему планомерно осуществляемых мероприятий с начинающими преподавателями, направленных на совершенствование содержания и методики учебных занятий, спортивно-массовой работы, судейской практики, научной организации педагогической деятельности, на быстрый ввод начинающих преподавателей в учебный процесс и повседневную жизнедеятельность образовательной организации.

1. Кузовлев В. П. Преподавание в вузе: наука и искусство // Педагогика. 2000. № 1. С. 52-57.

2. Бирюков В. В., Тютин С. С. Физическая подготовка и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Воронеж: ВИ МВД России, 2015. С. 324-325.

3. 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.

4. Кикоть В. Я., Лапиков С. Г. Профессионализм преподавательского состава вузов МВД России: учебно-методическое пособие. СПб., 1997. 54 с.

5. Кикоть В. Я., Якунин В. А. Педагогика и психология высшего образования: учебник. СПб., 1996. 318 с.

Сведение об авторах

Насонов Алексей Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

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

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Кафедра физической подготовки, начинающий педагог, профессиональная подготовка, учебный процесс, курсанты и слушатели.

Насонов А. Е., Тютин С. С.

Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации осуществляется в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников на основе документов, которые регламентируют организацию работы по физической подготовке в системе МВД России. К таким документам относятся инструкции, указания, приказы, а также разнообразные программы для осуществления подготовки различных подразделений. Физическая подготовка является и педагогическим процессом, который входит в систему профессиональной подготовки сотрудников ОВД.

Ее целями являются: формирование у сотрудников как физической, так и психологической готовности к успешному выполнению оперативных и служебных задач; развитие устойчивого навыка применения физической силы и боевых приемов борьбы, включая применение специальных средств при осуществлении своих служебных обязанностей, в рамках пресечения противоправных действий; обеспечение высокой и устойчивой работоспособности при осуществлении служебной деятельности [1].

Поставленные цели достигаются путем решения следующих задач: подготовка сотрудников к действиям, которые связаны с применением специальных средств, огнестрельного оружия и физической силы; подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности в различных условиях; овладение умениями и навыками самозащиты и личной безопасности в экстремальных условиях; формирование у сотрудников необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности таких, как смелость, решительность, гуманность, дисциплинированность, бдительность, внимательность, настойчивость и др. [2].

Чтобы решить эти задачи необходимо подбирать оптимальные средства, методы и формы обучения, которые должны обеспечиваться высоким уровнем практической и методической подготовленности преподавателей и инструкторов.

При этом учебные занятия должны включать элементы моделирования с воспроизведением различных ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным. Упор должен делаться на решение нестандартных в тактическом плане задач по обеспечению личной профессиональной безопасности и правомерному применению специальных средств и боевых приемов борьбы [3; 4; 5; 6].

Если учитывать то, что правоохранительная деятельность сотрудника ОВД во многих случаях непосредственно связана с риском для жизни и является одной из жизненно опасных профессий, проблема совершенствования системы их профессиональной подготовки является достаточно актуальной на сегодняшний день. Случаи различных трагических инцидентов, постоянно растущего уровня травматизма и гибели лич-

ного состава ОВД при выполнении служебных обязанностей во многом говорит о том, что неправильное поведение сотрудника полиции в стрессовой ситуации преимущественно связано с эмоционально-волевой нестабильностью, неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью и недостаточном уровне развития коммуникативных и специальных двигательных навыков [7].

В формировании и развитии компонентов профессиональной подготовленности, успех заключается в том, что преподаватель в ходе проведения занятий, должен вызывать у обучающихся психические реакции, которые, в первую очередь, будут характерны для реальной обстановки [8].

Необходимо создание соревнований, моделирование ситуаций риска, опасности, ответственности, неизвестности, неожиданности, новизны.

Приоритетными направлениями являются тренировка в состоянии усталости, моделирование ситуации, требующей от сотрудника проявлять самостоятельность и инициативность, а также ситуаций, в которой достигнуть необходимый результат невозможно с первого раза. Сотрудник полиции в процессе тренировки не должен допускать пассивность в действиях и доводить свои действия до логичного завершения в любой ситуации [9]. В обязанности преподавателя входит усложнение задач по выполнению освоенных профессиональных действий путем введения непредвиденных условий и усиленного противодействия, которое оказывает правонарушитель с применением нестандартных приемов нападения, создание высоких физических нагрузок, включая длительное напряжение сил и вариативность действий соответственно изменениям ситуации, путем наращивания темпа борьбы до максимального уровня (в процессе применения приемов самозащиты, личного оружия, спецсредств) и вызова неприятных ощущений холода, жары, головокружения, истощения сил [10].

Таким образом, в современных условиях формирования и совершенствования профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков путем использования специальных средств и методов физической подготовки, у сотрудников ОВД приобретает устойчивость к стрессовым ситуациям. Подбор наиболее эффективных средств и методов для повышения профессиональной готовности сотрудников полиции к эффективным действиям в экстремальных условиях является важным направлением совершенствования системы физической подготовки.

1. Насонов А. Е., Тютин С. С. Профессионально-прикладная подготовка в ОВД (опыт и мотивация) // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 182-184.

2. Айдаркин Е. К., Гутянский Г. С., Кириллова Е. В., Пахомов Н. В. Принципы и методы создания системы контроля функционального состояния человека при работе в экстремальных условиях // Проблемы психологии и эргономики. 2012. № 1. С. 70.

3. 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.

4. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53-57.

5. Еремин Р. В. Использование ситуативного обучения на занятиях по физической подготовке как средство совершенствования профессиональной подготовки со-

трудников 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.

6. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

7. Тарасенко А. А., Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников отряда специального назначения на занятиях по физической подготовке // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. 19-22.

8. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

9. Зуиков Г. Г., Черненко Г. И., Яськов Е. Ф. Научная организация управления органами внутренних дел. М., 1984. С. 191.

10. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

Сведения об авторах

Насонов Алексей Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Сотрудники ОВД, физическая подготовка, формирование умений и навыков, боевые приемы борьбы, моделирование ситуаций.

Осипов Д. В.

Методика проведения учебного занятия по физической подготовке по темам, включающим в себя ускоренное передвижение на короткие, средние и длинные дистанции

Физическая подготовка важнейшая дисциплина учебного процесса в образовательных организациях системы МВД России. Задачи, лежащие в основе физической подготовки достаточно масштабны – это укрепление здоровья, всестороннее и специальное развитие профессионально важных физических качеств, повышение общей и специальной работоспособности организма [1].

В данной статье будет раскрыта методика проведения занятия по физической подготовке, по темам включающих в себя ускоренное передвижение на короткие, средние и длинные дистанции. Длительность учебного занятия составляет 90 мин.

Для того чтобы приступить к основной части учебного занятия необходимо хорошо размяться, подготовить опорно-двигательный аппарат в целях избежания травм. Самая большая ошибка обучающихся в том, что они всяческими способами хотят избежать разминки в целях экономии сил, такой настрой может привести к очень серьезным последствиям или как минимум к получению микротравм [2; 3].

Подготовительная часть учебного занятия по данным темам должна включать в себя ходьбу и ее разновидности, специально-беговые и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении. В заключение подготовительной части могут включаться различные эстафеты, тем самым будет поднят эмоциональный фон путем соперничества обучающихся на учебном занятии и опорно-двигательный аппарат будет полноценно подготовлен к основной работе [4]. Время на проведения подготовительной части не должно превышать 20 мин.

Основная часть учебного занятия должна включать в себя непосредственно подготовительные упражнения, позволяющие подготовить организм обучающихся к преодолению нужной дистанции, если это бег на короткой дистанции 100, 200 или 400 м требуется развитие взрывной силы и скоростных способностей, а основной объем работы должен выполняться в анаэробном режиме [5; 6].

В подготовительную работу на короткой дистанции включены ускорения, группу следует поделить на две части и запускать на дистанцию по два человека, чтобы присутствовало соперничество, тогда работа будет выполняться наиболее качественно. Начинать ускорения стоит с наиболее длинной дистанции – 400 м, после чего следует выполнить восстановительную ходьбу в течение 1-2 мин, и затем приступить к выполнению ускорений на дистанции 200 м (выполнить дважды с отдыхом 1-2 мин между ускорениями). После отдыха 1-2 мин выполняется ускорение на 100 м дважды с отдыхом 1-2 мин. Выполнив ускорения, группа должна приступить к заминочному бегу 3-4 мин в среднем темпе в составе подразделения [7; 8].

После ускорений следует выполнить круговую тренировку 3-4 круга по 10 упражнений скоростно-силовой направленности. Все упражнения выполняются на время, а не на количество раз. Время выполнения упражнения 10 сек. Время на отдых и переход от упражнения к упражнению также составляет 10 сек. [9; 10].

Основная часть учебного занятия в беге на средние и длинные дистанции 1000, 3000 и 5000 м требуется развитие скоростной и общей выносливости. Одним из подготовительных упражнений является бег на 1000 м с регламентированной скоростью. Данное подготовительное упражнение выполняется 4 раза. Группу следует поделить на две части и запускать на дистанцию в два забега. Пока первая часть группы преодолевает дистанцию, вторая часть группы восстанавливается и готовится к следующему забегу. Забег на 1000 м осуществляется с фиксацией времени (4 мин – у мужчин; 5 мин – у женщин). После выполнения задания группа приступает к бегу на 3000 м без фиксации времени, бег осуществляется в среднем темпе в составе подразделения [11; 12]. Общее время на основную часть занятия не должно превышать 60 мин.

Заключительную часть учебного занятия (10 мин) необходимо посвятить упражнениям на расслабление мышц, получивших нагрузку в основной части учебного занятия. Следует обязательно выполнить упражнения на растяжку.

Резюмируя, отметим, что выполнение такой работы в основной части учебного занятия по физической подготовке является наиболее эффективным способом для развития профессионально важных физических качеств и подготовки к сдаче контрольных нормативов в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

2. 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.

3. 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.

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

5. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

6. 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.

7. Струганов С. М., Гальцев С. А. Инновационные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта: монография. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 200 с.

8. 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.

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. 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. Струганов С. М., Толстихин А. Н. Планирование физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе бегунов на средние и длинные дистанции с помощью анализа медленноволновой активности головного мозга // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 123-127.

12. Герасимов И. В. Анализ средств и методов развития общей выносливости у курсантов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 34-39.

Сведения об авторе

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические качества, ускоренное передвижение, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Парахин Д. И., Ануфриев А. А.

Проблема организации физической подготовки в территориальных органах МВД России

В настоящее время к уровню профессиональной физической и специальной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, предъявляются повышенные требования. Ведь при исполнении своих профессиональных обязанностей сотрудники полиции нередко сталкиваются с противоправным поведением граждан, поэтому, они должны иметь достаточные знания нормативных и правовых документов, регламентирующих служебную деятельность и быть готовыми к применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1].

Совершенствование процесса обучения, происходящего в ходе служебной подготовки на протяжении всего срока службы сотрудников полиции, является объектом исследования ряда авторов. Такие ученые, как: Клименко Б. А., Колесник К. С., Воротник А. Н., Войнов П. Н., – в своих работах, отмечают, что сотрудники ОВД должны иметь хорошую физическую подготовленность, владеть способами защиты, применять технико-тактические действия по обезвреживанию и задержанию правонарушителя [2].

По роду своей деятельности сотрудникам полиции, так или иначе, приходится вступать в единоборство с правонарушителями, при этом их силовое задержание происходит в различных ситуациях. Исходя из этого, можем полагать, что без надлежащего уровня развития физических качеств и владения боевыми приемами борьбы невозможно эффективно исполнять свои служебные обязанности [3].

Особую тревогу вызывает рост числа пострадавших сотрудников ОВД в результате физического контакта с правонарушителями. Анализ работ таких авторов, как: В. Г. Колухова, В. И. Косяченко, В. В. Ноздрачева, Д. Г. Морева, В. В. Орлова, – показывает, что одними из основных причин получения травм и гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей являются недостаточный уровень физической и психической подготовленности.

Согласно Порядку организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 05.05.2018 № 275), физическая подготовка является одним из видов профессиональной служебной и физической подготовки, осуществляемой по месту службы сотрудников, в служебное время (в пределах нормальной продолжительности служебного времени), с целью совершенствования профессиональных знаний, умений и навыков сотрудников полиции, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

В настоящее время в территориальных органах и подразделениях МВД России существует множество объективных и субъективных причин, влияющих на уровень организации и проведения занятий по физической подготовке. Проведенное нами исследование, на примере организации практических занятий с сотрудниками полиции УМВД России по Брянской области, позволило нам раскрыть некоторые проблемные моменты.

Согласно результатам проверки уровня физической подготовленности сотрудников УМВД России по Брянской области, в ходе инспектирования в 2016 году, неудовлетворительные оценки по физической подготовке из 955 сотрудников привлеченных к сдаче зачетов неудовлетворительные оценки получили 375 сотрудников (39,3%) или каждый третий [4]. Данный факт говорит о том, что подготовка осуществлялась не на должном уровне.

С целью выявления причин, влияющих на слабый уровень физической подготовленности, нами было организовано анкетирование сотрудников территориальных органов УМВД России по Брянской области, командированных для выполнения служебных задач на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации в феврале 2018 года. Стаж службы респондентов принявших участие в анкетировании составил: от 3 до 5 лет – 19%, от 5 до 10 лет – 27% и более 10 лет – 48%.

Проведенное анкетирование позволило нам раскрыть сложившееся на сегодняшний день положение дел, на предмет организации занятий по физической подготовке «на местах» и оно показало, что в большинстве случаев занятия проводятся формально. Согласно действующему Наставлению по организации физической подготовки (НФП) в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450) практические занятия должны проводиться не реже одного раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Но как мы видим из ответов респондентов, в практических органах данные требования не всегда исполняются в полном объеме, а именно только 52,5% опрошенных отметили, что занятия по физической подготовке с ними проводятся, как и положено, по 2 часа в неделю, а остальные ответы респондентов разделились следующим образом: 9,5% – менее 2-х часов в неделю, 17,4% – только перед зачетами, а 20,6% ответили, что не проводятся вообще.

Обобщив данные показатели, мы можем предположить, что 52,5% сотрудников каким-либо образом занимаются физической подготовкой, а оставшиеся 47,5%, к нашему сожалению, либо занимаются недостаточно, либо не занимаются вовсе. И даже те сотрудники, которые в ходе анкетирования ответили, что они регулярно посещают занятия, в большинстве случаев на которых занимаются игровыми видами спорта (футбол, волейбол и т. п.), либо просто присутствуют, чтобы перед руководством можно было отчитаться в их посещении. Результатом чего является низкий процент выполнения сотрудниками контрольных упражнений и боевых приемов борьбы в ходе контрольных занятий.

Рассматривая вопрос о наличии спортивных залов в подразделениях, мы видим, что более 50% опрошенных отмечают их отсутствие, либо очень слабое укомплектование спортивным инвентарем. В свою очередь, отсутствие собственной спортивной базы не позволяет качественно организовывать проведение практических занятий: по прикладной и атлетической гимнастике, по легкой атлетике и ускоренному передвижению, и по боевым приемам борьбы. Данный факт также тормозит стимулирование сотрудников к занятиям физической подготовкой, ведь если бы в подразделении находился укомплектованный спортивный зал, то возможно кто-то и начал регулярно заниматься спортом.

Согласно Наставлению по организации физической подготовки и Порядку организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки должны проводить руководители учебных групп, которые, как правило, являются начальниками тех или иных подразделений. Но в силу своей занятости данные обязанности перекадываются «на плечи» наиболее подготовленных сотрудников, на тех, кто, по их мнению, неплохо выполняют боевые приемы борьбы и сдают контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Здесь про-

блем нет, так как в нормативных документах говорится о том, что для проведения занятий по физической подготовке могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на учебно-методических сборах по физической подготовке. Но здесь возникает другая проблема. Данные сотрудники, которым поручена организация занятий по физической подготовке с личным составом, в большинстве случаев не имеют педагогического образования и, как следствие, сами не знают элементарных педагогических основ, необходимых для передачи имеющихся у них знаний.

Еще одной из причин, влияющих на уровень физической подготовленности сотрудников в настоящее время, это вступление в силу НФП – 2017 года, которое в некоторой степени изменило раздел «Боевые приемы борьбы», а также критерии выполнения контрольных упражнений в разделе «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка».

С нашей точки зрения, недостатки, выявленные в ходе анкетирования сотрудников УМВД России по Брянской области, по вопросам организации и проведения занятий по физической подготовке, могут быть характерны и для других субъектов Российской Федерации.

В связи с вышеизложенными проблемами существует необходимость продолжения работы по поиску путей эффективного решения вопросов, связанных с совершенствованием организации физической подготовки в ОВД в целом.

По нашему мнению, данные проблемы не столь критичны и их решение может быть осуществлено за счет: 1) обеспечения должного контроля со стороны руководства за посещением сотрудниками плановых занятий по физической подготовке в течение года; 2) проведение совместных с образовательными организациями МВД России учебно-методических сборов с лицами ответственными за проведение практических занятий по физической подготовке, тем самым повышая их квалификацию в данном направлении; 3) совершенствования учебно-материальной базы, необходимой для проведения практических занятий по физической подготовке, позволяющей проводить занятия в любых погодных условиях.

Отметим, что главной задачей, является личная заинтересованность самого сотрудника к занятиям физической подготовкой, так как без регулярного посещения ситуацию к лучшему все равно не исправить. При этом исключительно важным является вопрос о том, кто и как будет организовывать процесс физической подготовки в территориальных органах МВД России в целом.

1. Баркалов С. Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 30-35.

2. Клименко Б. А., Колесник К. С., Воротник А. Н., Войнов П. Н. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на районном уровне и пути ее совершенствования // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 76-82.

3. Логинов С. Н., Филимонов Д. Г. Актуальность и практическая значимость профессиональной физической подготовки в повседневной служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Аллея науки. 2017. Т. 1. № 14. С. 703-709.

4. Справка по результатам инспектирования УМВД России по Брянской области в 2016 году. Текст официально опубликован не был.

Сведения об авторах

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

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

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

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

Ключевые слова

Наставление, служебная подготовка, физическая подготовка, физические качества, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел.

Петренко С. И., Сапрыкина А. С.

Совершенствование методики развития быстроты у курсантов и слушателей вузов МВД России

Утверждение физической подготовки в качестве одного из основных направлений подготовки курсантов и слушателей в течение всего периода обучения обусловлено необходимостью поддержания и совершенствования необходимого уровня подготовленности сотрудников для выполнения поставленных должностными инструкциями и руководством задач, которые осуществляются эффективно в любых условиях и в любое время. Отсюда следует, что учебное заведение организует физическую подготовку в особой направленности с учетом особенностей ее предназначения и в рамках указанной выше цели.

На основе общей физической подготовленности, уровень которой на момент поступления в образовательную организацию должен быть объективно достаточным, необходимо осуществлять развитие физических и специальных качеств, прикладных навыков, что выступает целью специальной направленности физической подготовки в подразделениях системы МВД России [1; 2].

Быстрота, ловкость, выносливость и сила – их развитие состоит в преимуществе задач физической подготовки для курсантов, так как сложные условия практической служебной деятельности требуют качественного развития с особым акцентом данных способностей.

Современный подход рассматривает понятие «быстрота» с точки зрения динамичности, адаптивности и автоматизированности, то есть это двигательная способность человека к специфическим и экстренным условиям, требующим высокой скорости и реакции движений, которые не требуют значительных энергозатрат, сложной работы мышц и координации. То есть быстрота характеризуется не только быстрым выполнением определенных действий, но и выполнением их без снижения эффективности выполняемой деятельности [3].

Быстрота, как качество, характеризуется и определяется таким показателем, как время одиночной двигательной реакции и частотой выполнения однотипных движений или определенного набора движений в единицу времени.

Скоростные способности довольно сложно развивать – это процесс частых упражнений и тренировок, причем тренировка должна заключаться не только в реторсии на непосредственно способности скоростной направленности, но и через воспитание других качеств, так как связаны они неразрывно – силовые качества, выносливость, техника движений и иные. То есть воздействие необходимо осуществлять на комплекс способностей, от которых зависят те или иные качества быстроты.

Различные формы быстроты предполагается развивать с помощью упражнений, которые требуют высокую частоту и скорость выполнения двигательных реакций. Упражнения, способствующие развитию быстроты, выполняются с пограничной или около пограничной скоростью. Выделяют пять групп методов развития быстроты и три группы упражнений для развития скоростных способностей [4].

Рассмотрим такие методы развития быстроты двигательной реакции с большой эффективностью выполнения, как: 1) игровой метод (рассматривается, как комплексный метод (эстафеты, подвижные игры), так как связан с оперативным мышлением и при этом воздействует на скорость реакции, быстроту движений и другие качества, при этом, рассматриваемый метод, препятствует образованию скоростного барьера, так как участвующим курсантам предполагается широкий выбор действий); 2) соревновательный метод (эффективен, так как курсанты, находясь во взаимодействии друг с другом, однако на разном уровне предварительной подготовленности и в равных условиях при этом, выполняют упражнения с эмоциональным и волевым подъемом и максимальными усилиями); 3) метод круговой тренировки (выполнение подобранного комплекса упражнений, методически организованная форма, включающая ряд частных упражнений); 4) сопряженный метод (позволяет продлевать продуктивный рост быстроты, не останавливаясь на достигнутом результате, например, бег с утяжелителями); 5) метод строго регламентированного упражнения (выполняется в заранее обусловленной форме и с точно заданной преподавателем нагрузкой; можно сказать о высокой педагогической роли данного метода, так как занимающиеся работают по строго определенной ранее программе, объем и интенсивность нагрузки подобраны в соответствии с поставленными задачами и психофизическим состоянием, избирательно осуществляется воспитание физических качеств).

Упражнения для развития силовых способностей по предмету воздействия следует разделить на три группы: 1) упражнения, отличающиеся своим баллистическим характером (метания, прыжки); 2) упражнения, развивающие быстроту реакции; 3) упражнения, используемые для развития быстроты отдельных движений, а также для передвижения на коротких дистанциях.

Данные группы упражнений должны соответствовать определенным условиям: упражнение должно выполняться с максимальной скоростью; технически упражнение должно быть освоенным для того, чтобы внимание занимающегося было направлено только на скорость выполнения; скорость выполнения упражнения не должна снижаться, в противном случае начинается тренировка выносливости [5; 6].

В начале процесса воспитания быстроты следует пользоваться разнообразными средствами, постепенно переходя от стандартных условий выполнения упражнений к их экстремальным формам, где ситуация постоянно меняется. Спортивные и подвижные игры в этом случае являются наилучшим средством [7; 8].

Выполнение упражнений в целях развития быстроты должно выполняться с постепенным и постоянным увеличением скорости движений, чему будет способствовать повышение максимальной силы работающих мышц [9]. При выполнении упражнений на практике довольно сложно повышать максимальную скорость движений, поэтому рекомендуется увеличивать силу мышц, включенных в работу. Для этого в тренировке надо использовать собственно силовые упражнения, это означает, что уровень максимальной силы должен быть основой развития быстроты [10].

Для развития быстроты курсантов и слушателей исследователи предлагают различные комплексы упражнений, рассмотрев их, предлагаем оптимальный набор упражнений: 1) бег со старта из различных положений: сидя, стоя, в упоре лежа, после выполнения определенного кратковременного упражнения (кувырок, прыжок, «колесо» и т. п.); выполняется по сигналу, с контролем времени и в группе (тогда включается и

элемент соревнования), 5-6 раз по 10-15 м, примерно 3-4 серии через каждые 1-2 мин отдыха; 2) бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью (5-6 раз); 3) прыжки вверх из полуприседа по команде (или по счету), интервал между командами 2-5 сек.; 4) беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, все выполнять с продвижением вперед и на стопе; 5) спортивная ходьба с ускорением (задача – достижение максимальной частоты движений руками и ногами); б) бег на месте с опорой руками о барьер, с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием (длительность упражнений 5, 10, 15, 20 сек., хорошим показателем является частота более 30 движений за 10 сек.); 7) бег с ускорением на 10, 50 и 100 м; 8) бег по команде и на время с разными по силе партнерами на 30, 50, 60 м; 9) быстрый бег в парке или просто по пересеченной местности с уклонами и уходами от встречных веток, кустов и деревьев (бег с максимальной скоростью до 10 сек. с последующей ходьбой около 2 мин, выполнить 2-3 серии).

Итак, быстрота зависит от множества факторов, в том числе от уровня физической подготовленности и физических кондиций. Степень эластичности мышц тесно связана с развитием быстроты у курсантов и слушателей, потому улучшение техники движений, а, следовательно, степень их отработанности и быстроты составляет большой резерв. Комплексный подход, постоянное изменение, подбор упражнений, их усложнение имеет большое значение при проведении учебных занятий, так как требуется не допустить стабилизацию быстроты на одном уровне. Потому и представлен разнообразный подбор методов. Стоит заметить, что при исследовании данного вопроса, рассмотрению не подвергался метод цикличности упражнений, так как он способствует остановке результатов на одном уровне. Его применение целесообразно лишь при комплексной разработке упражнений и повышении общего уровня тренированности [11].

Таким образом, быстрота имеет ключевое значение в будущей практической деятельности курсанта образовательной организации системы МВД России, поэтому постоянное повышение ее уровня необходимо в течение всего периода обучения.

1. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение формирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

2. Струганов С. М., Гаврилов Д. А. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 32 с.

3. Арэнд Л. А. Воспитание силы и быстроты: учебно-методическое пособие. Воронеж: ВГАСУ, 2013. 177 с.

4. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431 с.

5. 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.

6. 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.

7. Зиамбетов В. Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации. Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. 54 с.

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

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. Кузнецов А. Ф., Бакин А. В., Чигорьев Е. А. Организация и проведение педагогических исследований по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Омск: ОМА МВД России, 2008. 87 с.

Сведения об авторах

Петренко Сергей Иванович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Сапрыкина Ангелина Сергеевна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.
295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Быстрота, динамичность, адаптивность, строгорегламентированный метод, двигательная активность, физическое состояние, норматив.

Подрезов И. Н.

К вопросу об использовании упражнений нетрадиционных видов спорта на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка является одной из важных дисциплин, изучаемых в образовательных организациях МВД России, служит важнейшим компонентом целостного развития личности обучающихся. Специальная направленность физической подготовки способствует повышению уровня работоспособности курсантов и слушателей, формированию целостной психофизической готовности выпускников к будущей профессии, а также к эффективным действиям при чрезвычайных обстоятельствах [1; 2].

Учитывая специфику учебного процесса, видится целесообразным введение в программу физической подготовки курсантов и слушателей нетрадиционных видов спорта, непременно адаптированных под специализацию обучающихся. Такое изменение учебной программы позволит повысить самостоятельность и активность курсантов и слушателей, а также будет способствовать индивидуализации процесса обучения с целью развития работоспособности будущих полицейских [3; 4; 5; 6; 7; 8].

В случае верного подбора комплекса нетрадиционных видов спорта будет достигнут соответствующий результат: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных

средств для пресечения различных противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД; способствование формированию психической устойчивости, смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания и других профессионально значимых качеств.

В процессе исследования мы предположили, что программа специальной подготовки будет эффективной, если: обеспечить будущего офицера необходимыми знаниями нетрадиционных видов спорта для его подготовки к профессиональной службе; основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта с целью борьбы с утомлением и для профилактики заболеваний; использование физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности курсантов с учетом пребывания в различных условиях внешней среды; влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение выполнения профессиональных задач; формировать профессионально важные качества и индивидуальную физическую культуру.

На занятиях физической подготовкой обучающиеся овладевают знаниями о рациональных способах выполнения двигательных действий в области использования приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При достаточно грамотной организации занятия по физической подготовке необходимо использование базовых средств в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозоз.

Кроме того, важно подготовить выпускников к действиям в различных, в том числе экстремальных, ситуациях, при возникновении и развитии которых личный состав ОВД должен продолжать эффективно решать оперативно-служебные задачи [9]. Так, проведенные исследования показали, что 93% опрошенных, действовавших в экстремальных условиях, указали в этот период на отклоненное от нормы самочувствие и поведение, которое выражалось в чрезмерном волнении, суетливости, невнимательности, неумении сосредоточиться, быстро оценить обстановку, проконтролировать или спрогнозировать поведение правонарушителя. В качестве причин такого поведения респонденты называли быстро накапливающуюся усталость, недостаток или отсутствие опыта, некомпетентность руководителей. Некоторые прямо указали на чрезмерный страх, возникающий у них в подобных ситуациях [10].

Неконтролируемый страх устранить из психики можно путем личностного воспитания. Такое воспитание можно достичь посредством таких нетрадиционных видов спорта, как йога, восточные единоборства, кинологовический спорт, пейнтбол, лазертаг, паркур и гидроаэробика.

Занятия йогой позволяют развить баланс, способность концентрации и контроля над эмоциями, помогут найти гармонию физического и психического состояния человека. Восточные единоборства являются древнейшим направлением в спорте, включающим в себя комплекс оздоровительной гимнастики и боевых искусств. Внедрение такого нетрадиционного вида спорта позволит курсантам и слушателем овладевать специальными упражнениями: с оружием и без него, тренировкой в паре с более сильным и подготовленным партнером; выполнением упражнений, вызывающих опасение и чувство страха; учебно-тренировочными поединками по различным видам единоборств; участием в соревнованиях и т. д. Кинологический спорт – обрел популярность во всем мире, является неотъемлемой частью подготовки будущих кинологов. Существует множество видов спортивных состязаний с собаками, необходимо выбрать дисциплины, наиболее схожие с выполнением служебных задач.

Пейнтбол и лазертаг – две военно-спортивные высокотехнологичные игры с использованием специальной экипировки и оружия. Внедрение данных нетрадиционных видов спорта в учебный процесс физической подготовки курсантов позволит им почув-

ствовать себя в условиях, приближенных к реальному бою. К тому же эти игры – командные, где результат зависит от усилий каждого члена команды и совместных отлаженных действий, а умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил соревнований способствует формированию у будущих сотрудников ОВД служебно-значимых особенностей характера.

Паркур – нетрадиционный вид спорта, заключающийся в преодолении препятствий, как правило, в городских условиях. Как известно, сотрудникам полиции приходится осуществлять преследование и задержание преимущественно в условиях городской инфраструктуры. На наш взгляд, целесообразно обучить курсантов и слушателей быстрому преодолению препятствий таких, как бетонная стена, лестничные пролеты, мосты, эстакады и другие объекты, которые могут встретиться в городских условиях.

Гидроаэробика – это сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме в водной среде. Сотрудник полиции должен чувствовать себя комфортно в любой среде, так как не известно, где ему придется оказаться при выполнении той или иной служебной задачи. Так, курсантам и слушателям необходимо овладеть навыками выполнения упражнений в воде, преодолеть свой страх и научиться действовать рационально в сложных условиях.

Организация и проведение занятий физической подготовкой в значительной мере определяет степень готовности каждого выпускника к работе по специальности. В этой связи, необходимо адаптировать учебную программу с включением в нее упражнений нетрадиционных видов спорта.

Таким образом, в служебной деятельности модель выпускника вуза МВД России должна включать в себя достаточную профессиональную работоспособность, наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды, объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению в регламентированном периоде времени и наличие мотивации в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

1. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Основные цели педагогического контроля по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 3-7.

2. 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.

3. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 184 с.

4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

5. Кузнецов М. Б. Фитнес как средство организации свободного времени обучающихся в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского

юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 123-125.

6. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

7. Моськин С. А. Стретчинг как один из нетрадиционных видов спорта физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 124-128.

8. 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.

9. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

10. 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.

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

Нетрадиционные виды спорта, физическая подготовка, сотрудники органов внутренних дел, экстремальные ситуации.

Помогаева Н. С.

Обоснование специализированного варианта утренней физической зарядки для слушателей специального первоначального обучения и проверка его эффективности

Специфической чертой физической подготовки в уголовно-исполнительной системе (далее – УИС) является прикладная ее направленность. Она служит эффективным средством совершенствования показателей профессиональной пригодности и профессионального мастерства сотрудников [1].

Тренировочная направленность утренней физической зарядки обеспечивает повышение (или поддержание) необходимого уровня физической подготовленности и работоспособности слушателей специального первоначального обучения, которые оказывают положительное влияние на результаты их служебно-боевой деятельности [2].

Определенные возможности заложены и в использовании утренней физической зарядки в рамках развития у слушателей специального первоначального обучения выносливости [3].

Утренняя физическая зарядка, как одна из форм физической подготовки сотрудников УИС, особенно в период их специального первоначального обучения, является обязательным элементом распорядка дня, в соответствии с приказом Минюста России от 12.11.2001 № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» (НФП-2001).

Целью исследования являлась разработка специализированного варианта утренней физической зарядки для развития выносливости и профессионально-прикладных навыков и проверка его эффективности у слушателей специального первоначального обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости 3-4 раза в две недели во время утренних физических зарядок по специализированному варианту позволит, по нашим расчетам, увеличить бюджет времени отводимого на формирование быстроты более чем на 25 часов в год, что явится мощным подспорьем на пути формирования навыков и позволит повысить систематичность развития такого качества, как выносливость, а также навыки ускоренного передвижения.

Нами разработан специализированный вариант утренней физической зарядки (УФЗ) и рекомендации по его применению, апробация которого в 2018 году была включена в программу педагогического эксперимента (на базе Санкт-Петербургского ИПКР ФСИН России), который длился 1 месяц.

При составлении варианта утренней физической зарядки для развития выносливости и профессионально-прикладных навыков мы исходили из следующих требований: упражнения подбирались с учетом их преимущественного влияния на развитие выносливости и навыков в преодолении препятствий в сочетании с другими упражнениями; при проведении тренировки, направленной на развитие выносливости и профессионально-прикладных навыков, использовалось рациональное сочетание всех форм физической подготовки; удельный вес упражнений, направленных на развитие выносливости и профессионально-прикладных навыков, составлял около 90% от общего объема средств, используемых на занятиях.

В основу была положена гипотеза о том, что развитие профессионально-прикладных навыков и специальных физических качеств у слушателей специального первоначального обучения, может быть успешным при условии систематичности обучения на основе рационального сочетания различных форм и средств физической подготовки и при использовании различных методов организации и проведения УФЗ.

Для участия в эксперименте были подобраны контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в составе второй группы (КГ) слушателей специального первоначального обучения (всего 16 человек) и в составе первой группы (ЭГ) слушателей специального первоначального обучения (всего 16 человек). В учебных группах (ЭГ и КГ) плановые занятия по физической подготовке проводились в соответствии с расписанием занятий в первой половине дня. Распорядок дня и регламент образовательной деятельности слушателей специального первоначального обучения, участвовавших в эксперименте, учебно-материальная база по физической подготовке были схожими.

Испытуемые ЭГ и КГ перед началом эксперимента и по его окончанию были проверены в соответствии с требованиями НФП-2001. Уровень физической подготовленности определялся по условиям выполнения упражнений: бег 1000 м, челночный бег 10x10 м, подтягивание на перекладине, служебно-прикладной подготовленности общее контрольное упражнение (ОКУ) на единой полосе препятствий (ЕПП). Исход-

ные показатели, характеризующие контингент участников педагогического эксперимента представлен в таблице 1.

Уровень физической и профессиональной подготовленности слушателей ЭГ и КГ в начальный период эксперимента были практически одинаковыми и достоверных различий не имели. Оценка уровня развития основных физических качеств у слушателей ЭГ и КГ по НФП-2001 находился на относительно низком уровне (выносливость 3,5 балла и 3,2 балла соответственно, быстрота 3,4 балла и 3,2 балла, сила 3,8 балла и 4,1 балла, служебно-прикладные навыки 3,5 и 3,4 балла), что обусловлено, в первую очередь, низким уровнем физической подготовленности слушателей специального первоначального обучения.

Таблица 1

Характеристики показателей уровня физической подготовленности слушателей специального первоначального обучения ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Исследуемые показатели	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
		ЭГ	КГ
1.	Бег 1000 м, с	382,44 \pm 2,8	389,7 \pm 2,9
2.	Челночный бег 10x10 м, с	26,4 \pm 0,67	26,2 \pm 0,7
3.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	9,34 \pm 0,14	10,3 \pm 0,35
4.	ОКУ на ЕПП, с	142,59 \pm 1,3	138,3 \pm 1,4

Занятия в различных формах физической подготовки слушателей специального первоначального обучения, которые входили в состав ЭГ и КГ, проводились в соответствии с расписанием занятий и распорядком дня. Планирование форм физической подготовки в месячном периоде представлено в таблице 2. В ЭГ в отличие от КГ, в содержание занятий включались: бег 3000 м в сочетании с преодолением участков полосы препятствий. В часы спортивно-массовой работы, наряду с другими мероприятиями, проводились соревнования по бегу на 100 м, 3000 м, преодолению полосы препятствий, тренировки по этим упражнениям.

Таблица 2

Использование форм физической подготовки в ЭГ и КГ в месячном периоде обучения

№ п/п	Формы физической подготовки	Количество занятий (часов)
1.	Учебные занятия	10
2.	Спортивно-массовая работа	14
3.	Утренняя физическая зарядка	18
	Итого:	42

Самостоятельная физическая тренировка в ЭГ проводилась в дни свободные от занятий по различным разделам физической подготовки. При организации тренировки мы руководствовались подбором наиболее эффективных упражнений физической подготовки с целью решения задач развития у слушателей. Основным содержанием тренировки являлись различные упражнения служебно-прикладной физической подготовки такие, как передвижение различными способами, перелезания «зацепом» и «силой», подъем по вертикальной и наклонной лестнице и т. д. Занятия во всех формах физической подготовки проводились командирами групп под нашим контролем.

Сложность построения физической тренировки слушателей специального первоначального обучения на данном этапе определяется высокими требованиями к про-

явлению ряда физических качеств, что предъявляет особые требования к методике их подготовки.

В тоже время применение комплексных нагрузок, выполняемых в составе группы, является эффективным методом физической тренировки [4; 5; 6; 7]. По окончании прохождения программы эксперимента все слушатели специального первоначального обучения ЭГ и КГ были проверены по показателям, характеризующим их уровень профессиональной и физической подготовленности (табл. 3).

Таблица 3

Характеристика уровня показателей слушателей ЭГ и КГ
в начале и в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Исследуемые показатели	ЭГ	КГ
		х±m нач. эксп.; кон. эксп.	х±m нач. эксп.; кон. эксп.
1.	Бег 1000 м, с. до	382,44±2,8 P<0,05	389,7±2,9 P<0,05
	после	365,7±1,7	378,6±3,3
2.	Челночный бег 10х10 м, с. до	26,4±0,67 P<0,05	26,2±0,7 P<0,05
	после	25,6±0,72	25,7±0,79
3.	Подтягивание, кол. раз до	9,34±0,14 P>0,05	10,3±0,35 P>0,05
	после	9,7±0,45	10,5±0,44
4.	ОКУ на ЕПП, с до	142,59±1,3 P<0,05	138,3±1,4 P>0,05
	после	132,7±0,9	135,2±1,6

Результаты эксперимента показали очевидную эффективность предложенного нами специализированного варианта утренней физической зарядки у слушателей специального первоначального обучения.

1. Батулин А. Е., Коваленко В. Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2010. № 8 (99). С. 29-32.

2. Помогаева Н. С. О необходимости совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций ФСИН России // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Уфа: ООО «Агентство международных исследований», 2017. С. 66-70.

3. Батулин А. Е. Экспериментальная проверка модели физической тренировки военнослужащих миротворческих сил // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 32-37.

4. Вольский В. В., Бакешин К. П., Батулин А. Е. Физическая подготовка сотрудников федеральной службы исполнения наказаний на этапе реформирования // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 47-49.

5. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

6. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

7. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.

Сведения об авторе

Помогаева Надежда Сергеевна, доцент кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат медицинских наук, б/з.

Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников ФСИН России.

196602, г. Санкт-Петербург, ул. Саперная, д. 34.

Ключевые слова

Физическая подготовка, утренняя физическая зарядка, выносливость, слушатели специального профессионального обучения, педагогический эксперимент.

Помогаева Н. С., Янченков Ю. А., Селькин Ф. Е.

Особенности тренировки слушателей специального первоначального обучения с низким уровнем физической подготовленности

Анализ действующей системы физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) позволяет говорить о том, что одной из основных причин, негативно влияющих на качество ее организации, является низкий уровень физической подготовленности сотрудников УИС, прибывающих на специальное первоначальное обучение.

Профессиональная подготовка слушателей образовательных организаций ФСИН России должна учитывать требования, предъявляемые к юридической, силовой и вооруженной защите закона. Значительное место в этом процессе отводится физической подготовке сотрудников УИС [1].

Большинство вновь принятых на службу сотрудников УИС имеют изначально низкий уровень мотивации к развитию двигательных качеств и навыков. В систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями вовлечены менее 14% слушателей от общего числа проходящих специальное первоначальное обучение [2].

Как отмечает целый ряд ученых, на начальных этапах обучения развитие силы, быстроты или выносливости обуславливается совершенствованием и других качеств. Аналогичное суждение можно высказать и относительно слушателей специального первоначального обучения образовательных организаций ФСИН России с низким уровнем физической подготовленности [3].

Для слушателей с низким уровнем физической подготовленности тренировка с акцентированным развитием отдельных двигательных качеств нецелесообразна, в связи с быстрым наступлением утомления. Для данной категории рекомендуется

комплексная тренировка с небольшой нагрузкой. В зависимости от структуры физической подготовленности, у слушателей с низким ее развитием, физическая тренировка может быть направлена: на общее развитие организма; на недостаточно тренированные группы мышц, на недостаточно развитые двигательные качества [4].

Пути преодоления низкого уровня физической подготовленности слушателя – в реализации принципов индивидуализации и доступности. Необходимо отметить, что индивидуальное обучение выражается в дифференциации двигательных заданий и способов их выполнения (средств, форм и методов организации занятий) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся [5].

Возникающие при этом трудности в организации занятий возможно преодолевать, используя типовую и персональную индивидуализацию обучения. Так типовая индивидуализация основана на организации обучения занимающихся, обладающих похожими характеристиками, такими как уровень здоровья и физической подготовленности, а также возрастом и полом [6]. Персональная индивидуализация обучения основана характеристиками, присущими конкретной личности, но весьма многообразными и достаточно трудно поддающимися определению в процессе достаточно короткого цикла обучения слушателей специального первоначального обучения. При персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается разными методами, с разным распределением нагрузок и отдыха и т. д. С учетом схожести в уровне физической подготовленности некоторых обучающихся, принято различать доступность программно-нормативную и индивидуальную.

Программно-нормативная доступность отражается в доступности двигательных заданий для средне популяционной совокупности.

Индивидуальная доступность основана на доступности двигательных заданий для конкретной личности: будь то занимающийся с высоким или низким уровнем физической подготовленности.

Методика развития двигательных качеств и двигательных навыков в значительной мере детерминирована с физической подготовленностью слушателей специального первоначального обучения и временем, выделяемым на различные формы физической подготовки. Предварительные исследования показали стабильно низкий уровень физической подготовленности слушателей в возрасте от 19 до 30 лет (табл. 1).

Необходимо отметить, что норматив на оценку «неудовлетворительно» по упражнениям, характеризующим общую физическую подготовленность, в большей мере отражает естественный уровень физической подготовленности слушателей. Поэтому причиной достаточно низкого уровня их физической подготовленности, как правило, является недостаточный уровень развития специальных качеств и несформированность двигательных навыков.

Таблица 1

Средние результаты физической подготовленности слушателей специального первоначального обучения

Виды испытаний	Возраст (лет)					
	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
Кросс на 1 км (мин, с)	4,06	4,21	4,27	4,23	4,24	14,45
Подтягивание (кол-во раз)	11,2	10,8	10,5	10,2	9,8	9,2
Челночный бег 10х10м (с)	28,3	27,6	27,6	27,4	27,5	27,6
Прыжок в длину (см)	434	416	414	418	422	416

Другим не менее важным фактором, влияющим на уровень физической подготовленности, является необходимое время на освоение программы физической подготовки сотрудниками УИС, прибывающими на специальное первоначальное обучение.

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. Согласно данным, представленным в таблице 2, на освоение одних и тех же упражнений затрачивается неодинаковое время. Следует отметить, что в некоторых случаях различия существенны. Это обусловлено особенностями методики развития двигательных качеств, а также исходным уровнем физической подготовленности слушателей.

Таблица 2

Временные затраты освоения некоторых физических упражнений

Упражнение	Средний результат	Оценка	Время затраченное (на занятиях)	Время необходимое (на занятиях)
Подтягивание (кол-во раз)	13,4	«удовл.»	10	10
Челночный бег 10х10 м (с)	27.8	«удовл.»	10	10
Бег 1 км (мин., с)	3.49	«удовл.»	16	28

Следует отметить, что различия в уровне методической подготовленности руководителей занятий и способах организации обучения обуславливают то, что временные затраты на освоение упражнений варьируют в значительных пределах. Так, при комплексной форме проведения занятий общее суммарное время на достижение заданного результата сокращается в 1,5-2 раза в отличие от предметных занятий.

Факторами, существенно влияющими на методику обучения слушателей специального первоначального обучения, являются: структура их физической подготовленности; фактический уровень физической подготовленности; время необходимое для освоения упражнений на оценку «удовлетворительно».

Исходя из этого, целесообразно на занятиях общетренировочной направленности использовать три группы упражнений: на выносливость, силу и быстроту, а предпочтение отдавать тем силовым упражнениям, которые способствуют развитию силы наиболее крупных мышц тела – живота, разгибателей спины, верхних и нижних конечностей.

Для успешной подготовки слушателей специального первоначального обучения следует формировать общие адаптационные возможности организма, его подготовленность к последующим более высоким нагрузкам. Уровень адаптационных возможностей – это фактически уровень физической выносливости. Необходимо одновременно совершенствовать и другие физические качества, но физическая выносливость выделяется в качестве ведущей – базы для успешной адаптации к физическим нагрузкам [7].

В зависимости от задач повышения физической подготовленности слушателей специального первоначального обучения методы разделяются на две группы: непрерывные – равномерный и переменный; прерывные – интервальный и повторный.

Таким образом, факторами, оказывающими влияние на совершенствование методики обучения слушателей специального первоначального обучения, являются: фактический уровень физической подготовленности слушателей; время, затрачиваемое для достижения уровня физической подготовленности на оценку «удовлетворительно»; экономичность функционирования организма на заданные физические нагрузки.

1. Батурин А. Е., Коваленко В. Н. Актуальные вопросы организации обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2010. № 8 (99). С. 29-32.

2. Батури́н А. Е., Вольский В. В. Факторы, определяющие необходимость изменения содержания программы по изучению боевых приемов борьбы для сотрудников уголовно-исполнительной системы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 10-13.

3. Астафьев К. А. Индивидуализация процесса развития физических качеств у курсантов образовательных учреждений ФСИН России // Вестник Воронежского института ФСИН России. 2017. № 1. С. 208-213.

4. 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.

5. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 39-44.

6. Вольский В. В., Бакешин К. П., Батури́н А. Е. Физическая подготовка сотрудников федеральной службы исполнения наказаний на этапе реформирования // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 47-49.

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.

Сведения об авторах

Помогаева Надежда Сергеевна, доцент кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат медицинских наук, б/з.

Янченков Юрий Александрович, старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Селькин Филипп Евгеньевич, старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников ФСИН России.

196602, г. Санкт-Петербург, ул. Саперная, д. 34.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, методика обучения, двигательные качества, слушатели, уголовно-исполнительная система.

Семикин Д. С., Кузнецов С. В.

К вопросу о тактике применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции в оперативно-служебной деятельности

В настоящее время существует достаточно развитая нормативная база, регламентирующая вопросы применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В основном, данные вопросы оформлены нормативно и закреплены в нормативных положениях федерального закона «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Однако сложившаяся практика общественных отношений показывает, что сегодня сотрудники полиции продолжают гибнуть и получать ранения при выполнении своих служебных обязанностей. Данное обстоятельство обусловлено комплексом различных причин профессиональной неподготовленности сотрудника по-

лиции к действиям в ситуациях, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия:

- психологическая неготовность сотрудника полиции к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в стрессовой ситуации [1];
- незнание сотрудником полиции нормативных актов, в которых закреплены основания, порядок применения и иные вопросы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [2];
- недостатки в системе подготовки сотрудников полиции к применению специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия [3].

Зачастую сотрудники полиции не могут оказать эффективного сопротивления правонарушителям, и уступают им в физическом противостоянии, хотя многие сотрудники владеют достаточными навыками применения боевых приемов борьбы, специальных средств, огнестрельного оружия, и, в общем, уровень их физической готовности удовлетворителен. Практическое же осуществление ими полномочий в ситуациях физического противодействия затрудняется в основном из-за недостаточной тактической подготовленности [4].

Наиболее ярко данные проблемы проявляются в оперативно-служебной деятельности строевых подразделений ППС, ГИБДД, а также подразделений уголовного розыска, участковых уполномоченных полиции. Так как именно этим подразделениям чаще всего приходится применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в повседневной работе, например, при проведении задержаний, наружных досмотров, личных обысков и иных мероприятиях. В связи с этим, считаем необходимым, коснуться отдельных вопросов тактики применения физической силы, специальных средств, а также акцентировать внимание на тактических особенностях применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции.

Боевые приемы борьбы, специальные средства, а также огнестрельное оружие применяются сотрудниками полиции согласовано и в комплексе при задержании правонарушителей (преступников) [5]. Задержание с применением силовых способов (силовое задержание), как правило, является ответным действием на нападение, сопротивление или неподчинение законным требованиям сотрудника полиции, а также в ситуациях, когда есть основания полагать, что правонарушитель может осуществить по отношению к сотруднику или другому лицу насильственные действия. Проведение силового задержания тактически наиболее целесообразно осуществлять неожиданно для правонарушителя, исключая возможность дальнейшего сопротивления, применяя наиболее адекватные в конкретной ситуации боевые приемы борьбы [4].

Осуществляя задержание под угрозой применения огнестрельного оружия, сотрудник полиции должен обеспечить безопасное расстояние до правонарушителя, обеспечивающее личную безопасность. В настоящее время наиболее оптимальным расстоянием, обеспечивающим личную безопасность сотрудника полиции, считается 5-7 метров. При силовом задержании, огнестрельное оружие часто является средством предупредительного воздействия на правонарушителя, так как, осознав практическую возможность применения сотрудником полиции огнестрельного оружия, правонарушитель зачастую прекращает противоправные действия и готов выполнить законные требования сотрудника полиции. Обнажив огнестрельное оружие, сотрудник полиции подавляет волю правонарушителя к возможному сопротивлению на основании психологического воздействия. При задержании с использованием огнестрельного оружия, в целях четкого обозначения своих требований и перевода правонарушителя в подконтрольное положение, сотрудник полиции должен подавать различные команды: «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)» и иные, что будет способствовать дестабилизации противника в психологическом плане.

Перед доставлением правонарушителя в территориальный орган МВД России, необходимо в обязательном порядке произвести наружный (личный) досмотр, с целью отыскания и изъятия у него оружия, предметов, которые могут использоваться в качестве оружия [6]. И проведение такого мероприятия также позволит продемонстрировать четкое знание нормативного сопровождения задержания и на этом основании реализовать психологическую тактику расшатывания намерений правонарушителей. Перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение правонарушителя. В основном наружный досмотр проводится в следующих положениях: стоя у стены; под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены; под воздействием загиба руки за спину в положении лежа; наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены (лежа).

Помимо этого существуют отдельные тактические особенности наружного (личного) досмотра с использованием огнестрельного оружия. При проведении досмотра данным способом, сотрудник полиции должен неукоснительно соблюдать меры безопасности при обращении с оружием в целях недопущения производства неконтролируемого (непроизвольного) выстрела и соответственно возможного причинения необоснованного вреда здоровью себе, правонарушителю, а также другим лицам [7]. Так, при проведении наружного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения правонарушителя необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его в другую руку и не направлять в сторону правонарушителя после фиксации его подконтрольного положения. Более того, неприемлемо упирать оружие в задерживаемого, подталкивать им, оружие должно всегда быть направлено в безопасном направлении.

Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия может проводиться как стоя (у стены), так и лежа. При проведении наружного досмотра стоя, необходимо, прежде всего, соблюдать безопасную дистанцию, а именно, с расстояния 5-7 метров направить оружие на досматриваемого и, подавая команды, привести его в положение досмотра. Правонарушитель должен упереться тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук в стену, развести пальцы, максимально широко расставить ноги, отвести их как можно дальше от стены, прогнуться в пояснице, повернуть голову вправо. Данное положение правонарушителя является подконтрольным и позволит сотруднику полиции полностью владеть сложившейся ситуацией. После этого необходимо подойти к правонарушителю с левой стороны и поставить свою правую стопу вплотную к его левой стопе изнутри. Такое положение стопы позволяет выполнить выбивание ноги правонарушителя в сторону, в случае возможного физического сопротивления. Свободной рукой упереться ему в поясницу, вынудив прогнуться. При необходимости отвести этой рукой голову вправо и отклонить ее назад. Досмотреть левой рукой головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь с левой стороны. При обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку. Отойти на безопасное расстояние (3-5 метров) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести правонарушителя в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны.

Как было сказано ранее, возможно проведение наружного досмотра и в положении лежа. Общий принцип его проведения аналогичен, однако имеются существенные особенности в подконтрольном положении правонарушителя. Соблюдая безопасную дистанцию (5-7 метров), необходимо направить оружие на правонарушителя и, подавая команды, привести его в положение досмотра: лег на живот, скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо. Подойти к правонарушителю с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на но-

гу). Лево́й руко́й досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой стороны. Надавить правой стопой на левую пятку и осмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Отойти на безопасное расстояние (3-5 метров) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести правонарушителя в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны. Затем отойти на безопасное расстояние назад. В тех случаях, когда сотрудник полиции проводит наружный досмотр один, самостоятельно, то помимо всего, необходимо в обязательном порядке контролировать обстановку, сложившуюся рядом с местом проведения досмотра. Это обусловлено тем, что среди окружающих могут находиться люди, которые могут попытаться помочь правонарушителю и оказать активное сопротивление его задержанию.

Также существуют отдельные тактические особенности наружного досмотра правонарушителя несколькими сотрудниками полиции, имеющими с собой огнестрельное оружие. При проведении наружного досмотра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия сотрудники должны располагаться таким образом, чтобы осуществлялся контроль и наблюдение по всем направлениям. При этом сотрудники и задерживаемый не должны находиться на одной траектории. Это объясняется тем, что в случае необходимости применения огнестрельного оружия возможно произвольно причинить ранение другому сотруднику, так как он находится на одной линии с правонарушителем. При проведении наружного досмотра не допускается пересекать линию направления ствола оружия. Действия сотрудников должны быть компетентными, четкими и слаженными [8]. Всеми проводимыми действиями руководит старший группы, действия которого беспрекословно понимаются и указания выполняются. Общий алгоритм производства несколькими сотрудниками наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия сводится к следующим действиям: С безопасного расстояния 5-7 метров старший группы подает досматриваемому команды: «Не двигаться! Полиция! Буду стрелять!» и оба сотрудника направляют оружие на досматриваемого. Старший группы заставляет досматриваемого принять положение лежа на животе, скрестить ноги (левая нога сверху), прогнуться в пояснице, отведя локти назад, и повернуть голову вправо. Второй сотрудник убирает оружие в кобуру и подходит к досматриваемому с левой стороны. Ставит свою левую ногу рядом с его бедром, правой ногой надавливает на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ноги). Проводит наружный досмотр с левой стороны. После этого отходит назад на безопасное расстояние. Старший группы заставляет досматриваемого повернуть голову в левую сторону и поменять положение ног. Второй сотрудник, обходя старшего группы за спиной, подходит к досматриваемому с правой стороны. Аналогичным способом проводит наружный досмотр с правой стороны.

После проведения всех необходимых досмотровых мероприятий, процесс задержания правонарушителя завершается путем его доставления в территориальный орган МВД России. Процесс доставления правонарушителя может осуществляться различными способами (на транспортном средстве, в пешем порядке и т. д.), однако существуют общие тактические закономерности. Прежде всего, тактика доставления задержанного в территориальный орган МВД России должна гарантировать: значительное ограничение свободы его передвижения, с целью недопущения оказания возможного сопротивления; затрату минимально необходимого времени для конвоирования в требуемое место; исключение возможности побега [9].

Эти требования могут быть обеспечены следующими действиями: применением болевого приема на руку, позволяющего надежно сковать действия конвоируемого, при этом необходимо физически контролировать свободную руку; применением специальных средств ограничения подвижности (наручников); угрозой применения огнестрельного оружия с соблюдением безопасного расстояния до него и непосредственным кон-

тролем рук задержанного; выбором безопасного и кратчайшего маршрута, позволяющего миновать близко расположенные проходные дворы, многолюдные общественные места; постоянным контролем территории, прилегающей к маршруту следования, не позволяя при этом посторонним приближаться к задержанному [9].

Итак, сегодня есть проблемы применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. При действиях с огнестрельным оружием сотрудники должны быть предельно внимательными, собранными и это позволит им реализовать нормативные предписания, в которых закреплены основания, порядок применения и иные вопросы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия и быть всегда в психологической готовности отразить любое нападение, защитить граждан.

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. 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. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

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

5. Гуралев В. М., Евтушенко А. А., Кузнецов С. В. Защитные действия от угрозы применения огнестрельного оружия // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. С. 29-34.

6. 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.

7. Губанов Э. В. Некоторые особенности возмещения вреда, причиненного в результате применения физической силы сотрудниками полиции // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 44-47.

8. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.

9. Старков М. А., Соловьева М. Н. Особенности тактики задержания правонарушителей сотрудниками органов внутренних дел // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2017. С. 157-160.

Сведения об авторах

Семикин Дмитрий Сергеевич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат биологических наук, доцент.

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

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

Ключевые слова

Полиция, применение физической силы, применение специальных средств и огнестрельного оружия, тактика применения огнестрельного оружия, наружный досмотр.

Серебрянников В. А., Лигута В. Ф., Горин К. Ю.

Анализ нормативных требований по физической подготовленности курсантов-девушек первого года обучения образовательных организаций МВД России

В последние годы в образовательные организации МВД России, для приобретения будущей полицейской специальности, все чаще поступают девушки. Причем, если раньше круг их интересов составляла специализация следователя, то теперь их можно встретить в рядах будущих оперуполномоченных, участковых уполномоченных и других специалистов, в служебной деятельности которых велика вероятность применения мер силового принуждения и выполнения действий, связанных с обеспечением личной безопасности [1; 2]. В этой связи, естественно возникают вопросы, каким параметрам физической подготовленности должны обладать данные курсанты? Достаточны ли эти параметры для эффективного решения поставленных задач перед сотрудниками полиции той или иной специальности?

Уровень развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России в целом и курсантов-девушек в частности регламентируется нормативными требованиями, утвержденными приказами МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Уровень физической подготовленности определяется как индивидуальная оценка, выставляемая курсантам-девушкам за выполнение контрольных упражнений характеризующих такие физические качества как сила, быстрота и ловкость, выносливость.

В батарею контрольных упражнений, характеризующих силу, входят сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклоны туловища вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин; быстроту и ловкость характеризует результат, показанный в челночном беге 10x10 м; выносливость характеризует результат, показанный в беге (кроссе) на 1000 м.

По сути, вся эта батарея контрольных упражнений, является средством осуществления педагогического контроля за процессом физической подготовки курсантов, который достаточно широко исследован в работах ведущих специалистов теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры [3; 4; 5; 6; 7].

В соответствии с теорией и методикой физического воспитания нормативные требования помимо определения индивидуальной оценки должны стимулировать более

глубокое и мотивированное освоение курсантами теоретических основ физической культуры, приобретение ими практических навыков использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни и активизировать осознанную необходимость к физическому самосовершенствованию.

В свою очередь результаты сдачи контрольных упражнений и полученная оценка должны способствовать: специалисту в области физической подготовки курсантов своевременно вносить коррективы в организацию и направленность занятий, определять эффективность применяемых на занятиях средств и методов физической подготовки; непосредственно курсанту показывать его место в общем ряду занимающихся и в соответствии с этим мотивировать на совершенствование своих физических качеств.

Выяснение вопроса так ли это, стало целью нашего исследования, в основу которого лег сравнительный анализ результатов сдачи контрольных нормативов курсантов-девушек первого года обучения факультета «Юриспруденция» Дальневосточного юридического института МВД России с нормативными требованиями МВД России.

Тестирование курсантов-девушек проводилось в апреле-мае 2018 года. Кроме того в исследовании использовался материал результатов ежегодного тестирования, проводимого в рамках смотра-конкурса по физической подготовке [8].

Результат сдачи контрольных упражнений курсантами-девушками показал, что они значительно превышают нормативные требования (табл. 1).

Таблица 1

Соответствия нормативной оценки уровня физической подготовленности курсантов-девушек 1 курса результатам сдачи контрольных нормативов (2018 г.)

Контрольное упражнение	Нормативная оценка			Оценочные результаты, (%)				Средний показатель (M±m)
	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	неуд.	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	3	4,0	0,4	0,9	0,7	15,4 ± 6,4
Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (кол-во раз)	0	5	0	0,7	0,3			33,3 ± 4,2
Челночный бег 10x10 м (с)	31,5	32,5	33,5	83,3	16,7			29,7 ± 1,1
Бег (кросс) 1000 м (мин. с)	4,40	5,05	5,20	48,2	29,6	16,7	0,5	4,36 ± 9,58

Так, средний результат, показанный при сдаче контрольного упражнения – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на 120,0% превысил нормативные требования, соответствующие оценке «отлично». При этом только 5,6% из всех сдававших получили удовлетворительные и неудовлетворительные оценки.

Средний результат в контрольном упражнении – наклоны вперед из положения лежа в течение 1 мин на 66,5% превысил нормативные требования, соответствующие оценке «отлично», а 90,7% из всех сдававших получили отличную оценку. Удовлетворительных и неудовлетворительных результатов при этом зарегистрировано не было.

Средний результат в контрольном упражнении – челночный бег 10x10 м на 5,7% превысил нормативные требования соответствующие оценке «отлично», при этом также не были зарегистрированы удовлетворительные и неудовлетворительные оценки.

Средний результат в контрольном упражнении – бег (кросс) 1000 м на 1,4% превысил нормативные требования соответствующие оценке «отлично». Не справились с необходимыми требованиями только 5,5% из всех сдававших контрольные нормативы.

Таким образом, проведенные исследования результатов сдачи контрольных испытаний курсантами 1 курса факультета «Юриспруденции» и сравнительный анализ их с нормативными требованиями МВД России, предъявляемыми к курсантам 1 года обучения, показал, что реальная физическая подготовка курсантов-девушек значительно превышает нормативные требования. При этом необходимо отметить, что курсанты-девушки в течение учебного года занимались по обычной утвержденной программе по специальной физической подготовке, в основу которой положено приоритетное развитие специальных знаний, умений и навыков. Физические качества курсантов развивались на занятиях по физической подготовке комплексно с освоением техники выполнения боевых приемов борьбы и в процессе использования других форм физической подготовки – утренняя зарядка, занятия в группах спортивного совершенствования, участие в общеинститутских соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, самостоятельно во внеурочное время.

Анализируя результаты сдачи контрольных упражнений курсантами-девушками первых курсов обучающихся в 2017 и 2016 годах (табл. 2), мы выяснили ту же тенденцию, когда средние показатели сдачи контрольных нормативов превышают требуемую нормативными требованиями отличную оценку. Исключение составляет только средняя оценка, показанная курсантами-девушками в беге на 1000 м в 2016 году, когда она соответствовала оценке «хорошо». Интересно и то, что по таким контрольным упражнениям как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в 2017 и 2016 годах, «Наклоны вперед из положения лежа в течение 1 мин» в 2017 и 2016 годах и «Челночный бег 10x10 м» в 2017 году все 100% сдававших нормативы курсантов-девушек превысили результат соответствующий оценке «отлично».

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов выполнения контрольных упражнений курсантами-девушками первых курсов различных годов обучения

Год обучения курсантов 1 курса	Оценочные результаты (%)				Средний показатель (M ±m)
	отл.	хор.	уд.	неуд.	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
2018	74,1	20,3	1,9	3,7	15,4 ± 6,4
2017	100				17,6 ± 4,5
2016	100				12,1 ± 1,1
Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (кол-во раз)					
2018	90,7	9,3			33,3 ± 4,2
2017	100				33,2 ± 3,9
2016	100				23,1 ± 0,8
Челночный бег 10x10 м (с)					
2018	85,3	16,7			29,7 ± 1,1
2017	100				29,1 ± 1,1
2016	89,9	2,9	2,9	4,3	29,6 ± 2,6
Бег (кросс) 1000 м (мин. с)					
2018	48,2	29,6	16,7	5,5	4,36 ± 0,58
2017	88,2	11,8			4,10 ± 0,31
2016	68,1	14,5	4,3	13,1	4,51 ± 0,58

Таким образом, можно сделать вывод, что оценки, выставляемые за выполнение контрольных упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности курсантов-девушек образовательных организаций МВД России, значительно занижены. Они не могут стимулировать курсантов на активное повышение уровня своей физической подготовленности, не могут быть объективными критериями дифференцированной оценки физической подготовленности курсантов-девушек.

Необходимо отметить, что данные нормативные требования утверждены приказом МВД России в 2012 году. Вместе с тем в спортивной метрологии принято, что нормы физического развития и физической подготовленности должны обновляться не реже, чем через пять лет. Поэтому требуется срочная научная проработка всех критериев определяющих достаточность уровня физической подготовленности курсантов-девушек с учетом требований их будущей профессиональной специализации. Тем более что современные требования 6 ступени нормы ГТО для женщин 18-29 лет, например, в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» регламентирует выполнение соответственно 10, 12 и 14 раз. А в упражнении «Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин» - соответственно 34, 40 и 47 раз.

В этой связи, по нашему мнению, в настоящее время на занятиях по физической подготовке курсантов-девушек 1 курса целесообразно ориентировать не на выполнение требований, согласно установленной нормативными документами МВД России оценке, а на повышение своего ранее показанного результата в данном контрольном упражнении. Для создания необходимой мотивации к физическому самосовершенствованию, посредством выведения рейтинговой оценки физической подготовленности, ежегодно показывать реальное место каждого курсанта среди других курсантов учебной группы, курса и института в целом. В таком случае курсант наглядно может видеть и определять позитивную или негативную динамику уровня своей физической подготовленности и работать над ее коррекцией самостоятельно или с помощью специалистов в области физической культуры, что будет способствовать повышению мотивации к активной физкультурно-спортивной деятельности.

1. Струганов С. М., Гаврилов Д. А. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 32 с.

2. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение формирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

4. Вайцеховский В. М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971. 312 с.

5. Годик М. А. Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

6. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

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

8. Серебрянников В. А., Лигута В. Ф. Технология проведения мониторинга физического состояния в образовательных учреждениях МВД России: методические рекомендации. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. 36 с.

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.

Горин Кирилл Юрьевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Курсанты-девушки, физическая подготовка, контрольные упражнения, оценка физической подготовленности, мотивация, физическое самосовершенствование.

Славко А. Л.

Особенности индивидуализации процесса физической подготовки в вузах МВД России

Полиция как государственный орган исполнительной власти по Федеральному закону Российской Федерации «О полиции» выполняет комплекс специфических задач по обеспечению личной безопасности граждан, защищает их права и свободы, законные интересы; предотвращает правонарушения и осуществляет их прекращение; осуществляет охрану и обеспечивает общественный порядок; обнаруживает и раскрывает преступления, разыскивает лиц, их совершивших; защищает собственность от преступных посягательств и т. д. Согласно ст. 18 указанного Закона для выполнения возложенных на полицию задач, предусмотрено право на применение мер физического воздействия, специальных средств и огнестрельного оружия.

Как свидетельствует статистика и практика работы органов внутренних дел (далее – ОВД) в нашем обществе, к сожалению, нередки случаи преступных и хулиганских посягательств на граждан, сотрудников правоохранительных органов, явления групповой преступности и др. Так, по обобщенной статистике МВД России, только за 2017 год зафиксировано 12 тысяч преступлений, совершенных в отношении сотрудников ОВД, из которых 10 тысяч при исполнении служебных обязанностей.

Поэтому проблема совершенствования процесса физической подготовки и повышения уровня физической подготовленности сотрудников является основой личной безопасности и в современных условиях остается одной из актуальных задач [1; 2].

Для противодействия таким правонарушениям, эффективного выполнения указанных и других профессиональных задач, будущие офицеры-правоохранители должны быть серьезно подготовлены к различным экстремальным профессиональным и жизненным ситуациям как с точки зрения общей физической, психологической и тактической подготовки, так и по применению конкретных мер физического воздействия, спецсредств или оружия [3].

В образовательных организациях МВД России (далее – вузы) данные функции по формированию готовности полицейского обеспечивают, прежде всего, такие учебные дисциплины, как физическая подготовка, огневая подготовка, основы личной безопасности, тактико-специальная подготовка, которыми курсанты овладевают течение всего периода обучения в вузе. В связи с повышенным вниманием общества к деятельности ОВД к ведомственным вузам предъявляются серьезные требования к методике проведения практических занятий с будущими правоохранителями. Это требует от преподавателей поиска эффективных педагогических технологий, направленных на

максимальное усвоение всего арсенала технических, тактических действий и возможностей физической подготовки каждым курсантом. Вместе с тем, состояние физической подготовки курсантов требует усовершенствования.

Учебные учреждения (школы) недостаточно внимания уделяют физическому воспитанию учащихся (отношение детей и большинства учителей к указанному предмету как к второстепенному, слабое здоровье учеников, отсутствие в школах достаточного количества спортивных секций или их платность, вредные привычки, слабая пропаганда и агитация физической культуры и спорта, здорового образа жизни и т. п.), что в целом негативно влияет на уровень физической подготовленности выпускников школ, затрудняет во время обучения в ведомственном вузе МВД России успешное усвоение ими программы физической подготовки, особенно на первых курсах [4; 5].

Служба в подразделениях полиции предусматривает участие ее сотрудников в экстремальных ситуациях по задержанию правонарушителей, в борьбе с преступностью – то есть, это вид профессиональной деятельности, осуществляется в условиях реальной витальной угрозы и требует высокого уровня боевой (специальной физической, огневой, психологической и т. п.) подготовки [6]. Профессиональная готовность полицейского к эффективным действиям тесно связана с его личностными характеристиками. Проблема их влияния на эффективность деятельности в экстремальных условиях изучалась В. Г. Андросюк, А. Н. Бандуркой, И. Ю. Горелов, Л. И. Казмиренко, В. И. Лебедевым, Н. Г. Логачев, В. Н. Смирновым, А. В. Тимченко, Ю. В. Чуфаровским и многими другими учеными. Однако особенности профессиональной готовности к применению силового воздействия на сегодня исследовано недостаточно, что требует разработки и внедрения инновационных эффективных программ и педагогических форм и методов физической подготовки (в том числе психологических приемов) сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях.

При изучении техники боевых приемов борьбы курсанты сталкиваются со следующими трудностями: одним необходимо для успешного освоения приемов дополнительное развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, сила; у других возникают трудности с изучением сложных технических действий [7]. Поэтому выбор нужного направления обучения и подготовки курсантов является достаточно сложной задачей.

Во многих публикациях, посвященных подготовке спортсменов, подчеркнута роль дидактического принципа индивидуализации [8]. В связи с этим разработка индивидуального подхода является важной теоретической и практической проблемой физического воспитания. Принцип индивидуализации физического воспитания не может быть ограничен с учетом возрастных, половых, типологических особенностей учеников. Кроме того, по результатам исследований ряда авторов можно установить, что в процессе обучения и совершенствования технической подготовленности важно учитывать уровень физических, психомоторных, координационных способностей и особенности телосложения обучающихся [9; 10].

Принцип индивидуализации заключается в том, что процесс обучения и тренировки строится при полном учете особенностей каждого курсанта. Одна и та же нагрузка может быть под силу одному курсанту и непосильной для другого. Любое задание должно быть сложным, но в тоже время и доступным. При определении преподавателем степени нагрузки или проблемности задачи, необходимо руководствоваться индивидуальными особенностями курсанта, его самочувствием в данный момент, по состоянию тренированности и поставленными перед ним задачами. Наибольшего эффекта в процессе обучения удастся достичь в том случае, когда не только задачи, нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятия подбираются преподавателем в строгом соответствии индивидуальным особенностям курсантов [11].

Среди основных форм индивидуализации нами выделяются следующие:

- работа в малых группах (до 6 человек): необходимо учитывать психологическую и функциональную совместимость между лицами при формировании такой группы, связывать оценку деятельности каждого курсанта с оценкой деятельности всей малой группы; дифференцированный отбор курсантов в зависимости от уровня их подготовки, при этом преподавателю необходимо больше внимания уделять слабым малым группам; улучшается мотивация ролевой (ситуационной) игры, места каждого при выполнении технических действий в экстремальных ситуациях;

- работа в микрогруппах (по 2-3 человека): развивает и совершенствует навыки выполнения конкретных приемов, формирует оперативное мышление курсантов, чувство взаимопомощи; у преподавателя есть возможность подробнее осуществлять анализ индивидуальных ошибок курсантов при выполнении ими технических действий; возможность изменения уставшего партнера; выполнение функции «арбитра» одним из свободных партнеров; реализация принципа состязательности;

- работа курсантов в парах (взаимообучения или обучение под наблюдением преподавателя): происходит быстрое практическое усвоение теоретического учебного материала, сообщенного преподавателем, реализация принципа доступности на уровне «курсант-курсант»;

- индивидуальная работа в системе «преподаватель-курсант»: возможность показа преподавателем приема или его элементов на личном примере, доказательность (аргументация) предлагаемой преподавателем задачи, возможность налаживания тесной обратной связи, проведения тестирования.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что при использовании вышеупомянутых видов деятельности следует учитывать уровень специальной подготовленности курсантов, входящих в эту группу, что предопределяет применения преподавателем доминирующего метода обучения: в сильных группах – словесные методы обучения (рассказ, беседа, объяснение), в слабых – практические (показ, упражнения, тренировки). При использовании данных рекомендаций можно достичь успешного изучения учебного материала и получение тренировочного эффекта, особенно на первых этапах обучения.

1. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53-57.

2. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.

3. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

4. Струганов С. М., Гаврилов Д. А. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 32 с.

5. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

6. Логачев Н. Г. Психологическая подготовка личного состава специальных подразделений ОВД к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харьков, 2001. 16 с.

7. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.

8. Запорожанов В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7. С. 62-63.

9. 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.

10. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 39-44.

11. Гончаренко С. В., Володько В. М. Проблемы индивидуализации процесса обучения // Педагогика и психология. 1995. № 1 (6). С. 63-71.

Сведения об авторе

Славко Александр Лукич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат социологических наук, доцент.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Курсант, физическая подготовка, органы внутренних дел, профессиональная готовность, индивидуализация, метод обучения, экстремальные условия.

Соборнов А. В., Шкапов П. Ю.

Проблематика физической подготовки сотрудников ОВД женского пола

На современном этапе подготовки кадров в системе МВД России, количество женщин в рядах сотрудников увеличивается. Исходя из статистических данных, в органах внутренних дел служит более 177 тысяч женщин, причем ежегодно данный показатель увеличивается. Так, на должности рядового и младшего состава назначены более 34 тысяч сотрудниц, а на должности среднего и начальствующего состава – более 143 тысяч женщин. Современную правоохранительную систему Российской Федерации достаточно трудно представить без женщин. В подразделениях дознания всего лишь 28% составляют мужчины, в следственных – 58% сотрудников-женщин, а в подразделениях по работе с личным составом – 77% [1].

Стоит отметить, что женщины успешно выполняют возложенные на них обязанности наравне с мужчинами. Они занимают руководящие должности, обеспечивают охрану различных объектов, участвуют в организации безопасного проведения спор-

тивных и массовых мероприятий и даже принимают участие в боевых действиях. Работа женщин в структурных подразделениях МВД России требует не только серьезного профессионализма, морального настроя, устойчивость к стрессам и психологическим нагрузкам, но и серьезной физической подготовленности [2; 3].

Первостепенную роль в подготовке сотрудников полиции играют образовательные организации МВД России, в которых особое внимание уделяется физической подготовке курсантов. Несмотря на то, что с каждым годом штатная численность женского пола в рядах сотрудников полиции увеличивается, тем не менее, практических рекомендаций по специальной физической подготовке женщин явно недостаточно [4]. Во всех регламентах, наставлениях по физической подготовке в вузах МВД России отмечено лишь гендерное и возрастное деление личного состава при сдаче нормативов по физической подготовке. Как правило, методики по обучению и мужского, и женского пола совпадают, а занятия организовываются и проводятся одинаково. По этой причине на практике получается, что женщинам-сотрудникам достаточно проблематично применить физическую силу в отношении, например, правонарушителя или преступника мужского пола [5].

Рассматривая анатомию женского организма, мы видим, что у женщин такое качество как сила находится на более низком уровне развития, чем у мужчин. Из этого можно сделать вывод, что в основе методики их обучения должно лежать выполнение ими более точных расслабляющих ударов, скорость и резкость выполнения боевых приемов борьбы, изучение болевых точек, формирование психологической устойчивости и совершенствование общей физической подготовленности [6; 7].

В этом плане в обучении мужчин видится меньше проблем, так как при недостаточном освоении ими техники боевых приемов борьбы, их силовые способности помогут при практической реализации задержания нарушителя. Из этого можно сделать вывод, что на занятиях физической подготовкой с сотрудниками-женщинами больше внимания следует уделять технической составляющей, а также развитию силовых навыков. Это связано с особенностями и отличиями женского организма от мужского. Например, к анатомическим особенностям, имеющим важное значение при разработке методических рекомендаций по подготовке женщин, относятся низкая величина параметров, которые характеризуют физическое развитие организма. Так, исследователями установлено, что мышечная масса у женщин на 10% меньше, чем у мужчин, а вот жировая ткань наоборот – больше. Это доказывает тот факт, что женщинам гораздо сложнее «сжечь» жир, чем мужчинам. У женщин больше развита быстрота, ловкость и гибкость мелких мышечных групп, таких как пальцы, кисти и т. д.

Говоря о физиологических особенностях, стоит отметить низкую массу сердца в сравнении с мужским, если рассматривать людей одного возраста и роста. Это доказывает, что ударный объем сердца, частота сердечных сокращений у мужчин меньше на 7-9 ударов в минуту. А вот жизненная емкость легких у женщин на тысячу см³ меньше, чем у мужского пола. Все это позволяет нам с уверенностью сказать, что работоспособность женского сердца ниже, чем мужского. Однако по данным Росстата в 2015 году средняя продолжительность жизни в стране для женщин – 76,7 лет, а для мужчин – 65,9 [8]. Это говорит о том, что возможности женского организма огромны.

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что при организации практических занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями женского пола образовательных организаций МВД России, необходимо учитывать анатомические и физиологические особенности их организма. При обучении боевым приемам борьбы, следует уделять внимание технике, точности нанесения ударов, изучению болевых точек, которые повысят шансы на успех при реальном несении службы. Стоит также уделять особое внимание упражнениям, направленным на развитие силы и выносливости,

создав специальную программу и используя иной подход, чем в обучении мужчин. При обучении защите от ударов следует уделять внимание маневрированию и точному уходу от любых посягательств на жизнь и здоровье сотрудника. Таким образом, рекомендуется создать в системе образования вузов МВД России особую методику для обучения девушек эффективному применению физической силы в критических ситуациях.

1. В МВД России сообщили, что на службе в ведомстве растет число женщин [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/society/20160902/1475976531.html>.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Чечеткина И. Ю. Основные направления развития физической подготовки курсантов-девушек // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 1. С. 35.

6. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России 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. 78-82.

7. 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.

8. Статистика: продолжительность жизни в России [Электронный ресурс]. URL: <https://ruхpert.ru>.

Сведения об авторах

Соборнов Александр Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Шкапов Павел Юрьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая сила, методика, боевые приемы борьбы, психологическая устойчивость, сотрудники-женщины.

Тарасенко А. А., Кутергин Н. Б., Воротник А. Н.

**К вопросу о формировании профессиональных компетенций
сотрудников транспортной полиции**

В процессе обучения курсанты образовательных организаций системы МВД России получают определенный объем теоретических знаний, практических умений и навыков (способов деятельности) необходимых для эффективного решения вопросов оперативно-служебной деятельности, т. е. к моменту окончания обучения выпускник должен обладать определенной компетенцией в избранной сфере деятельности. Помимо компетенции молодой специалист должен также обладать и хорошо развитой компетентностью. Другими словами, он должен быть способным эффективно применять в практической деятельности полученные умения и навыки [1; 2].

В настоящее время в научных работах не существует единого определения термина «компетенция», кроме того, расходятся мнения специалистов о соотношении и взаимосвязи понятий «компетенция» и «компетентность». В Российской науке сложилось два основных направления рассматривающие категории «компетенции» и «компетентности» с различных точек зрения. Представители первого направления сопоставляют эти понятия, считая эти две категории различными сторонами одного целого (В. С. Леднев, В. В. Сериков, М. В. Рыжаков и др.). Исследователи, представляющие другую точку зрения (И. А. Зимняя, С. Е. Шишов, А. В. Хуторский и др.) строго разграничивают эти понятия, определяя компетенцию как производную от компетентности [3; 4].

Но, несмотря на различия взглядов на понятие этих двух терминов, нам представляется, что с точки зрения педагогики профессионального образования наиболее приемлемыми являются следующие определения:

- компетенция – это определенный объем теоретических знаний, а также практических умений и навыков (способов и алгоритмов действий) специалиста в определенной сфере профессиональной деятельности;

- компетентность – это личностная характеристика человека (специалиста), его способность свободно и эффективно применять полученные знания и умения в практической деятельности, а также в изменяющихся условиях окружающей среды.

В связи с перепрофилированием Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина на подготовку кадров для обеспечения потребностей органов внутренних дел на транспорте возникает вопрос: должны ли тактико-технические действия по силовому противодействию правонарушителю в условиях ограниченного пространства являться составной частью компетенций выпускника и рассматриваться в качестве отдельного блока специализированных знаний и умений?

В процессе оперативно-служебной деятельности сотрудникам полиции на транспорте чаще, чем кому либо, приходится действовать в условиях ограниченного пространства. В таких условиях при задержании преступника особая роль отводится применению физической силы, а именно: профессиональному владению специальными приемами рукопашного боя [5; 6; 7]. Применение огнестрельного оружия и специальных средств в таких условиях не всегда возможно и целесообразно из-за слишком короткой дистанции между преступником и сотрудником полиции, присутствием посторонних граждан, слишком тонкими и хрупкими перегородками в поездах, каютах и т. д.

За время обучения курсанты высших учебных заведений системы МВД России осваивают определенный объем технических действий для силового противостояния правонарушителю. Полученная техническая подготовка сотрудника полиции в области применения боевых приемов борьбы должна обеспечивать ему: рациональность системы движений, для максимальной эффективности двигательного действия; способность противостоять физически более сильному противнику; в конечном итоге перейти к болевому контролю задерживаемого (переход на загиб руки за спину и дальнейшее конвоирование) [8; 9].

Особенностью силового противостояния сотрудника полиции и правонарушителя является то, что преступника необходимо нейтрализовать, не уничтожая его и даже, по возможности, не причиняя тяжких телесных повреждений. Нарушителя обездвиживают, либо берут на болевой или удушающий контроль [10; 11]. По этой причине задержание преступника лучше проводить вдвоем или втроем, атаковать следует неожиданно для противника или же при подходе сзади. Сотрудники полиции должны заранее распределить между собой задачи и предусмотреть возможные варианты действий при изменении оперативной обстановки [12; 13].

Общие тактические требования при силовом противостоянии с преступником сводятся к следующему: максимальное использование своих сильных сторон (качеств); сведение к минимуму возможности использования сильных сторон (качеств) противника; максимальное использование в свою пользу факторов внешней среды [10; 14].

Объем технических действий, предусмотренных приказом МВД России от 01.07.2017 № 450, утвердившим Наставление по физической подготовке, является достаточным для минимального технического вооружения сотрудника полиции при силовом варианте развития задержания правонарушителя. Но он не предусматривает способов применения боевых приемов борьбы в отдельных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции по обеспечению безопасности на транспорте, связанных с силовым пресечением противоправных действий в условиях ограниченного пространства или большого скопления граждан (что тоже является одной из разновидностью ограниченного пространства).

В целях совершенствования как технических, так и тактических действий по применению боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства, после прохождения курса базовой технической подготовки и твердого усвоения программного материала, перед обучающимися целесообразно ставить двигательные задачи, на которые они должны попытаться самостоятельно найти решение исходя из накопленного на предыдущих занятиях двигательного опыта. Причем начинать необходимо с наиболее простых в техническом плане заданий, т. е. курсантам необходимо применить уже освоенное двигательное действие, но в непривычных условиях (ограниченное пространство). Постепенно двигательную задачу необходимо усложнять, доводя ее до уровня частично-обусловленного спарринга, с моделированием самых разнообразных вариантов действий по силовому противостоянию преступнику в условиях ограниченного пространства.

Смоделированные ситуации должны вынуждать сотрудников анализировать возможные аспекты применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства и решать ситуационные задачи в целом [15].

В заключении необходимо отметить, что техническую подготовленность по силовому противодействию правонарушителю в условиях ограниченного пространства нельзя рассматривать отдельно от тактической подготовленности. Готовность сотрудника к решению оперативно служебных задач в условиях рукопашной схватки следует представлять как совокупность физических, психических, тактических и других возможностей направленных для достижения одной цели – быструю и эффективную нейтрализацию правонарушителя. В целях повышения боевой готовности будущих сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке с курсантами старших курсов факультета обеспечения безопасности на транспорте целесообразно моделировать ситуации оперативно-служебной деятельности связанные с силовым противоборством с преступником в условиях ограниченного пространства.

Подводя итог, можно сделать краткий вывод, что технические и тактические навыки по применению боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства

должны являться неотъемлемой составляющей профессиональных компетенций сотрудников полиции по обеспечению безопасности на транспорте.

1. Шанько В. В. Педагогическая технология формирования профессионально-правовой культуры у будущих сотрудников МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Махачкала, 2013. 22 с.
2. Шанько В. В. Гуманистическое образование, как условие реализации формирования правосознания у курсантов ВУЗов системы МВД России // Вестник Северо-Кавказского гуманитарного института. 2015. № 2 (14). С. 44-47.
3. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Эйдос». URL: <http://www.eidos.ru/journal/2006/0505.htm>.
4. Кострова Ю. С. Генезис понятий «компетенция» и «компетентность» // Молодой ученый. 2011. № 12. Т. 2. С. 102-104.
5. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Войнов П. Н., Воротник А. Н. Некоторые аспекты подготовки сотрудников полиции к действиям по задержанию преступника в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 2. С. 33-36.
6. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Пойдунов А. А. Тактика применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства на объектах транспорта: методические рекомендации. Белгород: БелЮИ МВД России, 2016. 68 с.
7. Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности: учебно-практическое пособие. М.: МЦ при ГУК МВД России, 1997. 56 с.
8. Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 61-67.
9. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.
10. Макаров В. М. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел РФ // Полицейская и следственная деятельность. 2015. № 3. С. 45-213.
11. Дружинин А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: ЦРНС, 2014. 202 с.
12. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.
13. Лунин А. А., Новиков А. Н. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы: методические рекомендации. Домодедово: ВИПК МВД России, 2016. 99 с.
14. 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.

15. 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.

Сведения об авторах

Кутергин Николай Борисович, доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова.

308012, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46.

Тарасенко Александр Алексеевич, доцент кафедры тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воротник Александр Николаевич, заместитель начальника кафедры огневой подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

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

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

Ключевые слова

Физическая подготовленность, техническая подготовка, тактика задержания, ограниченное пространство, моделирование ситуаций.

Тациян А. А., Белоусова Е. А.

К вопросу о развитии физической культуры и спорта в Ростовской области

Сложившаяся на сегодняшний день система государственного управления физической культурой и спортом в России, демонстрирует нам огромное множество разнообразных форм управленческой деятельности ее субъектов. Такая активность административно-территориальных единиц страны проявляется в совместной деятельности по созданию спортивных организаций, планированию, реконструкции и эффективному применению различных спортивных объектов, осуществлению финансовой политики по поддержке работы спортивных и оздоровительных мероприятий, а также формированию необходимых для реализации этих целей кадров [1; 2].

В обобщенной форме полномочия субъектов РФ в сфере физической культуры и спорта изложены в ч. 1 ст. 8 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данные полномочия включают: постановку общих задач и выбор направлений развития физической культуры и спорта в субъектах РФ; принятие региональных программ по развитию физической культуры и спорта на государственном уровне; реализацию принятых программ по развитию физической культуры и спорта; разработку и реализацию мер по развитию физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями, лиц с различными категориями инвалидности др.

Среди полномочий по обеспечению проведения спортивных мероприятий относят такие, как: организация, проведение региональных спортивных соревнований, межрегиональных мероприятий, форумов; принятие программ формирования и обеспечение спортивных сборных команд субъектов РФ; детальная регламентация порядка проведения спортивных соревнований по национальным видам спорта, которые развиваются практически в каждом субъекте РФ.

В ч. 2 ст. 38 рассматриваемого закона определяется соответствие целей в сфере физической культуры и спорта расходным обязательствам. При этом региональные органы государственной власти субъектов РФ за счет бюджетных средств субъектов РФ имеют право организовывать спортивные мероприятия, подготавливать спортивные команды к различным международным спортивным соревнованиям, если в них участвуют спортсмены этих субъектов РФ.

Министр спорта Ростовской области на одной из встреч с журналистами отметил, что развитие спорта в Ростовской области является одним из главнейших направлений развития всей Ростовской области. По его словам 2016 год в плане спортивных достижений оказался продуктивным, так как около 700 тысяч наших земляков приняли участие в массовых спортивных мероприятиях. Также выросло финансирование в данной сфере почти на 700 миллионов рублей и стало равным 2,36 миллиарда рублей. Около 20 тысяч человек успешно сдали нормы ГТО и получили соответствующие значки. Из них около трети студенты вузов. Это говорит о том, что молодежь Ростовской области также совершенствуется в спортивном плане [3].

Приоритетным направлением региона по-прежнему остается массовый спорт, высокий уровень вовлеченности граждан в физическую подготовку. Ростовская земля всегда была, есть и будет «мастерской» олимпийских чемпионов. Это подтверждают хотя бы 5 медалей, завоеванных в «Рио-2016».

Произошедшие «допинговые скандалы» в связи с Олимпийскими играми 2018 года никак не повлияли на развитие спорта в нашем регионе.

Инфраструктура региона развивается и, начиная с 2014 года, в области построено около 94 спортивных сооружений массового пользования. По плану к 2020 году Ростовская область будет оснащена 250 объектами, из них 3-4 планируется отстроить как крупные спортивные сооружения. Окончена подготовка г. Ростова-на-Дону к чемпионату мира по футболу 2018 года.

Донские спортсмены достигают высоких спортивных результатов в различных видах спорта. Но на сегодняшний день, к сожалению, это становится источником проблем. Ростовская область является донором спортсменов для всей России. Другие субъекты Российской Федерации заманивают высокими заработными платами к себе уже подготовленных и состоявшихся спортсменов [3].

Сегодня для достижения высоких результатов в спорте действует стратегия развития физической культуры и спорта Ростовской области. Основной задачей в стратегии выделяется увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Для ее реализации предусмотрены следующие мероприятия: улучшение системы спортивного воспитания, как всего населения, так и его различных категорий, в частности образовательных организаций; увеличение пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта; развитие спортивной инфраструктуры, сферы физической культуры и спорта, увеличение финансирования спортивной деятельности [4].

После реализации указанных мер предполагается увеличение показателей занятости населения физической культурой и спортом. В 2016 году доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляла 26% от всего состава населения области, что на 3% превысило показатели предыдущего года.

К положительным результатам реализации стратегии относится ежегодное проведение министерством спорта Ростовской области совместно с иными обществами свыше 20 тысяч спортивно-массовых мероприятий среди различных категорий населения области. Это и XVIII областная сельская Спартакиада Дона по 13 видам спорта с участием более 5000 человек; областные соревнования Спартакиады народных видов спорта Ростовской области по 6 видам спорта; Универсиада молодежи – жителей Ро-

стовской области и другие. Благодаря этому, за период 2010-2017 годов спортивными командами Ростовской области по летним и зимним олимпийским видам спорта показаны высокие и стабильные результаты.

Необходимо заметить, что пропаганда массового занятия спортом невозможна без активного использования средств массовой информации. Использование современных информационных технологий и их широкое распространение среди молодежи играет важное значение для увеличения мотивации граждан к постоянному физическому совершенствованию и отказу от вредных привычек. Поэтому за фундамент пропаганды здорового образа жизни необходимо брать системную подачу положительного имиджа спортсмена, с иллюстрацией наглядных примеров действующих спортсменов [5].

Таким образом, с учетом текущих вызовов современного спорта запланирован широкий комплекс мероприятий как пропагандистского, законодательного, так и практического уровня по решению проблем, стоящих на пути развития донского спорта.

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. Кузнецов М. Б. Институциональные основы разработки и проведения государственной политики развития физической культуры и спорта в РФ // Социальная политика и социальное партнерство. 2018. № 4 (159). С. 18-23.

3. Тациян А. А., Шилова В. А. Модель деятельности по развитию видов спорта в современных экономических условиях // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2017. № 3. С. 63-64.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Ростовской области на период до 2020 года: утв. постановлением Правительства Ростовской области от 07.02.2013 № 67.

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2016. С. 307-310.

Сведения об авторах

Тациян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Белоусова Екатерина Александровна, курсант 3 курса факультет подготовки специалистов по программам высшего образования.

Ростовский юридический институт МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Спорт, физическая культура, спортивно-массовые мероприятия, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, Ростовская область.

Тациян А. А., Важинская В. М.

Особенности формирования компетенций у курсантов образовательных организаций МВД России к действиям, связанным с психологически напряженной ситуацией, посредством физической подготовки

Сотрудник полиции при выполнении своих служебных обязанностей практически постоянно находится на виду у общества и занимает одну из ведущих позиций в обеспечении безопасности граждан, в результате чего к деятельности полиции все

больше возрастает уровень доверия. В современный период средства массовой информации наиболее часто акцентируют внимание на работе органов внутренних дел, причем, освещая те или иные действия не только действующих, но и бывших сотрудников ОВД. Безусловно, подобная мотивационная составляющая оказывает значительное влияние на будущего сотрудника полиции, на успешность его действий в психологически напряженной ситуации, связанной с риском для жизни.

Таким образом, для подготовки профессионального полицейского еще в период обучения в вузах МВД России необходимо внедрение в образовательный процесс психологических технологий, основанных на комплексном подходе к формированию личности курсантов [1; 2].

Привлечение курсантов вузов МВД России уже с первого курса к несению службы по охране общественного порядка диктует необходимость внедрения в процесс физической подготовки элементов воспитания эмоционально-волевой и психической устойчивости к условиям, связанным с выполнением оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях. Результативность действий, направленных на реализацию служебных функций, находится в прямой зависимости от способности курсанта действовать в различной по сложности психологической обстановке [3; 4]. Анализируя опыт предшествующих поколений в решении данной проблемы, мы пришли к выводу о недостаточности применения средств, способов и методов процесса физического воспитания. Также данный вопрос в недостаточной степени освещен на страницах литературы по теории и методике физической подготовки, что связано с отсутствием обоснованных рекомендаций по формированию у курсантов умений, компетенций и навыков в действиях и руководстве подчиненным составом в сложной психологической ситуации.

При помощи применения средств физической подготовки, направленных на совершенствование деятельности курсантов в условиях, связанных с напряженной психологической ситуацией, происходит формирование в рамках учебного занятия нагрузки, подобной той, которая существует при чрезвычайной ситуации. Так как готовность успешно действовать предопределяется психической устойчивостью и физической подготовленностью, первоначальным этапом в организации образовательного процесса по физической подготовке курсантов является не только определение уровня физического развития, но и функционального состояния, а также составление картины социально-психологических и личностных характеристик как каждого курсанта отдельно, так и взвода в целом.

По мнению В. С. Макеевой с соавторами, человек в условиях напряженной психологической ситуации подвержен возникновению у него различных психологических состояний, отрицательно влияющих на его работоспособность и результативность действий [5].

Специалисты обращают внимание, что при напряженной психологической ситуации людям свойственно проявление различных черт характера. Так, у некоторых можно заметить резкое возникновение возбуждения, сопряженного с обострением мышления, памяти, внимания, другие наоборот, реагируют нарушением координации, замедлением реакции, ослаблением памяти и внимания [6; 7].

Важно помнить, что подвергаясь стрессовой нагрузке, например, чувству страха, сотрудник полиции может терять контроль над собой, ориентацию в пространстве, впасть в паническое состояние, а, следовательно, поставить под угрозу как свою жизнь и здоровье, так и жизнь и здоровье граждан [8].

Таким образом, в рамках занятий по физической подготовке важное значение должно отводиться подготовке курсантов к действиям в условиях психологически напряженной ситуации.

Для достижения указанной цели необходимо внедрять в процесс занятий по физической подготовке специально разработанные эмоциональные упражнения, основанные на принципе снижения факторов стрессогенности по мере увеличения их повторяемости, направленные на приспособление курсантов к негативным психическим состояниям [9; 10].

Видится необходимым моделировать в рамках занятий по физической подготовке нагрузку, подобную той, которая возникает в экстремальных или чрезвычайных ситуациях. Такое моделирование и его неоднократное применение в ходе учебного процесса приведет к совершенствованию нервно-психической выносливости, формированию алгоритма действий в подобных ситуациях, а также психических компонентов устойчивости к ним [11; 12].

Ряд авторов отмечают, что умеренная физическая нагрузка, а особенно та, которая связана с занятием спортом, в частности, спортивными играми, способствует возникновению положительного эмоционального фона, снятию стресса и нервно-эмоционального напряжения, вызванного служебной деятельностью, что, в свою очередь, снижает в среде сотрудников полиции уровень эмоционального стресса и профессионального «выгорания» [13].

Нельзя не согласиться с тем, что психическая устойчивость при применении физической силы напрямую связана с умениями, знаниями, способностями и уровнем владения боевыми приемами борьбы. При этом создание в рамках учебного занятия типовой ситуации, связанной с применением боевых приемов борьбы, а также преодоление полос препятствий, у курсантов вызывает высокую нервную и эмоциональную нагрузку. Частое повторение данных комбинаций в образовательном процессе помогает сформировать у курсантов психофизиологические механизмы, способствующие принятию рациональных решений в быстро изменяющейся обстановке в наиболее короткие сроки, а также развитию оперативного мышления [14].

Анализируя зарубежный опыт, мы пришли к выводу, что при подготовке за рубежом к действиям в условиях напряженной психологической ситуации важную роль в процессе занятий отдают рукопашному бою, поскольку без необходимых навыков и компетенций в данной области произойдет уклонение сотрудника от схватки и потери уверенности в своих возможностях. Именно сотрудник, обладающий высоким уровнем специальной двигательной подготовленности, способен качественно реализовывать боевые приемы борьбы против одного или нескольких преступников и одержать над ними победу.

Актуальным является внедрение в образовательный процесс психологически напряженных ситуаций, приближенных к реальным, основанных на факторе внезапности, в рамках которых курсанту необходимо оперативно среагировать и провести тот или иной боевой прием борьбы, который будет наиболее эффективным в конкретной ситуации [15].

Принцип практической направленности занятий также будет выражен при ведении спортивных поединков по упрощенным правилам видов спорта, как правило, единоборств с двумя или тремя противниками, что формирует уверенность в действиях, устойчивость психики, быструю реакцию, мгновенность принятия решений, устойчивость к экстремальным ситуациям, психологическую готовность к сложным условиям. Безусловно, при проведении данных занятий должны соблюдаться правила техники безопасности.

Таким образом, внедрение в занятия по физической подготовке курсантов вузов МВД России специальных упражнений позволит сформировать в них компетенции, необходимые для действий в психологически напряженных ситуациях. Именно при использовании всего комплекса физической подготовки, в том числе в рамках спортивно-

игровых занятий, при помощи моделирования критических ситуаций, можно подготовить курсанта готового к успешным действиям в экстремальных ситуациях.

1. 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: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119-121.

2. Филатов А. В., Славко А. Л. Подготовка курсантов вузов МВД России к действиям в напряженных психологических ситуациях средствами физической подготовки // Вестник Московского университета МВД России. 2016. № 7. С. 263-265.

3. 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: РЮОИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 3-7.

4. Подрезов И. Н. Психологические особенности воспитательных задач на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 165-167.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Степанюк В. И. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: монография. Орел: ОрЮОИ МВД России, 2006. С. 65.

6. Подрезов И. Н., Губанов Э. В. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 141-143.

7. Тарасенко А. А., Муханов Ю. В. Анализ физической подготовленности лиц, прибывших для первоначального обучения в Бел ЮОИ МВД России имени И. Д. Путилина // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 89-94.

8. 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: ДВЮОИ МВД России, 2016. С. 95-99.

9. 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: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 194-197.

10. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

11. Баркалов С. Н. Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 28-31.

12. Тарасенко А. А., Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников отряда специального назна-

чения на занятиях по физической подготовке // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. 19-22.

13. Витютнев Е. Е., Чернышенко К. Ю., Ахметов Р. С. Методика педагогического контроля прикладной двигательной подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов образовательных организаций МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 4. С. 43-49.

14. Чернышенко Ю. К., Медников А. Б., Витютнев Е. Е., Чернышенко К. Ю., Соболев А. Н. Соотношение сущностных характеристик феноменов общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 4. С. 84-87.

15. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

Сведения об авторах

Тациян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук, б/з.

Важинская Виктория Михайловна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования.

Ростовский юридический институт МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсант, напряженная психологическая ситуация, психофизиологическая нагрузка, алгоритм действий, моделирование ситуации.

Толстихин А. Н., Еранов Б. А.

Роль физической подготовки в подразделениях охраны общественного порядка

На сегодняшний день сотрудники полиции не редко оказываются в различных ситуациях, когда без применения физической силы, специальных средств не представляется возможным выполнение оперативно-служебных задач по обеспечению охраны общественного порядка. Для этого им необходимо находится в постоянной готовности противостоять правонарушителям и преступникам [1].

Перед сотрудниками органов внутренних дел России (далее – ОВД), осуществляющих охрану общественного порядка в ряде задач стоит борьба с правонарушениями и преступностью. Это обуславливается тем, что современная преступность развивается, становится более грамотной в юридических аспектах, вопросах права, совершенствуется уровень физической подготовленности. Сейчас открывается множество спортивных залов, в которых имеется возможность улучшать свои физические кондиции, формировать двигательные умения в единоборствах, поэтому многие преступники в современном мире по физическим показателям могут превосходить сотрудников полиции [2].

Следовательно, вопрос физической подготовленности сотрудников подразделений охраны общественного порядка, имеет особую актуальность и остроту. В территориальных ОВД занятия по физической подготовке осуществляется еженедельно в рабочее время. В подразделениях охраны общественного порядка, куда относятся такие подразделения, как: патрульно-постовая служба, дорожно-патрульная служба, участковые уполномоченные полиции, оперативные подразделения, дежурные части поли-

ции, – такие занятия проводятся в нерабочее время, так как данные подразделения выполняют служебные обязанности в сменном режиме и не всегда имеют возможность присутствовать в рабочее время на занятиях по физической подготовке [3; 4].

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате деятельности, могут быть легко перенесены человеком в другие области его жизни и способствовать быстрой адаптации человека к изменяющимся условиям, что очень важно для сотрудников ОВД [5].

Разумеется, если не быть физически подготовленным или не уделять должного внимания занятиям по физической подготовке, то возрастает вероятность возникновения проблем при встрече с преступниками. В свою очередь, руководители территориальных органов МВД России находят различные решения данного вопроса: арендуют спортивные залы, приглашают для проведения занятий по физической подготовке лиц из числа профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, а также спортсменов различных видов спорта, имеющих спортивные разряды и звания. На занятиях по физической подготовке в ОВД РФ формируются и отрабатываются: 1) двигательные качества и навыки, необходимые как в повседневной работе сотрудника полиции, так и при возникновении экстремальных ситуаций; 2) развитие скорости, взрывной и абсолютной силы, которые будут полезны в преследовании правонарушителя и оказании ему силового сопротивления; 3) подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий; 4) готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях пресечения противоправных действий, а также поиска, преследования и задержания активно сопротивляющегося правонарушителя; 5) подготовка к силовому пресечению противоправных действий с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы; 6) овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в типичных и экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников ОВД.

Сотрудникам подразделений охраны общественного порядка необходимо освоить общие правила выполнения боевых приемов борьбы, тщательно изучить технику их выполнения и тактику применения. Рассматривая, какие приемы используются в практической деятельности сотрудников ОВД, осуществляющих охрану общественного порядка, мы говорим о следующем: 1) приемы задержания и сопровождения – наиболее простые, эффективные приемы и действия для приведения правонарушителя в подконтрольное положение (взятие на болевой контроль); 2) защита от ударов вооруженного или безоружного противника – болевые приемы борьбы эффективны при отражении одиночных ударов по пяти основным направлениям атаки (снизу, сверху, сбоку, наотмашь и прямо); 3) освобождение от захватов и обхватов – приемы, приводящие к приведению правонарушителя в подконтрольное положение после освобождения от двенадцати основных захватов и обхватов (за кисти рук, запястья, предплечья или рукава; захватов и обхватов спереди – удушение кистями спереди, обхваты туловища, обхваты или захваты ног, захваты за волосы на голове; захватов и обхватов сзади – удушение плечом и предплечьем сзади, обхваты туловища, захваты за волосы на голове); 4) обезоруживание – действия при угрозе оружием спереди и сзади, а также при попытке извлечь оружие из карманов, из-за пояса, поднять с земли, со стола и т. д.

В практической деятельности разных подразделений ОВД ежедневно приходится сталкиваться с большим количеством людей, каждый из которых индивидуален. Один человек поймет представителя законной власти, добровольно выполнит его требования, а другие могут оказать вооруженное сопротивление или совершить групповое нападение, создавая при этом опасность здоровью или жизни сотрудника полиции или

граждан. Если заглянуть в практику применения боевых приемов борьбы в противоборстве с правонарушителями, то наглядно видно, что сотрудники подразделений охраны общественного порядка, часто получают травмы и погибают от рук преступников, так как они в отличие от специальных подразделений, не обладают достаточной информацией о численности преступников и их вооруженности [6; 7].

Анализ обстоятельств гибели и ранений личного состава ОВД за последние несколько лет показал, что значительная часть сотрудников получили смертельные ранения и увечья в результате тактически неграмотных действий, пренебрежения средствами индивидуальной защиты, нарушения мер личной безопасности. Так, ежегодно в противоборстве с правонарушителями гибнет 6-10 сотрудников, получают ранения (травмы) более 120. Из этого числа наиболее уязвимая категория сотрудников выполняет охрану общественного порядка: патрульно-постовая служба – 27-29%; дорожно-патрульная служба – 17-19%; участковые уполномоченные – 13-15%; уголовный розыск около 15%. Поэтому сотрудникам при изучении боевых приемов борьбы нельзя ограничиваться 2-3 удачными упражнениями, а в промежутках свободного времени осваивать те приемы, которые вызывают сложности, отрабатывать действия в составе групп различной численности.

Ситуативные тактические знания самозащиты и задержания правонарушителей являют собой весьма существенный резерв в успешном исходе противоборства, при этом всегда требуется учитывать рамки правомерного применения физической силы, за которые сотруднику полиции выходить запрещается [8; 9].

Помимо этого, профессиональные инструкторы в области физической, тактико-специальной подготовки и личной безопасности образовательных организаций МВД России помогают сотрудникам преодолевать внутренние психологические барьеры и показывают возможный арсенал действий в различных стрессовых ситуациях. Вопрос в малочисленности таких учреждений, учитывая размеры субъектов РФ и численность дислоцирующегося личного состава ОВД.

Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД весьма специфична, сложна и конкретным образом отличается от психологической подготовки сотрудников Министерства обороны и спортсменов. Поэтому в практическом осуществлении профессионально-психологической подготовки и решения ее задач большое значение имеет методика ее осуществления, а также поиск новых активных форм и методов обучения [10]. Психическая устойчивость воспитывается при выполнении трудных упражнений, содержащих элементы риска, в условиях сильного эмоционального напряжения в сочетании с воспитанием привычки самоконтроля за своим эмоциональным состоянием [11].

На занятиях по физической подготовке сотрудники подразделений охраны общественного порядка прилагают множество усилий, но и инструкторы применяют такие методы моделирования ситуаций, при которых сотрудник может оперативно переадаптироваться, менять цели и сценарий действий, исходя из факторов меняющейся обстановки. Все это в практической деятельности сотрудников ОВД сыграет положительную роль, обеспечивая безопасность самого сотрудника, при этом создавая условия выполнения тех функций и обязанностей, которые на него возложены [12].

Таким образом, физическая подготовка играет одну из ключевых ролей в успешном противодействии правонарушителям и обеспечении личной безопасности сотрудников полиции. В этой связи необходимо формировать их физическую и психологическую готовность к выполнению служебных обязанностей, системно совершенствовать физические качества, умения применять физическую силу, отрабатывать решение тактических задач в типичных и экстремальных ситуациях.

1. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.
2. Osipov A., Kudryavtsev M., Galimova A., Zhavner T., Fedorova P., Shulyatev V., Struchkov V., Pesniaeva N. Analysis level of the special proficiency of cadets and officers of the internal affairs authorities of the Russian Federation to the physical interdictory effort by criminals // Journal of Physical Education and Sport. 2017. Т. 17. № 2. С. 602-607.
3. 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.
4. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.
5. Гаврюшкин А. Н., Кутимский А. М. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 36 с.
6. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72.
7. Струганов С. М. Применение боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов в профессиональной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 141-145.
8. 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.
9. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.
10. Струганов С. М., Балашов А. В. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 96 с.
11. 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.
12. Рябушенко А. А., Муханов Ю. Б., Мартынов А. Г., Тарасенко А. А. Физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел и федеральной службы исполнения наказаний России: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010. 143 с.

Сведения об авторах

Толстихин Александр Николаевич, доцент кафедры физической подготовки, б/с, б/з.
Еранов Борис Андреевич, курсант 4 курса факультета по подготовки следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Сотрудники подразделений охраны общественного порядка, физическая подготовка, физическая сила, боевые приемы борьбы, личная безопасность.

Томилин В. В.

Структура тренировочного процесса в служебном биатлоне

Современные условия жизни в большинстве стран мира, в том числе и в России, характеризуются непрерывным увеличением внимания к охране общественного порядка и контртеррористическими операциями, что предъявляет высокие требования к оперативным работникам правоохранительных органов в аспекте повышения их профессионального мастерства, составной частью которого является высокий уровень физической подготовленности и устойчивые навыки владения оружием.

Для решения задач, связанных с повышением выносливости при преследовании преступников и меткости стрельбы из оружия, в системе физической подготовки сотрудников полиции культивируются служебно-прикладные виды спорта [1], одним из которых является служебный биатлон. Основу его составляют кроссовый бег на 3 км со стрельбой на дистанции 25 м из положения стоя по грудной фигуре на двух огневых рубежах.

В своих работах В. В. Фокин подчеркивает, что «специфической особенностью служебного биатлона является комплексное сочетание в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – кроссового бега и стрельбы. Эти спортивные дисциплины, составляющие служебный биатлон, требуют от человека проявления различных комплексов физических (двигательных) качеств: с одной стороны, высочайшей специальной выносливости, а с другой – высоких двигательных-координационных способностей, выражающихся в целевой точности движений» [2]. Мы считаем, что для развития этих качеств параллельно, необходимо оптимальное соотношение, как видов тренировочных занятий, так и тренировочных средств и методов, так как, в противном случае, высокий уровень одних качеств будет снижать уровень развития других.

Наиболее лимитирующим фактором в достижении успеха в служебном биатлоне является стрельба во время бега на дистанции 25 м. Однако имеющиеся в литературе сведения об особенностях повышения мастерства спортсменов при параллельной адаптации к длительному бегу и стрельбе из пистолета весьма ограничены. Это, к сожалению, затрудняет создание целостного представления о системе подготовки спортсменов в данном виде спорта и не позволяет точно установить, в какой последовательности и с какой дозировкой следует спортсменам эффективно решать эти тренировочные задачи.

Исходя из выше изложенного, нами была предложена методика подготовки спортсменов (из числа сотрудников полиции) в служебном биатлоне с учетом нового концептуального подхода к оптимизации структуры годичного цикла, оптимального соотношения видов подготовки, парциальных объемов тренировочных средств кроссового бега и стрельбы с учетом их взаимозависимости и взаимосвязанности в годичном и многолетнем цикле подготовки биатлонистов.

Для определения эффективности экспериментальной методики на протяжении ряда лет проводился педагогический эксперимент на двух группах испытуемых (опытной и контрольной по 10 человек в каждой).

Так, тренировочные занятия по беговой подготовке спортсменов двух групп на протяжении всего периода проведения эксперимента строились с учетом основных по-

ложений, сложившихся в теории и методике подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость [3; 4; 5; 6]. В основу планирования стрелковой подготовки спортсменов экспериментальных групп были положены примерные методики подготовки спортсменов, специализирующихся в зимнем биатлоне и спортивной стрельбе [7; 8; 9; 10]. При этом учитывались объем тренировочных средств, параметры тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах, выступления в соревнованиях и спортивные результаты по годам эксперимента.

Кроме этого, уделялось внимание дополнительным средствам специальной подготовки испытуемых как в стрельбе, так и в кроссовом беге, в том числе воспитывающим волевые качества и психологическую устойчивость [11; 12; 13].

К *основным соревновательным упражнениям* относили стрельбу, применяемую после пробегания отрезков разной длины в соответствии с условиями соревнований и кроссовый бег на местности с повышенной интенсивностью.

В группу *специально-подготовительных упражнений* включали все специально-беговые упражнения, которые выполняли на местности с различным рельефом и грунтом [14], и стрельбу без и после нагрузки.

Общеподготовительные упражнения были направлены на развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д. [15; 16; 17; 18].

Построение круглогодичной тренировки спортсменов экспериментальных групп осуществлялось на основе применения одноциклового макроцикла.

Тренировочные параметры: количество тренировочных дней и занятий, количество стартов, общий объем бега и его интенсивность, соотношение дополнительных средств, – для обеих групп относительно одинаковы. Идентичными были и средства восстановления. Однако в течение эксперимента между группами было принципиальное различие в соотношении вида подготовки. Так, спортсмены опытной и контрольной групп за период подготовки по общефизической подготовке проводят 48 ± 4 (15,2%) тренировочных занятий; по беговой подготовке у спортсменов опытной группы – 163 ± 1 (51,7%) тренировочных занятий, контрольной – 166 ± 18 (52,4%); по комплексным занятиям спортсмены опытной группы проводят 37 ± 6 (11,7%) тренировочных занятия, контрольной – 19 ± 2 (5,9%) занятия.

По направленности реализуемых задач все тренировочные нагрузки испытуемых подразделяли на 5 зон относительной интенсивности. Так, объем бега спортсменов опытной группы в 1-ой зоне (ЧСС не превышала 140 уд/мин) составлял 33%, количество выполненных выстрелов равнялось 47,7%, у контрольной группы – соответственно 33,1% и 57,2%. Во 2-ой зоне (ЧСС при выполнении нагрузок находилась в пределах 140-160 уд/мин) объем бега у спортсменов опытной группы составлял 45,5%, количество выстрелов – 48,8%, у контрольной группы – соответственно 53,6% и 48,4%. В 3-ей зоне (экстенсивный режим ЧСС до 180 уд/мин) объем бега опытной группы составлял 17,5%, количество выстрелов равнялось 33,1%, контрольной группы – соответственно 9,4% и 33,1%. В интенсивном режиме (4-ая зона ЧСС до 190 ± 5 уд/мин) объем бега опытной группы составлял 3,8%, количество выстрелов занимало 13,1%, контрольной – соответственно 3,8% и 12,1%. В 5-ой зоне (максимальный режим ЧСС свыше 190 уд/мин) объем бега спортсменов двух групп равен 0,1%, стрельба предусматривалась только в соревнованиях и занимала соответственно 5,3% и 6,4%.

Суммируя вышерассмотренные данные, констатируем, что между опытной и контрольной группами в соотношении общего объема тренировочных средств по годам (2001-2003) достоверных различий не наблюдалось ($P < 0,05$). Однако обнаруживаются принципиальные отличия в показателях между группами в соотношении видов проведенных комплексных тренировочных занятий (опытная группа – 37 ± 6 занятий, контрольная – 19 ± 2 занятия), объема бега в экстенсивном режиме (3-я зона) и стрельбы по

количеству выстрелов, выполненной без нагрузки (опытная группа – 1725 ± 200 выстрелов, контрольная – 2075 ± 200 выстрелов), после нагрузки (опытная группа – 1890 ± 200 выстрелов, контрольная – 1548 ± 150 выстрелов).

Основными критериями эффективности предложенной структуры тренировочного процесса спортсменов в служебном биатлоне, являлись результаты функциональных показателей, выявленных в ходе проведения лабораторных исследований, и уровень спортивных результатов, показанных на соревнованиях за 2016-2017 года.

Анализ результатов лабораторных исследований физической работоспособности и аэробной производительности, фиксируемых у спортсменов контрольной и опытной групп в конце эксперимента, позволяет отметить более значительные позитивные изменения исследованных показателей у спортсменов опытной группы. Так, если показатели PWC_{170} (мл/мин) и МПК (мл/мин) за исследуемый период у спортсменов опытной группы повышаются соответственно на 10,8% и 8,6%, то у контрольной группы показатели увеличиваются соответственно на 5,7% и 5,6%.

Показатели PWC_{170} и МПК, рассчитанные на 1 кг веса испытуемых, у спортсменов опытной группы соответственно увеличиваются на 11,2% и 6,6%, тогда как у спортсменов контрольной группы на 6% и 5,3%. Показатели ЧСС на одной и той же скорости бега в течение годичного цикла снижаются у спортсменов опытной группы на 10,2%, контрольной на 4,3%. При этом скорость ПАНО у спортсменов опытной группы увеличивается до 5 м/с, у контрольной группы до 4,5 м/с.

Кроме этого, проведенный анализ многолетних выступлений спортсменов-биатлонистов показал, что более высоких результатов в служебном биатлоне добивались спортсмены опытной группы, чем спортсмены контрольной группы. Результаты в служебном биатлоне опытной группы увеличились на 19,5%, тогда как у спортсменов контрольной группы на 7,8%.

Таким образом, результаты проведенного исследования расширяют существующие представления о концепции по совершенствованию тренировочного процесса биатлонистов. Полученные данные в процессе проведения многолетнего эксперимента подтверждают правильность выбранной нами стратегии подготовки биатлонистов.

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

2. Фокин В. В. Оптимизация структуры и содержания тренировочного процесса в служебном биатлоне: дис. ... канд. пед. наук. М., 2005. 264 с.

3. 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.

4. Струганов С. М., Гальцев С. А. Инновационные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта: монография. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 200 с.

5. Струганов С. М., Толстихин А. Н. Планирование физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе бегунов на средние и длинные дистанции с помощью анализа медленноволновой активности головного мозга // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 123-127.

6. Суслов Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции: учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 161-200.

7. Бордунова М. В. Спортивная стрельба. М.: Вече, 2002. 383 с.

8. Дунаев К. С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных биатлонистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 10 (32). С. 32-34.
9. Кедяров А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов. Мн.: «Полирек», 2007. 104 с.
10. Разуваев А. В., Савчук А. Н. Оптимизация стрелковой подготовки в биатлоне // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2013. Т. 13. № 1. С. 159-164.
11. 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.
12. Ляхов П. В. Волевые качества стрелка и способы их развития // Эпоха науки. 2016. № 6. С. 16.
13. Подрезов И. Н. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 138-141.
14. Осипов Д. В. Развитие скоростной выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России методом подготовительных упражнений // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 131-135.
15. Баркалов С. Н., Хархардин О. В. Прикладная гимнастика на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных учреждений МВД России: содержание и методика преподавания: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2009. 103 с.
16. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.
17. 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.
18. Ефременко М. А. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД России в процессе обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 120-122.

Сведения об авторе

Томилин Владимир Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, б/с, б/з.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

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

Ключевые слова

Тренировочный процесс, служебный биатлон, подготовка спортсменов.

Третьяков А. А., Ткаченко А. И., Славко А. Л.

Исследование двигательной активности обучающихся в вузах города Белгорода

Современный рост достижений науки и техники обуславливает изменение соотношения в повседневной, учебной, трудовой деятельности умственной и физической активности, как растущего человека, так и зрелого трудоспособного гражданина. Наиболее четко данную тенденцию можно проследить в образовательной среде обучающихся на различных этапах: в школе, сузе, вузе. При этом данный вопрос затрагивает не только обучающихся, но и педагогов. В образовательном процессе увеличивается общий объем учебной нагрузки, помимо этого усложняется содержание учебных программ, ведущее к существенному увеличению самостоятельной работы учащихся. Все перечисленное, в свою очередь, содействует уменьшению двигательной активности вдвое [1; 2; 3].

Проведенные исследования коллективами ученых в настоящее время, демонстрируют, что больше 50% обучающихся российских вузов, обладают некоторыми отклонениями в состоянии здоровья [1; 2; 4]. Имеющийся у студентов, курсантов, школьников объем двигательной активности не дает возможности полноценному росту, развитию и функционированию растущего организма.

Одно из главных мест в обществе занимает проблема формирования здорового поколения. Его развитие на современном этапе характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, которые декларируют необходимость скорейшего решения задачи сохранения здоровья населения, как неперменной составляющей человеческой жизни, являющейся непреходящей ценностью [2; 3; 5].

Поэтому перед нами встала проблема исследования уровня двигательной активности обучающихся в вузах города Белгорода. Исследование двигательной активности, даст возможность оценить, насколько учащиеся раскрывают двигательный потенциал во время обучения и как объем данной активности в учебное время позволяет справляться с негативными сторонами образовательного процесса.

Исследование проводилось со студентами, обучающимися в НИУ «БелГУ», БГТУ им. В. Г. Шухова, БУКЭП, БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина. Двигательная активность у обучающихся исследовалась в течение недельного цикла. Активность измерялась посуточно. В исследовании приняло участие 82 курса и более 150 студентов гражданских вузов. Обучающиеся были условно разделены на 4 группы: студенты факультета физической культуры НИУ «БелГУ» (ФФК), студенты нефизкультурных специальностей (НИУ «БелГУ», БГТУ им. В. Г. Шухова, БУКЭП), относящиеся к основной медицинской группе здоровья (ОМГ), студенты нефизкультурных специальностей (НИУ «БелГУ», БГТУ им. В. Г. Шухова, БУКЭП), относящиеся к специальной медицинской группе здоровья (СМГ) и курсанты, обучающиеся в БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина. Измерялась двигательная активность с помощью шагомеров OMRON Walking Style III.

В результате проведенного исследования были получены результаты, которые отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты исследования шагометрии девушек

День недели	Девушки			
	ФФК	ОМГ	СМГ	Курсанты
Понедельник	11321±102	7659±768	6750±341	16384±233
Вторник	12236±337	8189±1829	7093±398	17845±331
Среда	11975±189	6041±1059	6832±560	17657±401
Четверг	12048±432	8465±1270	7905±435	18108±376
Пятница	12655±583	8399±1791	6544±510	17422±345

Суббота	12955±405	8855±1486	5527±502	15671±208
Воскресение	12105±538	7953±1680	6105±425	12598±224
Среднее за неделю	12185±202	7937±347	6700±201	16526±297

Рассмотрим подробнее полученные данные. Необходимо отметить, что, несмотря на высокую вовлеченность обучающихся в учебный процесс, учащиеся ФФК и курсанты (девушки) преодолели минимальный рубеж необходимой двигательной нормы в 10000 шагов. Если касаться учебного процесса обучающихся ФФК, то необходимо отметить, что основу дисциплин составляют практические занятия по отдельным видам спорта, хотя в расписании имеются теоретические курсы дисциплин. Немаловажный факт – это наличие в гражданских вузах перемены между полупарами учебной пары. В БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина таковой нет. И хотя за время учебных занятий объем двигательной активности не превышает 5000 шагов, но возможность отдохнуть между полупарами позволяет обучающимся переключить внимание и набраться сил для следующих занятий. Двигательная активность у курсантов (девушек) была самая высокая у представленных категорий, средний показатель составил 16526±297 шагов. Следующие за курсантами были студенты ФФК – 12185±202 шагов. Студенты нефизкультурных специальностей были отмечены результатами ниже минимального порога нормы двигательной активности соответственно ОМГ 7937±347 и СМГ 6700±201 шагов.

Результаты двигательной активности юношей представлены в таблице 2. Динамика результатов двигательной активности схожа с девушками. У студентов ФФК данная активность распределяется равномерно в течение дня. У курсантов, к сожалению, основной двигательный объем активности наполняется в течение второй половины дня, в которую включены различные виды занятий самоподготовки, а также уборка закрепленной территории, несение службы в составе различных видов нарядов, участие в различных кружках и секциях. Таким образом, объем двигательной активности распределяется неравномерно в течение суток, что может негативно сказываться на состоянии и уровне здоровья обучающихся. В результате исследования, средний уровень двигательной активности курсантов составил 20468±373 шагов, что в 2 раза больше минимальной суточной нормы, студенты ФФК – 14130±645 шагов, практически в 1,5 раза больше, и студенты ОМГ 8777±142 шагов и СМГ 7920±94 шагов.

Таблица 2

Результаты исследования шагометрии юношей

День недели	Юноши			
	ФФК	ОМГ	СМГ	Курсанты
Понедельник	11279±608	9607±500	8178±391	21012±402
Вторник	12329±329	9522±494	7951±459	20896±415
Среда	13690±1017	9689±257	9118±232	21103±389
Четверг	17449±1459	10333±309	8476±163	22352±423
Пятница	14665±1291	9512±256	8512±415	21114±367
Суббота	15386±1462	8241±950	6241±633	20003±451
Воскресение	14116±743	8676±495	6962±276	16798±324
Среднее за неделю	14130±645	8777±142	7920±94	20468±373

Выше приведенные данные указывают на то, что студенты гражданских вузов нефизкультурных специальностей, не выполняют минимальную норму двигательной активности, что обязательно скажется на их здоровье. Студенты ФФК, выполняют суточную норму двигательной активности, которая равномерно распределяется в течение

дня, хотя основной объем активности выполняется после учебных занятий в тренировочном процессе. У курсантов же БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина была отмечена самая высокая двигательная активность, и отмечено, что содержание ее не равномерно. Страдает очень сильно первая половина дня, когда проводятся учебные занятия. Обучающиеся не в силах бороться с негативными сторонами гиподинамии, из-за строгих рамок учебного процесса. В итоге основной объем двигательной активности ими выполняется во второй половине дня.

Двигательная активность является базовым компонентом деятельности человека, стремящегося сформировать высокий уровень здоровья. Нельзя сказать, что курсанты и студенты ФФК, оказавшись в столь строгих рамках учебного процесса, как студенты ОМГ и СМГ, двигались бы больше. Но важно то, что обучающиеся по педагогическим специальностям и направлениям подготовки должны достаточно серьезно относиться к данному вопросу, ведь в их руках будут новые поколения, которым необходимо доносить информацию о важности и значительности двигательной активности.

1. Горелов А. А., Третьяков А. А. Физические упражнения, как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье. 2011. № 4. С. 6-9.

2. Горобий А. Ю., Кондаков В. Л., Третьяков А. А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 2 (44). С. 18-20.

3. Третьяков А. А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2011. 262 с.

4. Дрогомерецкий В. В., Третьяков А. А., Мухин А. В. Отрицательные мотивы как сдерживающий компонент двигательной активности мужчин – преподавателей вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 4 (46). С. 32-34.

5. Ткаченко А. И., Крысин М. В., Морев Д. Г., Кандабар А. Н. К вопросу осуществления межпредметных связей в образовательных организациях МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 83-88.

Сведения об авторах

Третьяков Андрей Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Ткаченко Алексей Иванович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Славко Александр Лукич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат социологических наук, доцент.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Двигательная активность, студенты, курсанты, спортсмены, здоровье.

Троян Е. И.

Использования сопряженного метода для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД

Физическая подготовка сотрудников ОВД является важной частью их профессиональной подготовки. Сотрудник должен быть всегда готов к ситуациям, требующим

применения физической силы. Для этого физическая подготовка проводится непрерывно на протяжении всей службы сотрудника в ОВД. Сотрудники в образовательных организациях системы МВД России, и далее в территориальных органах, изучают боевые приемы борьбы и развивают свои физические качества. Среди профессионально значимых физических качеств достаточно важными и актуальными являются скоростно-силовые качества. Они проявляются в способности сотрудника преследовать правонарушителя, быстро преодолевая различные препятствия. Наличие высокого уровня развития этих качеств также необходимо и при выполнении боевых приемов борьбы [1; 2].

В настоящее время в практике физической тренировки для развития скоростно-силовых качеств сотрудников используют различные упражнения, не связанные с выполнением ударов, защит или бросков. Хотя именно при выполнении боевых приемов борьбы в большинстве случаев применения физической силы от сотрудника требуется проявление этих физических качеств. В настоящее время не в полной мере изучено влияние сопряженного метода, используемого для совершенствования боевых приемов борьбы, на развитие скоростно-силовых качеств сотрудников. Не разработаны универсальные комплексы физических упражнений с использованием сопряженного метода, одинаково эффективно совершенствующие и боевые приемы борьбы, и скоростно-силовые качества сотрудников ОВД. С целью решения данной проблемы в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России проводится научно-исследовательская работа. Исследование проводилось в период с сентября 2017 года по март 2018 года. В исследовании участвовали слушатели учебных групп, обучающихся по образовательным программам профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего «Полицейский». Одна из групп была определена как экспериментальная группа (ЭГ), другая – контрольная группа (КГ). В ЭГ использовался метод сопряженного воздействия. В начале и в конце периода обучения в ЭГ и КГ проводилось тестирование с целью выявления изменений в уровне развития скоростно-силовых качеств. В тестировании участвовали слушатели первой возрастной группы. Для тестирования использовались традиционные тесты: челночный бег 10x10 м; подтягивание на перекладине за 10 с; сгибание-разгибание туловища за 10 с.

В рамках данной работы исследовалась эффективность использования данного метода для развития скоростно-силовых качеств в процессе совершенствования ударной техники. Метод сопряженного воздействия традиционно применяется для совершенствования разученных ударов и защит от ударов в единоборствах, гимнастике и других видах спорта [3; 4]. В частности, в тренировочном процессе физической подготовки сотрудников ОВД активно используются различные непредельные отягощения. При использовании данного метода техника ударов совершенствуется в условиях, требующих от сотрудника увеличения физических усилий. Традиционно для этого используют различные утяжеления на руках или ногах, гантели, резиновые жгуты, кувалды, различные тренажеры [5; 6]. При выборе веса отягощения необходимо учитывать, что при выполнении упражнения не должна искажаться структура, траектория движения.

Показано, что в единоборствах скоростно-силовые качества результативно совершенствуются с помощью метода круговой тренировки [7; 8]. Для выявления эффективности сопряженного метода был составлен комплекс круговой тренировки, в который вошли следующие упражнения.

Упражнение № 1. Серия одиночных ударов по воздуху – прямые, боковые, снизу (отдельно левой и правой рукой). Дозировка: гантели весом – 150-200 г; 3 серий с максимальной скоростью. Количество ударов в серии – 40-50% от повторного максимума. Повторный максимум – максимальное число ударов, которое сотрудник выполняет без потери качества и биомеханических характеристик удара.

Упражнения № 2. Серия двойных ударов – прямые, боковые, снизу. Дозировка: утяжеления на руки – 200-300 г; 3x10 серий с максимальной скоростью. Количество ударов в серии – 40-50% от повторного максимума.

Упражнения № 3. Выталкивание набивных мячей или камней с соблюдением координационной структуры удара. Дозировка: вес мяча – 5-8 кг; 3x10 серий с максимальной силой и скоростью.

Упражнение № 4. Рубящие удары (металлической палкой или кувалдой 8-12 кг) по старой автомобильной крышке. Дозировка: 3x10 серий.

Упражнение № 5. Серия двойных ударов – прямые, боковые, снизу по водоналивному тренажеру «Герман». Дозировка: 80% от повторного максимума.

Слушатели выполняли 3-5 кругов не реже 2 раз в неделю.

Результаты исходного тестирования выявили отсутствие достоверных различий в уровне развития скоростно-силовых качеств в ЭГ и КГ.

Результаты итогового тестирования выявили значительные изменения в показателях уровня развития искомого физического качества у представителей ЭГ и КГ за период обучения (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств слушателей ЭГ и КГ в конце периода обучения

Тесты	Подтягивание на перекладине за 10 с (раз)		Сгибание-разгибание туловища за 10 с (раз)		Челночный бег 10x10 м (с)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
\bar{X}	6,2	5,3	9,3	8,7	24,7	25,6
t	2,8		2,3		2,54	
Po	<0,05		<0,05		<0,05	

Исходя из данных таблицы, в первом тесте «Подтягивание на перекладине за 10 с» была получена величина $t=2,8$. Полученное значение t значительно больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=1$ ($t<0,05$). В тесте «Сгибание-разгибание туловища за 10 с» была получена величина $t=2,3$. Полученное значение t также значительно больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=11$ ($t<0,05$). В тесте «Челночный бег 10x10 м» была получена величина $t=2,54$. Как и в предыдущих тестах, при сравнении полученной величины t с табличным значением оказалось, что полученное значение t значительно больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f=11$ ($t<0,05$). Следовательно, различия между среднеарифметическими значениями ЭГ и КГ также достоверны.

В результате тестирования выявленные различия между средними арифметическими значениями показателей искомого физического качества ЭГ и КГ достоверны, а разница в среднеарифметических показателях слушателей обеих групп имеет не случайный характер. Данные различия, по нашему мнению, являются следствием использования метода сопряженного воздействия для совершенствования ударной техники слушателей на занятиях по физической подготовке. Представители ЭГ продемонстрировали более высокий уровень развития скоростно-силовых качеств (на 8,2%), чем представители КГ.

Использование разработанного специального комплекса упражнений технической подготовки с утяжелениями позволит преподавателям, инструкторам по физиче-

ской подготовке активно использовать метод сопряженных воздействий для эффективности совершенствования скоростно-силовой подготовки сотрудников ОВД.

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. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.

3. Филин С. А. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации // Вестник спортивной науки. 2013. № 1. С. 64-66.

4. Ботяев В. Л., Бойко В. Н., Поздышева М. С. Метод сопряженного воздействия в подготовке студентов на занятиях гимнастикой // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 28-32.

5. Борисенко К. А., Жуков Р. С. Особенности скоростно-силовой подготовки спортсменов-тхэквондистов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 4-2 (60). С. 76-78.

6. Осипов Д. В. Применение скоростной тренировки с борцовским жгутом для развития функциональных способностей дзюдоистов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 161-164.

7. 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.

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.

Сведения об авторе

Троян Евгений Иванович, доцент кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, кандидат педагогических наук, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сопряженный метод, скоростно-силовые качества, сотрудники ОВД, боевые приемы борьбы.

Фомичев И. А., Баев В. Е., Березнев А. В.

Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в системе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России является одним из главных направлений системы физической подготовки, важнейшей задачей которой является формирование знаний и дви-

гательных качеств, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России реализуется по следующим направлениям: достижение высокого уровня развития физической подготовленности курсантов; развитие физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности; развитие двигательных навыков и умений, позволяющих успешно решать оперативно-служебные задачи; формирование психологической готовности курсантов к работе в условиях постоянного стресса; воспитание морально-деловых, психологических, волевых качеств; способствование обучению и подготовке к труду; профилактика травматизма среди курсантов [1].

Различное воздействие неблагоприятных факторов приводит к тому, что курсант воспринимает повседневные ситуации как экстремальные, и во избежание этого требуется развитие профессиональных навыков, умений, а также способности к противостоянию различным факторам. Отсутствие соответствующих навыков ведет к недостаточной подготовленности, а значит, к возможности срыва выполнения поставленных задач. Сотрудник полиции в повседневной деятельности испытывает различные психологические нагрузки, поэтому очень часто становится вопрос о развитии в них волевых, моральных и психологических качествах. Физическая подготовка является подходящим средством для подготовки сотрудников полиции к экстремальным нагрузкам и повышает общий уровень стрессоустойчивости в подразделениях полиции.

Одним из принципов физической подготовки является систематичность, под которой понимается необходимое чередование физических нагрузок и отдыха. Система физической подготовки, в которой в полной мере соблюдается данный принцип, может называться эффективной. Отсутствие необходимой нагрузки, либо длительные интервалы отдыха, не обеспечивают достаточную тренированность курсантов, а перенагрузка организма, либо отсутствие времени на полноценный отдых, приводит к превышению возможностей организма и, как следствие, к срыву адаптации [2].

Профессионально-прикладная подготовка не определяется совокупностью природных свойств организма, а является следствием степени овладения профессией. Сам процесс овладения профессией редко зависит от уровня развития только одного физического качества или психофизиологической функции, в большинстве случаев успешность процесса подготовки предопределяется развитием всего организма, всех функций его органов и систем [3].

Методологической основой требований профессии к функциональному состоянию организма является положение о профессиональной пригодности как способности успешно овладеть профессией и совершенствоваться в ней. Эта способность определяется соответствием возможностей организма требованиям, предъявляемым к нему профессией.

Физическая подготовка осуществляется в комплексном педагогическом процессе и реализуется с учетом ведения обучающимися здорового образа жизни, в который входят повседневная учеба и служба, систематическое выполнение упражнений при правильной организации отдыха. Подготовленность курсантов в плане физического развития должна повышаться на учебных занятиях, которые проходят с оптимальной ритмичностью, примерно одинаковым количеством часов в неделю, а также соответствующим интервалом отдыха, что, к сожалению, не всегда принимается во внимание при составлении учебного расписания. Нарушение правильного ритма физической подготовки ведет к снижению или отсутствию эффективности. Как показывает практика, отведенных учебным планом часов явно недостаточно. Решение данной проблемы ви-

дится в организации совместно с курсовым звеном спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [4].

Несмотря на работу преподавателя в рамках учебного плана, без введения творческого подхода невозможно достижение максимальной эффективности образовательного процесса. Отсутствие творческого подхода к обучению снижает возможности усвоения материала примерно на 20-25%. Также, в данном ключе следует рассматривать эффективную работу преподавателя. Начинающие преподаватели не всегда достаточно подготовлены, недостаточные педагогические, профессиональные навыки не могут обеспечить развитие в обучающемся гармоничной личности, способной пунктуально решать служебные задачи.

На качестве обучения физической подготовке также сказывается материально-техническое обеспечение, поскольку, нехватка помещений для проведения занятий по специализированным темам, отсутствие соответствующего спортивного инвентаря крайне ограничивает возможности отработки специальных упражнений и увеличивают вероятность получения курсантами травм [5].

Качественное улучшение образовательного уровня курсантов вузов МВД России достигается в комплексном эффективном взаимодействии следующих факторов: достаточное количество отведенных учебных часов; обеспечение необходимым материально-техническим оборудованием и инвентарем; профессиональный подход профессорско-преподавательского состава; развитие умений и навыков курсантами во время часов самоподготовки; субъективное стремление курсантов к самосовершенствованию; избрание различных методик, введение творческих подходов к обучению [6].

Несмотря на проводимые изменения и реформы в МВД России, остаются нерешенными многие проблемы профессионально-прикладной подготовки, среди которых наибольшее значение имеют следующие: 1) резкое повышение требований к компетенции сотрудников ОВД, в том числе повышение требований к профессиональной физической подготовке, не подкреплено соответствующим выделением ресурсов, в том числе, педагогических; 2) отсутствие научного обоснования педагогической, организационной и технологической составляющей обучения в рамках профессионально-прикладной подготовки, в том числе недостаток ведомственных учебных пособий по физической подготовке; 3) низкая эффективность преподавания физической подготовки в общеобразовательных учреждениях приводит к низкому начальному уровню физической и профессионально-прикладной подготовленности кандидатов на поступление на службу в ОВД, что накладывает дополнительную нагрузку на педагогический ресурс.

Профессиональная компетенция в сфере физической подготовки формируется во время занятий, которые подразделяются на индивидуальные и коллективные, которые должны обладать прикладной направленностью. Каждый аспект обучения имеет тенденцию к нарастанию, как на этапах соответствующего образования, так и на стадиях специального обучения. Таким образом, осуществляется подготовка курсантов образовательных организаций МВД России к предстоящей профессиональной деятельности.

Система физической подготовки МВД России в перспективе должна строиться на дифференцированном подходе к обучающемуся, его здоровью, физическому состоянию, двигательной подготовленности. Преподаватель должен индивидуально подходить к каждому курсанту для поиска оптимальных путей реализации программы обучения, которая в русле дифференцированного подхода должна учитывать личностные особенности обучающихся [7; 8].

В связи с этим, разработаны направления, по которым требуется модернизация современной системы физического воспитания для того, чтобы она отвечала требованиям, предъявляемым на сегодняшний день к сотрудникам полиции: 1) внеурочная ра-

бота с курсантами, что позволит им закрепить полученные на учебных парах знания; 2) подготовка планов учебных занятий по физической подготовке, с учетом индивидуального подхода к каждому курсанту; 3) периодическое повышение квалификации преподавателей кафедры физической подготовки, а также развитие их профессионального мастерства и психолого-педагогического уровня; 4) развитие тесного сотрудничества с курсовым звеном в сфере физического воспитания курсантов во внеурочное время; 5) введение большего количества показательных занятий у преподавателей кафедры физической подготовки для формирования общего подхода к обучению курсантов, выработке методических рекомендаций проведения занятий для преподавателей, а также закрепление творческого подхода ведения занятий (данное направление в большей степени необходимо начинающим преподавателям кафедры физической подготовки); 6) развитие тылового и материально-технического обеспечения кафедр физической подготовки, что обусловлено работой руководителей образовательного учреждения, а также со стороны преподавателей кафедры физической подготовки; 7) подготовка учебными отделами рационального расписания учебных занятий по физической подготовке; 8) ведение рубежного контроля на заседаниях кафедры физической подготовки в конце каждого месяца [9].

Таким образом, можно сделать вывод, что юный возраст курсантов образовательных организаций МВД России, отсутствие подходящих педагогических технологий накладывают отпечаток несоответствия профессионально-прикладных качеств предъявляемым требованиям. В связи с этим, встает вопрос об оптимизации отбора и комплектования образовательных организаций с учетом уровня физического развития абитуриентов. Последовательное внедрение новых педагогических технологий и методов призвано повысить уровень физической подготовленности выпускников вузов МВД России в целях успешного выполнения ими оперативно-служебных задач.

1. Селиверстов С. А. Учебно-методическое пособие по самбо для спецподразделений милиции МВД России. М.: Изд-во МГУ, 2009. 341 с.

2. 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.

3. Еремин Р. В. Физическая подготовка как основополагающий фактор, определяющий направление развития личности и качество профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 72-76.

4. Бондаренко К. К., Марченко В. З., Ковалева О. Н., Кривошей Н. Н. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы Международной конференции. М.: Изд-во МГУ, 2002. 224 с.

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

6. Гейжан Н. Ф. Психолого-педагогические основы индивидуализации профессионального воспитания учащихся профессиональных учебных заведений: дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 1995. 251 с.

7. 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.

8. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения при организации занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 39-44.

9. Бовин Б. Г., Киселева Е. А., Калашников М. О. Профессионально-личностные качества сотрудников органов внутренних дел // Известия ГУК МВД РФ. 2006. № 2. С. 105-129.

Сведения об авторах

Фомичев Илья Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

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

Березнев Алексей Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты и слушатели, двигательные умения и навыки, развитие волевых качеств.

Цекунов С. О., Захаров А. В., Нетбай С. Г.

Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД

Физическая подготовка будущих сотрудников полиции является важным направлением в образовательной деятельности МВД России. Но в тоже время многие специалисты в области профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции приходят к выводу, что важность и значимость физической подготовки недооценена. В экстремальных условиях, связанных с применением физической силы, задержанием правонарушителя, зачастую даже отражением нападения, физическая подготовленность сотрудника полиции является важнейшим гарантом успешного выполнения служебных задач. Не подготовленный в достаточной мере и не имеющий навыков боевых приемов борьбы сотрудник при выполнении служебных обязанностей рискует жизнью и здоровьем. В свою очередь, сохранение жизни и здоровья является приоритетной задачей при выполнении сотрудником служебных обязанностей [1; 2].

В соответствии с приказами МВД России, регламентирующими физическую подготовку, физическая подготовка в образовательных организациях МВД России организуется и проводится из расчета не менее 100 часов в год. В дальнейшем в процессе прохождения службы в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся практические занятия по физической подготовке не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее 2 часов. Но проводимые неоднократно нами исследования говорят о том, что в процессе прохождения службы в органах, орга-

низациях, подразделениях МВД России данное минимальное количество занятий не проводится или проводится не регулярно. Кроме того, проводимые занятия, в общем, сводятся к отработке только приемов задержания в стойке и подготовке к ежегодным проверкам. А как ранее нами уже отмечалось, приемы задержания являются только малой частью общей подготовки сотрудников полиции.

В соответствии с программой профессионального обучения (факультета профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России) лиц среднего и старшего начальствующего состава ОВД, впервые принимаемых на службу в ОВД (на базе среднего юридического образования или высшего неюридического образования) на физическую подготовку отводится порядка 72 практических часов. Освоение большого объема боевых приемов борьбы (броски, удары и защиты, болевые приемы в стойке, освобождение от захватов и обхватов и т. д.), за такое короткое время, на уровне умения является очень сложной педагогической задачей. В то же время надо понимать, что эффективно применять боевые приемы борьбы, в реальных условиях противоборства, возможно, только те из них, которые освоены на уровне навыка. А навык, в свою очередь, доведенное до автоматизма умение решать тот или иной вид задачи. Исходя из этого, мы невольно приходим к выводу, что за такой короткий промежуток времени практически невозможно освоить программу обучения на том уровне, на котором сотрудники полиции могут эффективно применять боевые приемы борьбы в реальных условиях задержания правонарушителя, оказывающего активное сопротивление, с минимальными рисками для своей жизни и здоровья. Также необходимо акцентировать внимание, что в ст. 27 «Основные обязанности сотрудника полиции» закона «О полиции» говорится, что сотрудник полиции независимо от замещаемой должности, места нахождения и времени суток обязан: в случае обращения к нему гражданина с заявлением о преступлении, об административном правонарушении, о происшествии либо в случае выявления преступления, административного правонарушения, происшествия принять меры по спасению гражданина; предотвратить и (или) пресечь преступления, административное правонарушение; задержать лиц, подозреваемых в их совершении; охранять место совершения преступления, административного правонарушения, места происшествия; сообщить об этом в ближайший территориальный орган или подразделение полиции.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, сотрудники полиции прошедшие первоначальную подготовку, исходя из закона «О полиции», обязаны пресекать преступления и задерживать лиц, их совершивших. Невыполнение обязанности влечет за собой привлечение сотрудника полиции к ответственности, вплоть до уголовной. Однако во многих реальных случаях преступных посягательств это не представляется возможным. Сотрудник полиции, не обладающий достаточной физической силой и специальной подготовкой, не в состоянии в большинстве случаев выполнять задержание преступника, а риск получения травм возрастает в разы [3; 4].

Анализирую весь спектр проблем и особенностей физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД, мы выделили направления для решения вопроса повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Организационное направление. Основным пунктом можно выделить составление расписания занятий. Весь учебный процесс, несомненно, должен строиться исходя из физиологических особенностей и потребностей организма человека. Занятия по физической подготовке должны расписываться в определенном равном временном интервале нагрузки и отдыха. Нецелесообразно ставить в расписание занятий физическую подготовку с разными (рваными интервалами дней занятий и дней отсутствия занятий), к примеру, два дня подряд занятий потом недельный перерыв. В теории и методике физической культуры и спорта есть утверждение, что не повторенное двигательное дей-

ствие в течение 48 часов стирается из памяти. И это подтверждают многие специалисты в области профессионально-прикладной физической подготовки, когда после недельного перерыва слушатели не могут повторить освоенные на прошлом занятии те или иные технические действия. Также хотелось бы отметить, что недопустимо проведение занятий по физической подготовке в течение 1,5-2 часов после обеда (4 пара). Поэтому составление расписания занятий без учета этих рекомендаций значительно снижает эффективность обучения.

2. Субъективное направление. Здесь хотелось бы сказать о внутреннем отношении к физической подготовке и к физической культуре в целом у слушателей. Необходимо осознание того, что вступая в ряды сотрудников полиции им необходимо поддерживать свою физическую форму на хорошем уровне на протяжении всей службы. Также как люди ежедневно чистят зубы, заботясь о своем здоровье и внешнем виде, так ежедневно мы должны заботиться и о своем физическом здоровье и физической форме в целом. Занятия по физической подготовке это всего лишь небольшая часть нашей физической активности, здоровый образ жизни и занятия физической культурой (спортом) в свободное от службы время должны войти в неотъемлемую часть жизни, ведь забота о своем здоровье является важнейшей задачей любого человека.

3. Законодательное и научное направление. Ежегодно в декабре месяце каждого года с ДГСК МВД России рассылается перечень задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, для проверки уровня владения сотрудниками ОВД боевыми приемами борьбы. Из года в год в этот перечень, по каким-то причинам не включаются задачи направленные на проверку бросковой техники, задачи для проверки ударной техники. Что касается ударной техники, то в научной литературе редко встречаются вообще методики проверки уровня владением ударной техникой. Проведенное ранее нами исследование свидетельствует о том, что многие сотрудники полиции (73,5%) служащие на должностях потенциально сопряженных с необходимостью задержания правонарушителей (оперуполномоченные, участковые УМВД России по Хабаровскому краю, сотрудники ОМОН) используют ударные приемы при задержании правонарушителей. В связи с чем, возникает вопрос, почему самым распространенным способом ведения противоборства и задержания уделяется так мало внимания, и не проверяется уровень владения вышеуказанным видом боевых приемов борьбы. В свою очередь, данное положение вещей приводит к тому, что ударные приемы не изучаются вообще либо изучаются очень поверхностно.

Подводя итог нашего исследования, мы пришли к выводу, что каждый человек кто выбирает себе профессию сотрудника полиции, должен осознавать ответственность, опасность и значимость данной профессии. Сотрудники полиции должны поддерживать себя на протяжении всей службы в хорошей спортивной форме. Для качественного выполнения своих служебных обязанностей и сохранения своей жизни и здоровья необходимо самосовершенствоваться и заниматься спортом. Это обусловлено тем, что часов, отведенных на физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, и практических занятий в органах, организациях, подразделениях МВД России не хватает, чтобы качественно, эффективно освоить боевые приемы борьбы, а также поддерживать приобретенный навык их выполнения на высоком уровне. Только хорошая физическая подготовка и хороший навык боевых приемов борьбы может позволить с минимальными рисками проводить силовые задержания правонарушителей.

1. Тарасенко А. А., Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников отряда специального назначения на занятиях по физической подготовке // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 19-22.

2. Цекунов С. О. Актуальные проблемы применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 235-237.

3. 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. 408.

4. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

Сведения об авторах

Цекунов Сергей Олегович, доцент кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Захаров Андрей Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Нетбай Сергей Геннадьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, задержание, умение, навык, профессиональное обучение.

Шилакин В. Б., Довгалев Ю. В.

Анализ процесса обучения профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД

Как показывают требования профессиональной деятельности сотрудников ОВД, современные условия несения службы, связанные с преследованием и задержанием правонарушителей, требуют от них высокой технической подготовленности, способность быстро реагировать на меняющуюся оперативную обстановку и в условиях ограниченного времени принимать эффективные решения. Применение в учебном процессе средств и методов физической подготовки, направленных на повышение уровня работы вестибулярного анализатора и развития координационных способностей, способствуют формированию двигательных навыков профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, и носит актуальный характер [1].

По мнению профессора Лаврова В. Н. [2], сотрудники отдела по организации профессиональной подготовки ДГСК МВД России не всегда прислушиваются к мнениям, выражаемым на научных форумах по эффективному повышению уровня физической подготовленности сотрудников ОВД, на которых обсуждаются важные проблемные вопросы профессиональной прикладной физической подготовки, разрабатываемых в образовательных организациях системы МВД России. Так, по мнению ряда специалистов [3; 4], подвергается критике техника выполнения многих приемов силового задержания правонарушителей раздела «Боевые приемы борьбы», отраженных в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. В своих исследованиях по научному обеспечению физической подготовки,

разрабатываемых по заявкам отдела организации профессиональной подготовки ДГСК МВД России, Лавров В. Н. обращает свое внимание на снижение актуализации раздела «Боевые приемы борьбы», а также указывает на необходимость оптимизировать структуру и прийти к единому мнению в технике выполнения ряда приемов задержаний, наиболее точно отражающих все элементы двигательных действий, с учетом биомеханических особенностей боевых приемов борьбы.

По итогам анализа информационных источников можно прийти к мнению, что развитие двигательных умений и навыков происходит за счет использования упражнений на совершенствования координационных способностей, содержащих рациональное применение мышечных усилий [5].

Координационные способности сотрудников полиции в оперативно-служебной деятельности базируются на высоком уровне развития кондиционных способностей и специальных физических качеств. Эффективность оперативно-служебной деятельности основывается на максимальной вариативности физических способностей, способствующих к мгновенному анализу экстремальной ситуации и решению тактико-технической задачи. Высокий тактико-технический уровень сотрудников ОВД основывается на развитии координационных способностей и профессионально-прикладных двигательных действий [6].

По мнению ряда авторов [7], в учебно-тренировочном процессе развитию координационных качеств способствуют: игровые задания с элементами единоборствами (самбо, рукопашный бой и др.), использование различных специализированных полос препятствий.

В отдельную группу средств подготовки, входят физические упражнения, преимущественно направленные на следующие психоэмоциональные свойства: уравновешенность; саморегуляция; психологическая устойчивость или стабильность.

Для улучшения показателей координационных способностей и выработки профессиональных навыков силового задержания правонарушителей в учебном процессе по физической подготовке на факультете профессиональной подготовки (ФПП) образовательных организаций МВД России разрабатываются специальные упражнения и применяются разнообразные формы обучения, которые соединены с тактико-техническими действиями данной профессии.

На практических занятиях по физической подготовке слушателей ФПП профессорско-преподавательский состав применяет две группы таких средств: 1) подводящие, способствующие освоению новых двигательных действий; 2) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных условиях профессиональной деятельности (преследование правонарушителя по пересеченной местности, преодоление естественных и искусственных препятствий, силовое задержание правонарушителя, защита от нападения и др.).

Направленные на развитие координационных способностей физические упражнения, будут высокоэффективны до тех пор, пока их выполнение не будет доведено до автоматизма. Затем свою ценность они теряют, так как любое выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, закрепленное до навыка, не несет результативного эффекта, и не будет стимулировать дальнейшего развития координационных способностей сотрудников ОВД.

1. Кулиничев А. Н. Формирование профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России: дис. ... канд. пед. наук. М., 2017. 121 с.

2. Лавров В. Н. О деградации содержания раздела «Боевые приемы борьбы» в физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подго-

товки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 109-112.

3. Торопов В. А., Ушенин А. И., Хыбыртов Р. Б. О Наставлении по организации физической подготовки в ОВД РФ // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 194.

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

5. Чехранов Ю. В. О методологии физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 236-239.

6. 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.: РГУФК, 2016. С. 161-166.

7. Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н., Воротник А. Н. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. № 3 (25). С. 119-121.

Сведения об авторах

Шилакин Виктор Борисович, преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки, б/с, б/з.

Довгалева Юрий Владимирович, преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.
680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Физическая подготовка, координационные способности, физические упражнения, тактико-технические действия, боевые приемы борьбы.

Шкапов П. Ю., Соборнов А. В.

О профессиональной ориентации перспективных спортсменов для поступления в образовательные организации системы МВД России

В настоящее время Министерством внутренних дел России проводится Спартакиада среди образовательных организаций по 12 служебно-прикладным видам спорта таким, как: самозащита без оружия, лыжные гонки, служебное двоеборье, бокс, дзюдо, рукопашный бой, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, преодоление полосы препятствий со стрельбой, мини-футбол, легкоатлетический кросс, служебный биатлон, плавание. Условия проведения чемпионатов по данным видам изложены в Едином календарном плане основных спортивных мероприятий МВД России.

Согласно выше указанного документа, для участия в Спартакиаде образовательные организации обязаны представить команды в количестве от 5 до 10 человек по каждому виду. Нетрудно подсчитать, что суммарный состав команд составляет 86 че-

ловек. И, надо понимать, это должны быть лучшие спортсмены, готовые не только принять участие в соревнованиях, а способные показать достойный результат, защищая честь своего вуза. По требованию регламента Спартакиады участники чемпионатов, входящие в состав основных сборных, должны иметь определенную квалификацию. Так, например, по дисциплинам, связанным с единоборствами, а они составляют треть всех служебно-прикладных видов, уровень участников должен быть не ниже первого спортивного разряда.

Для того чтобы заявленные спортсмены имели соответствующую подготовку, на базе учебных заведений организовываются группы спортивного совершенствования по данным видам спорта [1]. Таким образом, образовательные организации испытывают потребность в перспективных спортсменах для улучшения качественного состава сборных команд по всем вышеперечисленным дисциплинам.

Одним из основных путей достижения этой цели является возможность привлечения талантливой молодежи, занимающейся в спортивных школах, для поступления в образовательные организации системы МВД России [2]. Другими словами, речь идет о профессиональной ориентации перспективных спортсменов.

Профессиональная ориентация, профориентация, выбор профессии или ориентация на профессию (лат. *professio* – род занятий и фр. *orientation* – установка) – система научно обоснованных мероприятий, направленных на подготовку молодежи к выбору профессии (с учетом особенностей личности и потребностей народного хозяйства в кадрах), на оказание помощи молодежи в профессиональном самоопределении и трудоустройстве.

Академик С. Я. Батышев указывает, что «профессиональная ориентация – целенаправленная деятельность, связанная с формированием у подрастающего поколения профессиональных интересов и склонностей в соответствии с личными способностями, потребностью общества и пригодностью к той или иной профессии...» [3]. Другими словами, при всей многогранности и сложности выбора жизненного пути в аспекте определения будущей профессии основными факторами являются соответствие личных способностей с профессиональными потребностями, а также возможность самореализации в определенной сфере деятельности.

В возрасте 17-18 лет (на этапе поступления в высшие учебные заведения) юноши и девушки спортивных школ, имеют стаж занятий в среднем около 7-10 лет. За это время они проходят путь от спортивно-оздоровительного этапа подготовки до совершенствования спортивного мастерства. Уровень квалификации, при этом, должен соответствовать спортивному разряду кандидат в мастера спорта (табл. 1) [4].

Таблица 1

Условия комплектования в специализированных спортивных школах олимпийского резерва (единоборства)

Этап подготовки	Возраст, лет	Состав, кол-во человек		Стаж занятий, лет	Разряд
		мин.	макс.		
Спортивно-оздоровительный	6	15	30	–	–
Начальной подготовки	1	10	15	–	–
	2	11	14	1	–
	3	12	14	2	–

Тренировочный	1	12	10	20	2	ЮН
	2	13	10	20	3	ЮН
	3	14	10	16	4	СП
	4	15	10	16	5	СП
	5	16	10	16	6	СП
Совершенствования спортивного мастерства	1	14	2	12	–	КМС
	2	15	2	12	–	КМС
	3	16	2	12	–	КМС
Высшего спортивного мастерства		16	1	8	–	МС/МСМК

В этот момент у молодых людей происходит самоопределение, по итогам которого каждый принимает решение о возможности продолжать заниматься спортом, совмещая его с получением образования, либо об окончании и переключением полностью на профессиональное обучение. Необходимо учитывать, что в рассматриваемом нами возрастном периоде далеко не каждый спортсмен успевает раскрыться и готов показать свои лучшие результаты. По данным статистики только к 23-24 годам происходит полное физическое и психологическое созревание и наступает этап реализации спортивного потенциала. Поэтому так важно дать перспективным спортсменам возможность получить профессиональное образование, продолжая заниматься спортом [5].

Большую роль играет экономическая составляющая в профессиональной ориентации перспективных спортсменов. С момента поступления в спортивную школу до момента самоопределения, о котором мы говорим, в каждого юношу или девушку государство вкладывает немалые средства. Это и зарплата тренера, и поездки на соревнования, и участие в учебно-тренировочных сборах, и медицинское обслуживание, и т. д. Поэтому с этой точки зрения считается экономически обоснованным дать возможность молодым атлетам учиться и совершенствоваться в спорте. Так же мы знаем, что в настоящее время обучение во многих высших учебных заведениях связано с немалыми материальными затратами. Неоспоримым плюсом образовательных организаций системы МВД России является получение бесплатного образования с возможностью полного, опять же государственного, материального обеспечения.

Спорт, в принципе, нельзя представить без государственной поддержки и это влечет за собой ответную реакцию со стороны его участников. Как и в служебной деятельности, основными атрибутами любого спортивного мероприятия являются флаг, герб и гимн нашей страны. Каждый спортсмен с детства мечтает добиться победного результата и, чтобы в честь его успеха, подняли флаг, и прозвучал государственный гимн. Поэтому одним из главных факторов профессиональной ориентации спортсменов является их патриотическое воспитание в процессе тренировочной деятельности. В дополнение к этому необходимо сказать, что в любом виде спорта, развивающемся в нашей стране, организовывается множество турниров посвященных памятным историческим датам, героям Советского союза и России, а также сотрудникам, погибшим при исполнении служебного долга.

Спортивное общество «Динамо» вносит огромный вклад в воспитание подрастающего поколения, проводя турниры по многим видам спорта. Приведем в пример великих спортсменов-динамовцев, которые принесли славу нашей стране на мировой арене: Лев Яшин, Александр Карелин, Александр Тихонов, Галина Горохова, Михаил Воронин, Елена Замолодчикова и многие другие чемпионы современности.

Важной составляющей профессиональной ориентации является престиж будущей профессии. Здесь необходимо отметить, что в последние годы работа полицейского у современной молодежи вызывает все большее уважение и интерес. Об этом

наглядно говорит стабильно высокий конкурс на одно место при поступлении в высшие образовательные организации МВД России.

Исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод, что профессиональная ориентация перспективных спортсменов является острой проблемой и важной задачей вузов системы МВД России. То же самое можно сказать и про самих спортсменов, стоящих на развилке выбора получения образования и возможности продолжить совершенствоваться в спорте, которому отдано много времени и сил.

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

2. 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.

3. Энциклопедия профессионального образования / под ред. С. Я. Батышева. М.: АПО, 1998. 1784 с.

4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 12 октября 2015 г. № 932. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Хадифи А. Профессиональная ориентация юных спортсменов на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. 116 с.

Сведения об авторах

Шкапов Павел Юрьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Соборнов Александр Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Профессиональная ориентация, образовательные организации МВД России, Спартакиада МВД России, перспективные спортсмены.

Якушев Э. В., Струганов С. М.

Тактика распределения активности атакующих действий в боксе по раундам боя

Актуальность темы заключается в поиске новых подходов в изучении тактики ведения трехраундового боя в олимпийском боксе. В публикациях о спортивных видах единоборств, касающиеся тактики распределения активности атакующих действий в спортивном поединке отмечается, что тактика ведения боя на соревнованиях является важным компонентом технико-тактической подготовленности спортсмена.

Проведенный теоретический анализ показал, что во время специальных исследований по изучению тактики распределения активности действий в боксе по раундам боя и методики тренировки боксеров по тактике ведения боя в специальной литературе освещена недостаточно. Отдельные публикации об ударных видах единоборств не отвечают в полной мере требованиям современной практики тренировки и требуют

обобщения накопившегося опыта с учетом современных направлений развития методической, тактической подготовки боксеров. Проблема исследования заключается в поиске общих закономерностей динамики распределения атакующих и защитных действий в трехраундовом поединке.

Методологическую основу исследования тактической подготовленности составляют работы отечественных специалистов в этой сфере деятельности, к которым относятся работы Е. В. Калымкова (1996, 2009), Р. А. Пилюяна (1985, 1999), А. В. Еганова (2002, 2009, 2014) и др.

Цель исследования – изучить особенности тактики распределения активности атакующих и защитных действий в боксе по раундам боя на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

По продолжительности соревновательный бой в олимпийском боксе делится на три временных отрезка, называемые раундами, с перерывом между ними в одну минуту. Продолжительность раундов, для боксеров высокой квалификации составляет 3 минуты. Очевидно, что тактика распределения атакующих и защитных действий может зависеть: от сложившейся индивидуальной тактической структуры ведения боя спортсменом, от ситуации выигранного или проигранного технического преимущества. При этом во многом результат определяется насколько выражено преимущество в первом раунде и заключительных частях (концовках) раундов.

Достижение победы в бою достигается не только физической подготовленностью спортсмена, но и из умения боксера чередовать периоды активности с временным ее снижением, для восстановления сил с последующим активным противодействием с целью увеличить преимущество или сохранить его до конца боя [1]. В связи с эти динамика тактики распределения своих возможностей имеет свои особенности. Решая тактические задачи по распределению активности атакующих действий в боксе по раундам боя, используют тактические средства, состоящие из трех групп, связанные с динамикой распределения сил как внутри трехминутного раунда, так и в динамике трехраундового боя: повышения активности; относительно равномерное распределение сил; снижение активности.

Данная тактика имеет большое значение во время соревнований, поэтому совершенствование умений и навыков необходимо проводить во время учебно-тренировочного процесса. В этот период в тренировки включаются специальные задания по выбору тактики распределения атакующих и защитных действий по раундам исходя их трех ее выделенных типов. Управление активностью атакующих и защитных действий по раундам должно заключаться в умении применять различные варианты тактической борьбы: темп в начале, середине или в конце поединка, активность по ходу боя, количество взрывных атак, проведение контратак и повторных контратак, пресинг и т. п. [2].

В соответствии с вышесказанным, перед ответственными соревнованиями необходимо изучать и разрабатывать специальные тренировочные задания, способствующие моделированию вариантов тактики распределения активности атакующих и защитных действий в зависимости от слабых и сильных сторон подготовки предстоящих соперников.

Снижение активности как тактическое действие ведения боя обычно применяется в ситуации для сохранения и восстановления сил после взрывных или многоударных серийных атак. Задача заключается в том, чтобы снизить активность нанесения ударов руками, накопить силы, восстановить энергию для реализации запланированной динамики атакующих действий в оставшейся части боя [3; 4].

В подобной тактической ситуации рекомендуется применять тактику, где на каждые два удара соперника отвечать легкими неакцентированными ударами, приме-

нять защитные действия ногами (маневрирование), уклоны, отходы, неакцентированные контратаки. Сместить акценты атаки в сторону применения тактики защиты и «глухой» защиты. В ситуации снижения активности уместно проводить разведывательные действия. Своевременно наметить изменения в намеченной тактике ведения боя, при этом, не раскрывая своих намерений и особенностей ведения техники и тактики. Возможно применение следующих тактических вариантов маневрирования: «клинчевания» в ближней дистанции, натиск к канатам, обманывающие действия с доминированием встречных контратак, уклонов, нырков, применения нестандартных комбинаций ударов.

При снижении активности рекомендуется применять тактический вариант маскировки своих действий, осуществляется для скрытия истинных намерений конкретных ударов рукой или серии ударов руками, создания у соперника ложного представления о тактических и технических действиях.

Компонентный состав тактики при снижении активности: универсальная тактика, форма ответных контратак, тактика обороны, активно-оборонительная и эпизодически атакующая форма ведения боя.

При равномерном распределении сил в ходе боя применять тактику обмена ударами: на каждый удар соперника отвечать встречным или ответным ударом рукой, или контратакой. Контратака может являться отдельным самостоятельным боевым действием, применяемой с различными тактическими целями. Контратакующие действия в ударных видах единоборств позволяют с успехом противодействовать спортсменам, стремящимся вести бой непрерывно в высоком темпе. Для применения контратаки целесообразно применять тактическое действие «выжидание», выбор момента начала контратаки во встречной или ответной форме при выполнении маневрирования, смены стоек и дистанций.

Компонентный состав тактики при равномерном распределении активности в ходе боя включает: универсальную тактику, тактику комбинационного боя, форму встречных и ответных контратак, разведку. При этом следует совершенствовать ответные действия, адекватных конкретной ситуации в бою, «чувства дистанции», точности мышечных и двигательных дифференцировок, обучению вызову соперника на определенное действие с последующим чередованием защиты с контратакой.

Тактику повышения активности часто применяют для достижения явного преимущества и достижения чистой победы. Она основана на непрерывных атаках, умелом использовании завершающих акцентированных ударов, проявлении агрессивности. Отличная физическая подготовленность позволяет боксерам поддерживать высокий темп на определенных временных участках боя. Опытные боксеры всегда стараются перехватить инициативу, особенно в конце раунда. Необходимо всегда навязывать свою сложившуюся тактику ведения боя. Тактика применения технических средств непосредственного нападения реализуется в бою в виде следующих действий: быстрый старт в начале раунда, непрерывное давление в течение раунда, интенсивные атаки, постоянное изменение темпа боя, активная работа первым номером, повышенная активность атак и контратак и др. [5]

Компонентный состав тактики при повышении активности включает: тактику нападения (работы активным первым номером), непрерывно атакующую форму ведения боя, универсальную тактику, тактику высокого темпа.

Таким образом, специальных исследований по изучению динамики распределения активности атакующих и защитных действий в боксе по раундам боя имеется в малом количестве и в основном они связаны с функциональной подготовленностью спортсменов. Тактика распределения активности атакующих действий в боксе по раун-

дам боя может зависеть: от сложившейся индивидуальной структуры спортсмена, от ситуации выигранного или проигранного технического преимущества [6].

Вывод: в данной статье предложены рекомендации по реализации трех видов тактики, которые базируются на повышении активности, относительно равномерном распределении сил и снижении активности, как в отдельных временных отрезках раунда, так и в динамике трех раундов.

1. Линдер И. Б., Романова Т. А., Кузнецов С. В., Тупицын В. А. Реальность победы. Ведение боя с одним и несколькими противниками. Джиу-джитсу, карате, рукопашный бой. М.: Рипол Классик, 2007. 288 с.

2. Ахматгатин А. А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2003. 167 с.

3. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

4. 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: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.

5. Галкин П. Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 22 с.

6. Ахматгатин А. А. Динамика значений показателей функционального состояния подготовленности курсантов (слушателей) образовательного учреждения МВД России // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2013. Т. 1. С. 25-34.

Сведения об авторах

Якушев Эдуард Вадимович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

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

Бокс, технико-тактические действия, тактика боя, индивидуальные способности, функциональная подготовленность, активности атакующих и защитных действий.

Алябьев А. Г.

О некоторых аспектах подготовки к применению и непосредственного применения сотрудниками ОВД физической силы при задержании правонарушителя

Проблема повышения эффективности применения боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий достаточно актуальна. В нормативных документах, в частности в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, где прописаны основы обучения боевым приемам

борьбы и определено содержание обучающих программ, допускается право на ошибку сотрудника при выполнении приемов. В ближнем бою при неожиданном нападении каждая ошибка может стать роковой. При быстрой атаке правонарушителя у сотрудника в условиях ограниченного пространства может возникнуть нехватка времени или пространства для изготовления применения оружия или специальных средств. Возникает острая необходимость в освоении каждым сотрудником не только боевых приемов борьбы, но и совершенствовании специальных физических качеств [1; 2; 3].

Необходимо обратить внимание на существующее противоречие между необходимостью нанесения сильного и быстрого удара на поражение и причинением минимального ущерба правонарушителю при задержании. В том числе и на решение данной проблемы должен быть направлен процесс изучения и совершенствования боевых приемов борьбы и действий в экстремальной ситуации [4; 5].

В методическом плане схема обучения приемам дана еще в начале прошлого века одним из основателей отечественной системы самозащиты без оружия В. С. Ощепковым: начинать обучение следует с подготовительных упражнений, далее приемы «борьбы невооруженных», изучив спортивную часть «джюдо», приступают к освоению техники ударов и защиты, и только затем осуществляется переход к разделу «борьба невооруженного против вооруженного» [6].

Широкое признание среди специалистов получили работы Ф. М. Зезюлина, в которых на основе самбо им представлена система физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы к профессиональной деятельности [7]. Данная система зарекомендовала себя в образовательных организациях МВД России.

Однако следует отметить и другой аспект, недостаточно отраженный названным автором, связанный с тем, что в условиях ограниченного пространства броски малоэффективны, не возможны перемещения и амплитудные замахи для нанесения ударов. Поэтому необходим дальнейший поиск более эффективных средств нападения и защиты [8].

Для эффективного завершения поединка ближнего боя необходим комплексный подход в обучении, как приемам ударной техники, так и бросковой. Например, для нанесения эффективных ударов в ограниченном пространстве, где замах затруднен, необходимо прилагать больше усилий, а значит, сотрудник должен быть хорошо физически подготовлен. В качестве вида спорта в данном аспекте может выступать рукопашный бой. Кроме того, эффективность воздействия зависит от специальной подготовки сотрудника, заключающейся в овладении не только техникой ударов, но и комплексом подводящих и специальных силовых упражнений [9].

Для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД основным средством являются физические упражнения. Физические упражнения это виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинения его закономерностям. Упражнения подразделяют на общеразвивающие и специальные [10].

Общеразвивающие упражнения направлены на гармоничное развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Они способствуют повышению уровня общефизической подготовленности сотрудников ОВД. С этой целью допускается заниматься упражнениями любого вида спорта [11].

Специальные упражнения способствуют воспитанию необходимых качеств человека для достижения успеха в определенной спортивной или профессиональной деятельности. Их разделяют на специально-подготовительные (подводящие) и имитационные. Для овладения техникой ударов и бросков, а также эффективного ведения поединка с противником в экстремальных условиях, сотрудникам ОВД может быть предложен для тренировок следующий комплекс специально-подготовительных упражнений,

включающий в себя как упражнения с отягощением, так и упражнения, выполняемые под нагрузкой собственного веса: 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2) подтягивание на перекладине; 3) подъем туловища из положения лежа на спине (сидя на гимнастическом коне); 4) подъем туловища из положения лежа на животе; 5) подъем ног из положения лежа на животе; 6) отведение диска от штанги в стороны; 7) приседания с диском от штанги; 8) разгибание и сгибание рук с диском от штанги перед собой; 9) жонглирование диском от штанги [11].

Подобранные упражнения наиболее простые в выполнении, максимально эффективны для формирования именно тех физических качеств, которые необходимы для успешного ведения поединка. Комплекс можно выполнять, не имея специального оборудования, в любых помещениях, что делает его универсальным. Большого эффекта занимающийся достигнет при комплексном выполнении упражнений. Метод «круговой тренировки», на наш взгляд, оптимален для тренировки сотрудников [12].

Представленный комплекс упражнений, следует выполнять последовательно с первого по девятое (круг), без отдыха между ними. Упражнения с собственным весом рекомендуется выполнять две третьих от максимального количества повторений. Упражнения с отягощением 10-12 повторений. Отдых между кругами 3-5 минут. Количество кругов за одну тренировку может варьироваться от 3 до 6 в зависимости от поставленных задач и уровня тренированности занимающихся сотрудников [11].

Дозируя количество повторений каждого упражнения, темпом выполнения, интервалами отдыха, круговая тренировка способствует воспитанию необходимых для ведения поединка физических качеств, в том числе выносливость воспитывается при непрерывном и длительном выполнении упражнений. Выполнение одних упражнений с большой интенсивностью, других с малой способствует воспитанию специальной силовой выносливости, скоростной выносливости. Максимально быстрое выполнение упражнений на каждой станции с сокращением количества повторений развивает быстроту и скоростно-силовые способности. После выполнения комплекса специально-подготовительных упражнений необходимо выполнять упражнения на растяжку, что будет способствовать развитию гибкости занимающегося [13; 14].

Метод круговой тренировки сочетает в себе комплексное воздействие и избирательного подбора упражнений. С его помощью можно воспитывать необходимые для сотрудника ОВД физические качества. Он достаточно вариативен и рассчитан на сотрудников любой возрастной группы и различного уровня физической подготовленности. Применение комплекса специально-подготовительных, силовых упражнений в сочетании с изучением и совершенствованием боевых приемов борьбы будет способствовать повышению специальной физической подготовленности и эффективности применения технических действий при задержании правонарушителей [15].

Важным аспектом силового задержания является также преследование правонарушителя, пытающегося скрыться с места правонарушения и не выполняющего требования сотрудника полиции.

С тактической точки зрения, преследование правонарушителя следует рассматривать как скоростное, взрывное действие сотрудника полиции, который должен быть физически развит и способен догнать и задержать лицо совершившее правонарушение, либо подозреваемого в совершении правонарушения [16].

Учитывая определенную индивидуальность физических качеств сотрудников полиции, следует исходить из различных типологий, следовательно, предлагая обоснованное решение метода преследования, необходимо опираться на тот факт, что важным обстоятельством в момент начала преследования правонарушителя будет являться скоростной рывок в пределах возможностей сотрудника полиции, а также с учетом специальных средств, которые находятся у сотрудника в экипировке. В большинстве случаев

сотрудник полиции должен стремиться догнать правонарушителя в ближайшие 60-70 метров и не дать возможности перевести данную погоню за правонарушителем в длительную, в которой в силу своих индивидуальных возможностей правонарушитель может оказаться сильнее физически в аспектах выносливости [16].

Особое внимание при преследовании правонарушителя следует уделять также тому факту, что должно быть численное превосходство сотрудников полиции по отношению к преследуемому правонарушителю минимум 2 к 1 в пользу сотрудников [16]. В условиях, когда сотрудник не обладает численным превосходством, следует прибегнуть к специальным или подручным средствам, по возможности вызвать подмогу (например, связаться с ближайшим территориальным подразделением ОВД) или, в крайнем случае, обратиться за помощью к окружающим.

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

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

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. 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. 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.

6. Лебедев И. В., Ощепков В. С. Самозащита и борьба [сост. А. А. Харлампиев]. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2014. 240 с.

7. Зезюлин Ф. М. Самбо: теория, методика, подготовка: учебное пособие. Владимир: Владимирский ЮИ Министерства юстиции РФ, 2005. 175 с.

8. Гордеев Н. Н., Солодовник Д. А. Обучение слушателей факультета профессионального обучения вузов МВД России приемам задержания с использованием физической силы и подручных средств // Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции. М.: Ветеран, 2016. С. 361-365.

9. 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.

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. Нохрин М. Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях: дис. ... канд. пед. наук. Пермь, 2014. 164 с.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Егоров С. Н., Терентьев И. В., Корнюхин В. В., Ушаков М. А. Преследование сотрудниками полиции правонарушителя с последующим задержанием путем применения физической силы // Синергия Наук. 2017. Т. 1. № 18. С. 737-740.

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, боевые приемы борьбы, силовое задержание правонарушителя, применение физической силы.

Ананичев Е. В.

Негативное влияние фармакологических средств на организм бодибилдера

Тема анаболических и андрогенных стероидов применяемых в бодибилдинге стала весьма модной в последнее время. Существует огромное количество статей по этой теме. Но большинство из этих статей не содержат ровным счетом ничего, кроме общих рассуждений. В данной статье информация станет доступна и достоверна. Для начала разберем, что представляет собой бодибилдинг. Бодибилдингом называют процесс преобразования тела через физические тренировки. В буквальном переводе с английского, слово «bodybuilding» – это «телостроительство», то есть непрерывная работа над развитием силы, выносливости и наращиванием мускулатуры. Занимающиеся бодибилдингом спортсмены посвящают этому всю жизнь. Построение красивого и рельефного тела для них – это своего рода идеология и ведение определенного образа жизни.

ни [1]. Разберемся, каких правил надо придерживаться для построения «идеального» тела: это обязательно силовой тренинг с поднятием утяжелителей, занятия на тренажерах; также рацион питания с высокой калорийностью, предполагающий пищу богатую углеводами и белками; по необходимости к основному рациону добавляют употребление спортивного питания; профессиональные спортсмены сопровождают свою подготовку употреблением препаратов: гормонов, жиросжигателей, стероидов, антикатаболических тогда, когда в этом возникает необходимость.

Далее мы коснемся анаболических препаратов, рассмотрим их разновидности и постараемся выяснить их негативное влияние. Анаболические стероиды – это фармакологические препараты (искусственные аналоги) мужского полового гормона «Тестостерона» и «Дигидротестостерона». Другими словами – это мужские половые гормоны, которые естественны для мужского организма. Они вызывают развитие вторичных половых признаков у мужчин, т. е. отвечают за сексуальность, способствуют росту мышечной массы за счет усиления синтеза протеина (белка) в мышцах (иными словами этот процесс называется – анаболизм). Именно поэтому препараты, которые приводят мышцы к быстрому росту и называют (анаболиками), именно поэтому они так распространены в силовых видах спорта. Механизм действия анаболических стероидов не похож на действие пептидных гормонов. Попадая в кровь, молекулы стероидов разносятся по всему телу, где они реагируют с клетками скелетных мышц, сальными железами, волосяными мешочками, определенными участками мозга и некоторыми эндокринными железами. Анаболические стероиды растворимы в жирах, поэтому могут проникать через мембрану клеток, состоящую из жиров; внутри клетки анаболические стероиды взаимодействуют (связываются) с андрогенными рецепторами ядра и цитоплазмы. Активированные андрогенные рецепторы передают сигнал внутрь клеточного ядра, в результате чего изменяется экспрессия генов или активируются процессы, которые посылают сигналы другим частям клетки. В результате этого происходит стимуляция синтеза всех видов нуклеиновых кислот и запускается процесс образования новых молекул белка [2].

С учетом вышесказанного стероиды можно поделить по их эффекту еще на 2 направления:

1) анаболический эффект: высокий прирост мышечной массы (порядка 5-10 кг в месяц); увеличение силы (порядка 10-15%); увеличение выносливости и производительности организма; сжигания жира (повышения рельефа, уменьшения жировых отложений); увеличение числа эритроцитов в крови; укрепление костной ткани;

2) андрогенный эффект:

- атрофия яичек (уменьшение их размеров и понижение функций); гипертрофия простаты – это заболевание, которое сопровождается увеличением предстательной железы вследствие разрастания ее тканей (симптомы – трудно мочеиспускаться, увеличивается время мочеиспускания и частота позывов);

- маскулинизация – это процесс накопления вторичных половых признаков мужского пола у женщин (например, появление на теле и лице большого количества волос, низкий тембр голоса, увеличение мышечной массы, другие вторичные мужские половые признаки, угревая сыпь (акне), нарушения менструального цикла и т. д.) [3];

- гинекомастия – увеличение грудной железы с гипертрофией желез и жировой ткани. Происходит вследствие конвертации анаболических стероидов в эстрогены. Это свойственно для препаратов обладающих прогестероновой активностью. Как правило, она появляется во время приема и является обратимой. Своевременный прием препаратов предотвращающих конвертацию тестостерона в эстроген помогает справиться с ней. Бывает, что спортсмены не замечают ее и тем самым происходит необратимый процесс изменения строения грудных желез;

- прием стероидных препаратов может привести к поражению печени. По свидетельству известного специалиста в области спортивной физиологии, доктора Хосе Антонио, существует достаточно доказательств неблагоприятного влияния стероидов на печень, особенно при пероральном приеме. Это вполне объяснимо, так как усвоение андрогенных препаратов происходит, в основном, в печени. Хотя, как правило, доброкачественные опухоли рассасываются после прекращения приема стероидов, применение стероидных препаратов может привести к печеночной карциноме. Следует учесть, что такие изменения часто остаются незамеченными, так как гепатит и опухоли в печени не всегда вызывают изменения в крови, с помощью которой определяют состояние этого органа. Это опасно поздней диагностикой такого заболевания;

- негативное влияние стероидов на половую систему. В различных научно-популярных изданиях не раз упоминалось о том, что продолжительное применение высоких доз анаболических стероидов ведет к гипогонадотропному гипогонадизму с пониженной концентрацией лютеинизирующего и фолликулостимулирующего гормонов, тестостерона в плазме и т. д. Не станем далеко отходить от темы, рассмотрим лишь тот факт, что применение стероидов влияет на концентрацию в плазме гонадотропинов (не секрет, что применение стероидов увеличивает концентрацию тестостерона и его производных в организме человека, что, собственно, и «разбалансирует» гормональную систему. При этом получение тестостерона «из вне» снижает собственную секрецию этого гормона). В свою очередь, небольшое понижение гонадотропинов вызывает понижение выработки спермы и атрофию тестикул. В связи с этим возрастает количество дегенеративных сперматозоидов, что понижает способность к оплодотворению. Для полного восстановления этих функций, может потребоваться несколько месяцев после прекращения приема препарата.

Из этого следует, что в бодибилдинге важны лишь анаболические эффекты. Но на данный момент все анаболики обладают выраженными андрогенными эффектами.

Резюмируя, отметим, что многие спортсмены используют анаболические препараты, опираясь только на положительные эффекты от их приема. Но прежде чем начать использовать какой либо препарат, нужно провести консультацию со спортивным врачом, он проведет диагностику организма и даст вам заключение, можно ли вам принимать препараты такого типа, либо они могут нанести непоправимый вред здоровью. Чаще всего профессиональные спортсмены не задумываются об этом, в погоне за мышечной массой и высокими результатами в спорте. В данной статье указаны как положительные, так и отрицательные эффекты воздействия стероидов на организм бодибилдера. Выбор и решение принимать их или нет, будет всегда за вами. Но следует учитывать, что здоровье является не восстановимым.

1. Кузнецов С. В., Ачимов Ю. Д. Перетренированность в аспекте восстановительных процессов организма // Методы контроля и коррекции функционального и ресурсного состояния организма спортсменов: материалы Международная научно-практическая конференция. Екатеринбург: Альфа Принт, 2017. С. 111-115.

2. Остапенко Л. А., Клестов М. В. Анаболические средства в современном силовом спорте. М.: Спорт Сервис, 2002. 286 с.

3. Слободчикова Т. А. Специфика гендерного подхода в проведении занятий по физической подготовке // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика: материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. С. 34-37.

Сведения об авторе

Ананичев Евгений Владиславович, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Научный руководитель: Рямова К. А., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Ключевые слова

Анаболические стероиды, андрогенные стероиды, бодибилдер, эффект, спорт.

Валиев А. А.

Варианты проведения комплексных практических занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД

Сотрудники органов внутренних дел, занимаясь оперативно-служебной деятельностью, должны в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы, необходимыми им для успешной самозащиты и решения оперативно-служебных задач по силовому пресечению различных противоправных проявлений не только в спокойной обстановке, но и на фоне усталости, после выполнения физической нагрузки, преодоления естественных или искусственных препятствий, в условиях других сбивающих факторов [1; 2; 3].

Эти задачи наиболее эффективно решаются на комплексных практических занятиях, которые обеспечивают закрепление изученного программного материала в процессе моделирования условий экстремальных ситуаций [4; 5].

Комплексные практические занятия направлены на повышение общей и специальной физической и психофизической подготовленности сотрудников. Они проводятся, как правило, в конце определенного этапа подготовки и в их содержание включаются в различных сочетаниях физические упражнения, приемы, действия из двух и более разделов физической подготовки. При этом основная часть занятий организуется на двух-трех и более рабочих (учебных) местах одновременно или с последовательным переходом группы с одного рабочего места на другое [6; 7].

Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу и после этого – на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности занимающихся и материальным обеспечением занятий [8]. На основе анализа нормативных документов и литературы, а также результатов собственных исследований, ниже приводятся варианты проведения комплексных практических занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД (табл. 1, 2, 3).

Таблица 1

Примерный план-конспект комплексного практического занятия по физической подготовке (вариант № 1)

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Подготовительная часть — 18 мин		
Построение, объяснение задач и плана занятия, проверка личного состава, инструктаж по безопасно-	3	Группа – в одношереножном или двухшереножном строю.

сти.		
Строевые приемы, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, комплексы вольных упражнений.	15	Проводить в составе группы. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4-6 раз.
Основная часть — 65 мин		
		Организовать фронтальным способом на пяти учебных местах.

Продолжение таблицы 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорения, эстафеты.	15	Дистанция – 30-40 м. Беговые упражнения выполнять потоком по три на дистанции 5-6 шагов. Эстафеты проводить среди подгрупп.
Упражнение на перекладине: подтягивание, подъем переворотом.	10	Выполнять на многопролетных снарядах в парах с помощью, на максимальное количество движений.
Боевые приемы борьбы: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника, надевание наручников и сопровождение.	20	Выполнять в парах в разомкнутом двухшереножном строю сначала в медленном, затем – в быстром темпе, со сменой партнеров.
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла в упоре.	10	Выполнять на многопролетных снарядах в парах с помощью, на максимальное количество движений.
Бег на 1 км	10	Проводить в составе группы в среднем темпе.
Заключительная часть — 7 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц.	4	Проводить в колонне по одному.
Построение, подведение итогов занятия.	3	Группа – в одношереножном или двухшереножном строю.

Таблица 2

Примерный план-конспект комплексного практического занятия
по физической подготовке (вариант № 2)

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Подготовительная часть — 18 мин		
Построение, объяснение задач и плана занятия, проверка личного состава, инструктаж по безопасности.	3	Группа – в одношереножном или двухшереножном строю.

Строевые приемы, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, комплексы вольных упражнений.	15	Проводить в составе группы. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4-6 раз.
Основная часть — 65 мин		
		Организовать фронтальным способом на трех учених местах.
Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо), приемы самостраховки при падении.	25	Группа перестраивается в колонну по четыре, на безопасных интервалах и дистанциях потоком выполняет упражнения. Следить за выполнением группировки и соблюдением мер безопасности.

Продолжение таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Боевые приемы борьбы: броски (задняя и передняя подножки), задержание и сопровождение болевыми приемами (загиб руки за спину толчком, рывком, нырком).	25	Выполнять в парах со сменой партнеров, указывать на технические ошибки, следить за соблюдением мер безопасности.
Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».	15	Проводить среди подгрупп. Повторить 3 раза.
Заключительная часть — 7 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц.	4	Проводить в колонне по одному.
Построение, подведение итогов занятия.	3	Группа – в одношереножном или двухшереножном строю.

Таблица 3

Примерный план-конспект комплексного практического занятия
по физической подготовке (вариант № 3)

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Подготовительная часть — 18 мин		
Построение, объяснение задач и плана занятия, проверка личного состава, инструктаж по безопасности.	3	Группа — в одношереножном или двухшереножном строю.
Строевые приемы, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, комплексы вольных упражнений.	15	Проводить в составе группы. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4-6 раз.
Основная часть — 65 мин		
		Организовать фронтальным способом на трех учебных местах.

Преодоление специализированной полосы препятствий.	20	Следить за соблюдением мер безопасности, правильностью выполнения технических действий.
Боевые приемы борьбы: совершенствование ранее пройденного материала.	20	Выполнять в парах в разомкнутом двухшереножном строю в быстром темпе со сменой партнеров, увеличением скорости атакующих действий и сопротивления.
Выполнение комплексного задания: действия на сооружениях полосы препятствий с выполнением боевых приемов борьбы, элементов прикладной гимнастики, ускорений на различные дистанции.	25	

Продолжение таблицы 3

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p>Примерное задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 15 м, преодоление «рва с водой» шириной 2,5-3,5 м; - бег по лабиринту; - защита от удара рукой или ногой (по ситуации); - бег 5-7 м, подъем по трапу на «разрушенный мост», передвижение по нему, прыгивание; - освобождение от захвата или обхвата (по ситуации); - бег 5-7 м, преодоление «разрушенной лестницы», прыгивание; - защита от удара ножом, палкой, предметом (по ситуации); - бег 5-7 м, преодоление проема в стене; - задержание под угрозой применения табельного оружия, надевание наручников, наружный досмотр, сопровождение; - бег 5-7 м, преодоление «хода сообщения» и «забора»; - защита от угрозы огнестрельным оружием на близком расстоянии (по ситуации); - бег 100 м, финиш. 		<p>Руководитель, определив порядок преодоления полосы препятствий и смены партнеров, расставляет условных правонарушителей и дает им задание. Далее командует «Группа потоком по одному, дистанция 20 м, ВПЕРЕД».</p> <p>Занимающиеся по команде поочередно, соблюдая безопасную дистанцию, начинают преодоление полосы препятствий. Руководитель следит за соблюдением мер безопасности и правильностью выполнения технических действий.</p> <p>Выполнившие задание согласно установленному заранее порядку самостоятельно производят смену условных правонарушителей.</p>
Заключительная часть — 7 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц.	4	Проводить в колонне по одному.
Построение, подведение итогов занятия.	3	Группа – в одношереножном или двухшереножном строю.

Вывод: установлено, что комплексные практические занятия по физической подготовке как интегративный метод обучения, позволяют при одинаковом бюджете учебного времени сократить сроки подготовки и значительно повысить уровень общефизической и специальной физической и психофизической подготовленности 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. 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.

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

4. 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. 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.

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

7. Еремин Р. В., 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. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31-36.

Сведения об авторе

Валиев Азамат Ахсарович, 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, комплексные практические занятия, интегративный метод обучения, боевые приемы борьбы, специализированная полоса препятствий.

Воронцова А. В.

Развитие и формирование профессиональных качеств курсантов на занятиях по лыжной подготовке

В настоящее время общество ставит новые задачи к системе подготовки сотрудников ОВД. Их сущностью является повышение профессиональной готовности сотрудников, способных нести службу в современных условиях правоохранительной деятельности и эффективно выполнять оперативно-служебные задачи по пресечению преступлений и правонарушений. При этом современная методология обучения курсантов образовательных организаций МВД России предполагает формирование у них способностей к слаженным и совместным действиям, что может быть обеспечено на практических занятиях по лыжной подготовке [1].

Преступность и современные условия несения службы выдвигают требования к высокой теоретической и практической подготовке сотрудников полиции, при выполнении возложенных на них обязанностей. Поэтому одной из задач образовательных организаций МВД России является развитие высокого уровня моральных и волевых качеств курсантов, с помощью которых они в повседневной деятельности преодолевают тяготы и лишения службы.

Во время проведения занятий по лыжной подготовке личность курсанта многогранно развивается как физически, так и духовно, что непосредственно оказывает влияние на уровень профессиональной подготовленности будущего офицера полиции.

Цель лыжной подготовки представляет собой формирование физической и психологической подготовленности к выполнению оперативно-служебных задач, а также формирование высокого уровня работоспособности для осуществления эффективной служебной деятельности. Правильное выполнение упражнений по лыжной подготовке возможно при оптимальном подборе средств, методов и форм обучения, высокого уровня практической и методической подготовки преподавательского состава и качества проведения учебных занятий [2]. Занятия по лыжной подготовке должны включать отработку каких-либо ситуаций в условиях, которые максимально приближены к реальным, что призвано обеспечить высокий уровень морально-психологической подготовленности курсантов, способных смело и решительно действовать в чрезвычайных обстоятельствах [3; 4].

Эффективность лыжной подготовки зависит от многих факторов и, прежде всего, от правильного управления физическим развитием, формированием здорового образа жизни обучающихся, осознания ими роли физических упражнений в укреплении здоровья, поддержании должного уровня работоспособности и совершенствовании в целом профессиональной подготовленности [5; 6].

Так, например, выносливость представляет собой платформу, на которой надстраиваются все иные физические способности и двигательные умения, а в равных условиях побеждает человек, который более устойчив к длительным физическим нагрузкам, с чем и встречаются сотрудники полиции в практической деятельности. В большинстве случаев курсанты, имеющие высокую техническую подготовку, проигры-

вают в силовой схватке по причине отсутствия достаточного уровня развития выносливости [7]. Лыжная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России является процессом, направленным на формирование личности в целом и развития способности приобретать специальные навыки, знания и умения, а также применять их при осуществлении служебных задач.

При проведении практических занятий по лыжной подготовке, курсанты усваивают многообразие техник и способов перемещения на лыжах, приобретают теоретические знания и практические умения в сфере спорта, гигиены, здорового образа жизни и самоконтроля. Во время занятий по лыжной подготовке повышается уровень развития основных физических качеств и профессиональной подготовленности курсантов. В процессе систематической и целенаправленной работы, решаются самые разнообразные задачи, среди которых необходимо выделить приоритетные направления: развитие волевых качеств и патриотическое воспитание; поддержание здоровья и физического совершенства на высоком уровне; освоение всех способов перемещения на лыжах, которые должным образом развивают оперативное мышление будущего сотрудника; изучение тактики ведения лыжных гонок и приобретение высокого уровня физических способностей.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что на занятиях по лыжной подготовке реализуются дополнительные возможности для воспитания психофизических качеств и укрепления здоровья курсантов. При совершении длительных заданий, выполняемых с применением лыж, в составе подразделения курсанты выступают как единый коллектив, в котором интересы каждого подчинены интересам всего подразделения [8]. В этих условиях коллективные действия и товарищеская взаимопомощь позволяют сформировать необходимый набор качеств, которые помогут будущему офицеру полиции стать настоящим профессионалом и стражем правопорядка.

1. Кузнецов М.Б. Некоторые особенности формирования у курсантов образовательных организаций МВД России способности к слаженным и совместным действиям в процессе занятий физической подготовкой // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 106-110.

2. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

3. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

4. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

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. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России //

Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

7. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.

8. 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.

Сведения об авторе

Воронцова Анна Владимировна, курсант 1 курса факультета подготовки сотрудников ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Гуняев Е. В., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Льжжная подготовка, формирование качеств, физические способности, морально-психологическая подготовка.

Гаврилова Н. В.

Проблемы подготовки спортсменов медико-биологического характера

В научной литературе попытки сформулировать основные концепты (понятия) системы подготовки спортсменов предпринимались неоднократно. В последнее время недоверие тренеров к современной спортивной медицине все больше растет. К основной проблеме относят отдельно существующую спортивную травматологию и «допотопный» врачебный контроль, который, не отвечает требованиям даже массового спорта [1].

В современном спорте существует острая необходимость в создании специализированной службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Данная служба охватывала бы детско-юношеский и профессиональный спорт, но в данной области в настоящий момент отсутствует достаточное количество квалифицированных кадров. Современная спортивная медицина является отдельной специфической областью медицинской науки, которая сегодня почему-то не участвует в комплексном обеспечении подготовки спортсменов, а занимается только отдельными ее аспектами [2].

Необходимо учесть, что возрастные особенности организма требуют определенной дифференциации физической подготовки. Уровень спортивных достижений в современном спорте достигает потрясающих результатов, поэтому попасть в список профессионалов удается далеко не каждому спортсмену, даже имеющему достаточно высокие результаты. Поэтому проблемы отбора в профессиональный спорт привлекают все большее внимание ученых и практиков [3].

Проблема отбора в спорт высших достижений и профессиональный спорт носит комплексный характер. Ее основные аспекты – психологические, педагогические и медико-биологические.

Медико-биологическими проблемами, как правило, занимаются на базе врачебно-физкультурных диспансеров, где определяется состояние здоровья лиц, которые занимаются спортом, анализируются морфологические и функциональные особенности организма спортсменов, общая физическая работоспособность, возможности и состояние анализаторных систем, координационные механизмы двигательной деятельности. Здесь основная задача – определение влияния тренировочного процесса на организм и обеспечение постоянного медицинского наблюдения за спортсменами [4].

Исследования ученых-медиков доказали, что сохранение здоровья, поддержание работоспособности спортсменов возможно при соблюдении психоэмоциональных и физических нагрузок, которые будут соответствовать их адаптационным возможностям. Если же нагрузки ниже оптимального уровня, то эффект при тренировках будет ниже желаемого результата. Нагрузки выше оптимального уровня приведут к патологическим и патологическим изменениям в организме от психоэмоционального и физического перенапряжения. Поэтому следует осуществлять реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности [5; 6].

Безусловно, формирование спортивного таланта зависит от генетической предрасположенности спортсменов. Выдающиеся достижения это не только результат упорных тренировок, но и наследственная предрасположенность и учет личностных особенностей занимающихся в тренировочном процессе [7].

Фундаментом высоких достижений в профессиональном спорте служит стремление к постоянному повышению спортивного мастерства и достижению максимально возможных результатов. Многие спортсмены стремятся одержать победу «любой ценой». Зачастую за этой победой скрывается подорванное здоровье [8].

Для того чтобы достигнутые результаты не явились результатом потерянного здоровья, неоправданных надежд, высокие спортивные достижения должны строиться на отличном здоровье и повышении уровня физических возможностей. Вне всяких сомнений, профессиональным спортом, спортом высших достижений должны заниматься только абсолютно здоровые люди. Только создав соответствующую всем требованиям современного спорта службу медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, можно поднять отечественный спорт на более высокую ступень и избежать многочисленных трагедий, которые давно уже коснулись и российского спорта.

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

2. Павлов С. Е., Орджоникидзе З. Г., Чистова Н. А. Спортивная медицина – проблема образования // Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы научно-практической конференции. Ч. I. М.: РГАФК-ИППК, 2001. С. 88-92.

3. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

4. Павлов С., Кузнецова Т. Основные проблемы современной спортивной физиологии // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник тезисов докладов Международного научного конгресса. Минск, 2001. С. 452.

5. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности у спортсменов Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 15-20.

6. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.

7. Подрезов И. Н. Личностные особенности подростка и их учет в работе по физической подготовке и спорту // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 85-88.

8. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

Сведения об авторе

Гаврилова Наталья Викторовна, слушатель 5 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спорт высших достижений, профессиональный спорт, подготовка спортсменов, медико-биологическое обеспечение.

Горбунова Е. С.

Роль физической подготовки сотрудников ОВД в их профессиональной и служебной деятельности

Профессиональная и служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов ежедневно подвергается воздействию различных негативных факторов, именно поэтому сотрудник ОВД должен обладать необходимыми навыками, как в общении, так и в физической подготовке, важной составляющей которой является умение точно и ловко применять боевые приемы борьбы.

Физическая подготовка сотрудников ОВД – это совокупность теоретических знаний, физических упражнений и практических умений, направленных на выработку двигательных качеств и навыков, в частности, при поиске и преследовании правонарушителя; пресечении противоправных действий; задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Актуальность статьи заключается в том, что именно сотрудники подразделений территориальных органов МВД России занимаются профилактикой, предупреждением и пресечением правонарушений и преступлений. Данная деятельность связана с определенными рисками и, как следствие, определяет актуальность совершенствования физической подготовленности сотрудников ОВД, влияющей на качество профессиональной и служебной деятельности.

Сотрудникам ОВД необходимо ежедневно быть в постоянной готовности и уметь действовать эффективно в экстремальных ситуациях, так как на сегодняшний день криминальные слои общества имеют не только специальную технику, средства связи, передвижения, но и собственную систему юридической и специальной подготовки, именно поэтому на этапе обучения в ведомственных вузах МВД России имеется такой раздел в физической подготовке, как обучение боевым приемам борьбы [2].

Рядовому и начальствующему составу ОВД необходимо владеть навыками преодоления всевозможных препятствий, уметь выполнять боевые приемы борьбы, а также применять специальные и подручные средства в сочетании с повышенными физиче-

скими нагрузками и психическим напряжением в условиях, которые должны быть максимально приближены к реальным ситуациям [3]. Для сотрудника ОВД необходимо преимущественное развитие силы, скоростной выносливости, быстроты и ловкости, воспитание настойчивости и смелости при осуществлении действий в сложных, стрессовых ситуациях [4; 5].

Многие виды служебной деятельности сотрудников ОВД не требуют постоянного проявления максимальных показателей физических качеств, в то время как работа оперативных сотрудников не только не исключает, но даже предполагает неожиданное возникновение различных экстремальных ситуаций. Это означает, что в любое время сотруднику может понадобиться проявление навыков специальной двигательной подготовленности [6; 7].

Профессиональная подготовка сотрудников ОВД является неотъемлемым элементом совершенствования их деятельности. Она представляет собой систему обучения сотрудников определенным навыкам и умениям с целью формирования у них готовности к грамотным и четким действиям в ситуациях любой сложности. Основными задачами профессиональной подготовки сотрудников ОВД являются: подготовка квалифицированных специалистов для органов внутренних дел РФ; грамотное применение законодательства в осуществлении служебной деятельности; совершенствование правовой культуры сотрудников; обучение действиям, обеспечивающим эффективное выполнение оперативно-служебных задач; выработка профессионального самосознания; формирование физической и психологической готовности к действиям в экстремальных условиях; обучение сотрудников способам обеспечения личной безопасности, а также постоянное совершенствование умений и навыков, необходимых для успешного выполнения поставленных задач [8].

Физическая подготовка может обеспечить как личную, так и социальную безопасность сотрудника ОВД, его психофизическую и профессиональную работоспособность, а также адаптацию к стрессовым условиям оперативно-служебной деятельности [9]. Необходимо учесть и тот факт, что деятельность сотрудников, состоящих на службе в различных подразделениях системы МВД России, значительно различается. В качестве примера можно сравнить сотрудников уголовного розыска, органов дознания и следствия. Деятельность первых выражена в более подвижной работе, которая характеризуется наличием негативных ситуаций в столкновении с криминальными слоями общества и может потребовать от сотрудников данных подразделений применения двигательных и скоростных физических способностей и навыков. Деятельность вторых носит, скорее, малоподвижный характер. Сотрудники следствия и дознания более подвержены воздействию хронических заболеваний вследствие преимущественно умственного труда с преобладанием высокого нервно-эмоционального напряжения.

Формирование физической подготовленности сотрудников ОВД во многом связано с процессами их адаптации к создавшимся оперативно-служебным условиям, которая, прежде всего, начинается формироваться в период их обучения в ведомственных вузах. Сегодня в образовательных организациях МВД России ведущая роль в формировании физической подготовленности принадлежит активным методам взаимодействия обучающихся и профессорско-преподавательского состава, от мастерства которых зависит формирование жизненных ценностей, учебного и профессионального опыта [10].

На занятиях по физической подготовке необходимо учитывать личностные особенности обучающихся, так как сами по себе учебные занятия по данной дисциплине требуют не пассивного восприятия и фиксации материала, а активизации познавательной деятельности и мышечной памяти [11]. Необходимо также ориентироваться на учет особенностей стереотипной повседневной деятельности сотрудника. Разрешить проблемную ситуацию, например, связанную с выполнением норматива, можно при пони-

мании того, чем занимается человек ежедневно: находится в кабинете или в течение нескольких часов патрулирует улицы. Необходимо достигать равных, партнерских отношений в определении нормативов по физической подготовке. Тем не менее, оптимизация физической подготовленности должна быть связана с практической направленностью обучения: возможно, будущих следователей или дознавателей необходимо направлять на реализацию определенных нормативов, а участковым уполномоченным полиции и оперуполномоченным уголовного розыска на реализацию иных требований для осознания практической ценности полученной информации. Грамотно построенное занятие по физической подготовке будет мотивировать обучающихся для того, чтобы жизненная ситуация способствовала необходимости усвоить знания, умения и навыки.

Анализ программного и учебно-методического обеспечения и имеющегося практического опыта в системе физической подготовки МВД России позволяет прийти к умозаключению, что отсутствие специальной направленности в физической подготовке будущих сотрудников ОВД резко снижает эффективную сторону их профессиональной подготовки. В то же время руководящие документы МВД России обязывают каждого сотрудника вне зависимости от занимаемой должности и характера его профессиональной деятельности, находясь в ситуациях, которые связаны с обеспечением общественного порядка, принимать активное участие, поскольку сотрудник ОВД является субъектом, который обеспечивает правопорядок в стране.

1. Семикин М. А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. Волгоград: ВА МВД России, 2014. С. 163-167.

2. Пастухов Е. В. Повышение физической подготовленности сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 231-236.

3. Гаврилов Д. А. Внедрение оперативно-служебных ситуаций со сбивающими факторами из профессиональной деятельности сотрудников ОВД в учебный процесс курсантов и слушателей // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 238-241.

4. Гаврюшкин А. Н., Кутимский А. М. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 36 с.

5. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

6. 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.

7. Подрезов И. Н. Совершенствование профессионально-значимых двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 57-61.

8. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохрани-

тельных органов: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.

9. 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: ДВЮОИ МВД России, 2016. С. 67-71.

10. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

11. 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.

Сведения об авторе

Горбунова Елена Сергеевна, слушатель 5 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Научный руководитель: Кузнецов С. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник органов внутренних дел, профессиональная деятельность, физическая сила, боевые приемы борьбы.

Дорофеева В. А.

История развития физической культуры

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в настоящий период времени возрастает интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту. Кроме того, все большее количество людей начинает интересоваться историей зарождения различных видов спорта и физической культуры [1]. А в силу того, что исследователями до сих пор ведутся споры о том, когда именно зародилась физическая культура как образ жизни и научная дисциплина, представляется целесообразным проследить историю физической культуры и кратко охарактеризовать основные этапы ее развития.

Люди всегда были вынуждены поддерживать и совершенствовать свою физическую форму и кроме этого повышать навыки стрельбы из лука, боя на мечах и т. д. У каждого народа были и свои любимые игры. Например, у американских индейцев в почете были состязания по подъему тяжестей, бросанию мячика в цель и бег.

Ацтека, майя и некоторые другие племена играли в игру, чем-то напоминающую современный баскетбол. Многие африканские племена устраивали состязания по фехтованию на палках, бегу и т. д. Таким образом, можно смело говорить о том, что история развития физической культуры имеет столь же древние корни, как и вся наша цивилизация.

Археологам удалось обнаружить следы занятий физкультурой и спортом на территории государств, существовавших в 4 и 3 веках до нашей эры. Сегодня можно смело

говорить, что первыми масштабными спортивными состязаниями были не Олимпийские игры в Древней Греции, а соревнования в честь вавилонского божества Мардука.

Атлеты, участвовавшие в них, состязались в нескольких дисциплинах: борьбе на поясах, фехтовании на мечах, метании копий, охоте, стрельбе из лука и гонках на колесницах. В древней Индии и Персии в почете были соревнования по фехтованию, верховой езде, игре с мячом и палками, а также гонках на колесницах. Именно Индия стала прародительницей таких современных видов спорта, как поло, хоккей на траве, шахматы и некоторых других [2].

На территории Персии впервые были созданы школы, в которых детей обучали верховой езде, стрельбе из лука и т. д. Ученые нашли глиняные таблички, а также росписи на стенах древнеегипетских пирамид, на которых изображено более четырех сотен различных видов физической культуры и спорта, которыми люди занимались в те времена. Безусловно, пик истории развития физической культуры приходится на Древнюю Грецию, в которой были проведены первые Олимпийские игры.

На территории России несколько столетий закладывался фундамент развития физической культуры и спорта. Сложно точно сказать, какой год можно считать началом развития физической культуры и спорта, ведь ими люди занимались с древнейших времен. В летописях часто упоминаются люди, обладающие огромной физической силой, а это повод, чтобы ее продемонстрировать. Согласно найденным археологами документам, в Древней Руси практически ни один праздник не обходился без состязаний. Если говорить об истории развития физической культуры и спорта на территории России, то можно выделить три основных этапа: с древних времен до Октябрьской революции 1917 года, советский период, период с 1991 года и по настоящее время [3].

Появление физической культуры в культуре славянских народов, проживавших на территории нашего государства, обусловлено теми же причинами, что и у других народностей мира. В древние времена гармоничной личностью считался хорошо развитый в физическом плане человек [4].

До 18 века по причине частых войн, именно военно-физическая подготовка была основным приоритетом. Узнать об этом можно из различных летописей и былин, которые были обнаружены на территориях древних поселений и дошли до нас. Первое изображение схватки русских борцов ученые датируют 1197 годом [5].

На территории феодальной России не было какой-либо государственной программы развития физической культуры и здесь все предопределяли народные забавы, например, кулачные бои, различные виды национальных единоборств и т. д.

Начиная со второй половины 19 века вплоть до 1917 года можно выделить весьма активный этап развития физической культуры. В это время не только начали развиваться современные спортивные дисциплины, но также была заложена основа практики физического воспитания. Именно тогда была создана весьма прогрессивная система П. Ф. Лесгафта. Этот человек оказался первым в нашей стране, кто смог сформулировать и предоставить научное обоснование главных компонентов физического воспитания человека. Он создал и первое учреждение, задачей которого было обучение преподавателей физической культуры. По сути, это был первый в нашей стране вуз по спорту и физической культуре [6].

Также началом истории развития спорта, если речь идет о профессиональных соревнованиях, можно считать 1889 год. В это время был проведен первый чемпионат по конькобежному спорту. Еще через два года состоялись первые соревнования и среди велогонщиков. Все эти события нашли отражение в официальных документах. В эти же года начинают создаваться частные учебные заведения для детей, а также появляются спортивные организации [7].

Первой Олимпиадой, которую посетили российские атлеты, были игры в Лондоне, состоявшиеся в 1908 году. Всего в них приняло участие пять спортсменов и трем из них удалось стать медалистами Олимпиады. Спустя четыре года на V Олимпийских играх делегация отечественных спортсменов составляла уже 178 человек. Однако в силу низкой готовности, российская команда не смогла в общем зачете подняться выше 15 места. Во многом это связано с недостатком финансирования [8].

После 1917 года Советская власть взялась активно развивать физическую культуру и спорт. В 1920 году начал работать первый институт физической культуры, хотя это было весьма сложное время для молодого государства.

Безусловно, развивая физическую культуру и спорт после 1917 года, власти во многом опирались на тот фундамент, который уже был заложен. Необходимо отметить, что сильное влияние на историю развития физической культуры и спорта в СССР оказал Всеобуч, включавший в себя и физкультуру. Первое советское физкультурно-спортивное общество было создано в 1923 году, и оно получило название «Динамо». В те годы физическая культура преподавалась во всех учебных учреждениях страны [3].

В 1928 году состоялась первая Всесоюзная спартакиада народов СССР. Однако еще до старта Спартакиады был установлен рекорд – во всесоюзных соревнованиях участвовало более семи тысяч атлетов, в то время как Олимпийские игры своим вниманием почтили лишь чуть более трех тысяч спортсменов. Первая Спартакиада стала важнейшей вехой в истории развития физкультуры и спорта в нашей стране. В то же время чрезмерная политизация развития спорта замедлила этот процесс. С другой стороны, советские спортсмены в те годы выиграли немало престижных международных соревнований [9].

Даже во время Великой Отечественной войны соревнования продолжали проводиться. Например, в декабре 41-го года был проведен чемпионат по хоккею с мячом, а в 1942 году состоялась традиционная эстафета на Садовом кольце. После победы советский народ жаждал спортивных мероприятий. На протяжении 1945 года было установлено более сотни рекордов, 13 из которых оказались мировыми [10].

В послевоенные годы руководство страны активно поддерживало и развивало не только физическую культуру, но и спорт высоких достижений.

После войны СССР вступил в различные международные спортивные организации. Олимпийский комитет в стране начал работать с 1951 года. Причем одновременно с этим событием началась серьезная подготовка олимпийской команды, ведь в 1952 году должны были состояться новые Олимпийские игры.

В преддверии Олимпиады 1952 года все отдавали заранее победу сборной США и, каково же было удивление мировой спортивной общественности, когда американские спортсмены были вынуждены разделить свой триумф с атлетами из Советского Союза [11].

Начиная с 1970 года, руководство страны приняло решение изменить направление развития физической культуры и спорта. Спортивные специалисты были уверены, что добиться положительных результатов благодаря лишь двум школьным урокам физкультуры на протяжении недели, просто невозможно. После получения Россией суверенитета в 1991 году начинается современный этап истории развития спорта [2].

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что физическая культура в своем развитии прошла ряд этапов: от моментов возникновения человеческой цивилизации и до настоящего времени. Причем необходимо отметить, что в современный период времени наблюдается всплеск интереса к физической культуре и спорту в Российской Федерации, поскольку в моду вошел здоровый образ жизни.

1. 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.
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2015. 320 с.
3. Гончаров В. Д. Физическая культура в системе социальной деятельности. СПб., 2014. 293 с.
4. Еремин Р. В. Влияние физической культуры на личность // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 54-56.
5. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2014. 456 с.
6. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.
7. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.
8. Паначев В. Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа // СОЦИС. 2015. № 11. С. 125-128.
9. 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.
10. Морозова Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // Вестник Удмуртского университета. 2016. № 10. С. 161-165.
11. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.

Сведения об авторе

Дорофеева Виктория Александровна, 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 культура, спорт, история, развитие, здоровый образ жизни.

Захарова В. А.

Лыжная подготовка как фактор повышения физических и функциональных качеств сотрудников органов внутренних дел

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. В большинстве населенных пунктов нашей страны зима снежная и продолжительная, и

поэтому лыжи, являются доступным средством не только передвижения, но и излюбленным видом физической культуры. Одной из главных задач, стоящих перед физической подготовкой сотрудников ОВД России, является формирование у них необходимых физических и функциональных качеств. Под физическими качествами принято понимать врожденные морфофункциональные особенности организма, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в его двигательной деятельности. В профессиональной деятельности сотрудника важное место занимают функциональные качества личности – это личный уровень проявления каких-либо возможностей человека, основывающийся на той или иной способности.

В соответствии с приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» занятия по лыжной подготовке в образовательных организациях МВД России направлены на развитие основных физических качеств таких, как выносливость, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах. Формирование данных качеств помогает сотрудникам в их профессиональной деятельности при выполнении стоящих перед органами внутренних дел задач.

Выносливость – это способность организма человека противостоять утомлению. Она играет важную роль в поддержании профессиональной работоспособности. Каждой профессии характерен свой вид выносливости, и поэтому принято выделять общую и специальную выносливость. Специальной она называется из-за специфики, присущей определенному виду деятельности. В связи с этим развитие данного качества является одним из важнейших направлений физической подготовки, так как работа сотрудников ОВД зачастую проходит в экстремальных ситуациях, когда требуется запас сил и, где именно выносливый сотрудник способен результативно выполнять длительное время тяжелую физическую, умственную и монотонную работу [1; 2; 3; 4].

Волевые качества – это свойства личности и особенность волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемых трудностей. Деятельность сотрудников ОВД связана с выполнением служебных обязанностей в четко определенных рамках и напряженных условиях, постоянными взаимоотношениями с разными слоями населения, в том числе и с криминальным контингентом, необходимостью принятия быстрых и адекватных решений в экстремальной ситуации, поэтому воспитание таких волевых качеств, как самообладание, решительность, стойкость, мужество, инициативность, настойчивость, целеустремленность, является одной из задач физической подготовки сотрудников ОВД [5].

Двигательные навыки и умения – это приобретенная степень освоения техникой движений, которая возникает на основе определенных знаний, умений и опыта двигательной деятельности, возникающего в результате многократного повторения движений. Во время несения службы сотрудники ОВД выполняют разнообразные двигательные действия, связанные с перемещением (ходьба и бег), подъемом на этажи зданий и спуск с них, преодолением препятствий, проведением силовых действий по задержанию правонарушителей и другие.

В процессе овладения двигательными навыками и умениями, каждая способность, реализуется в конкретных действиях, получает свою «огранку», превращаясь в профессионально важное качество. Разные сферы деятельности требуют различные сочетания качеств личности. Для профессий, связанных с общением, это доброжелательность, общительность, такт, чуткость, эмоциональная устойчивость, выразительность речи, а для профессий типа «человек-техника» – концентрация внимания, физическая выносливость, координация движений и др. [6; 7].

Если общая физическая подготовка в своей основе выполняет функции здоровья и совершенствования физических кондиций, то специальная физическая подготовка сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России имеет выраженную учебно-тренировочную направленность, призванную обеспечить их готовность к выполнению оперативно-служебных задач посредством освоения прикладных двигательных действий и развития профессионально важных психофизических качеств [8; 9].

Лыжный спорт не только выступает в роли «воспитателя» необходимых физических качеств, но также применяется сотрудниками полиции для непосредственного выполнения возложенных на правоохранительные органы функций. Так, 10 февраля 2017 года в Иркутской области сотрудники полиции прошли 120 километров на лыжах, преследуя браконьеров в Тофаларском заказнике, который относится к Федеральному государственному учреждению «Заповедное Прибайкалье». Задержанные браконьеры были доставлены в отдел полиции для дальнейшего разбирательства. Руководство «Заповедного Прибайкалья» выразило искреннюю благодарность сотрудникам, совершившим многокилометровый рейд на лыжах. А в Зауралье в погоне за преступником, в ночь с 19 по 20 января 2018 года, укравшим снегоход, сотрудники полиции преодолели на лыжах 20 километров пути по трудно проходимой заснеженной местности в лесу.

Таким образом, лыжная подготовка является неотъемлемой частью не только общего физического воспитания сотрудника полиции, но непосредственно помогают выполнять возложенные на органы внутренних дел задачи по защите прав и свобод человека и гражданина, общественного порядка и общественной безопасности от преступных посягательств. Поэтому развитие навыков в лыжном спорте является одним из основных направлений деятельности в образовательных организациях МВД России.

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2016. 42 с.

2. 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.

3. 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.

4. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

5. Баркалов С. Н. Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 28-31.

6. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России 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. 78-82.

7. Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов

и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119-121.

8. 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.

9. 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.

Сведения об авторе

Захарова Вера Александровна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Научный руководитель: Иванов Е. О., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Ключевые слова

Лыжный спорт, физическая подготовка, сотрудники ОВД, лыжная подготовка.

Каева П. А.

Упражнения, направленные на моделирование необычных ситуаций в процессе физической подготовки

Во время проведения исследований, мы исходили из требований, высказанных в работах И. В. Блауберга, В. Н. Садовского, Э. Г. Юдина и других. Они отмечают, что система должна иметь конечный запрограммированный результат, быть устойчивой, саморегулирующейся и саморазвивающейся, обладать высокой степенью динамичности. Она обязана иметь запас для улучшения, то есть не строиться на базе строгих программ и методических заданий. Вместе с этим, система должна быть адекватной и оптимизирующейся для стремительного реагирования на изменяющиеся потребности жизни, но и отличаться постоянством, так как ее задача работать долгое время.

Непосредственно принимая во внимание требования к системам, в том числе и системе физической подготовки, была сформулирована концептуальная тенденция совершенствования программы обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по физической подготовке.

Сотрудники подразделений ОВД в процессе выполнения своих служебных обязанностей должны избирательно применять навыки профессиональных действий. Вместе с этим, несение службы по 10-12 часов, возможность возникновения необычной ситуации требуют от него поддержания неизменной готовности к безотлагательному выполнению служебных задач.

Следовательно, в целях обеспечения личной безопасности и во избежание попыток овладения табельным оружием, сотрудник полиции вправе устанавливать «зону» или «границу» собственной безопасности, которая позволит держать преступника на определенном расстоянии от себя (к примеру, в 5-7 метрах). Для точного определения «зоны» или «границы» собственной безопасности сотрудник полиции обязан иметь опыт в ее установлении. Данный опыт может быть сформирован только в процессе практических занятий по физической подготовке, направленных на совершенствование умения прогнозировать обстановку, быстро анализировать вероятные варианты реше-

ний и действий в них, мгновенно проявлять предельные показатели психофизической подготовленности [1; 2].

Физическая подготовка, как и иные изучаемые в образовательных организациях дисциплины, должна содействовать формированию у обучающихся специальных знаний, умений и навыков. Так как процесс преподавания воздействует комплексно на весь организм курсантов и слушателей, то следует рассматривать и физическую подготовку как средство воздействия не только на улучшение основных физических качеств и освоение прикладных двигательных действий, но и на ментальные механизмы обучающихся [3; 4].

Физическая подготовка, являясь одним из элементов системы профессиональной подготовки, направлена на обеспечение готовности курсантов и слушателей к охране общественного порядка, предотвращению преступлений, сохранению жизни и здоровья гражданам. Основными направлениями обеспечения высокой эффективности физической подготовки курсантов и слушателей в процессе их обучения является специальная направленность средств и методов обучения и воспитания [5; 6]. Профессионализм сотрудника ОВД характеризуется перспективой видения им результативных решений в неожиданно возникающих ситуациях, быстрым ориентированием в сложной меняющейся обстановке. С точки зрения психологии это проявляется через образы, действия, эмоции, которые неразрывно связаны с волей, когнитивной сферой индивида [7; 8].

В поисках действенных средств профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России представляется необходимым обратиться к анализу особенностей характера и условий предстоящей служебной деятельности выпускников. К примеру, служба сотрудников ДПС ГИБДД включает широкий спектр действий, направленных на соблюдение правил дорожного движения, на выявление соответствия технического состояния транспортного средства с нормами безопасности, как для окружающих, так и для пассажиров; на проверку документов у водителя транспортного средства и определение признаков подделки; на преследование преступника на патрульном автомобиле при его попытке скрыться с места совершения преступления на автотранспортном средстве, на задержание преступника или водителя, отказывающегося подчиниться законным требованиям инспектора ДПС ГИБДД и др. Такой перечень действий предполагает, что в ходе несения дорожно-патрульной службы сотрудник должен: во-первых, проявлять внимание и бдительность; во-вторых, осуществлять собственно действия по пресечению нарушения, основываясь на существующем законодательстве Российской Федерации, нормативных правовых актах и документах, регламентирующих деятельность сотрудников ГИБДД; в-третьих, проявлять не только физические качества и прикладные двигательные навыки, но и такие психические качества, как решительность, храбрость, находчивость, инициативность [9; 10].

Следовательно, профессиональная компетентность сотрудников ОВД обеспечивается комплексным проявлением знаний, навыков и умений, формируемых блоками различных дисциплин (юридических, гуманитарных, специальных и др.). Ни в одной отдельно взятой дисциплине не представляется возможным сформировать умение проявлять специальные знания и навыки в одно время. Образовавшееся противоречие, возможно, разрешить исключительно комплексным использованием упражнений, интегрирующих знания, навыки и умения отдельных учебных дисциплин, моделируя условия, максимально приближенные к реальной профессиональной деятельности. Так как выполнение практически любой служебной задачи реализуется двигательными действиями, то естественным является осуществление такого моделирования на практических занятиях по дисциплине «Физическая подготовка».

1. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 53-57.
2. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.
3. Еремин Р. В. Физическая подготовка как основополагающий фактор, определяющий направление развития личности и качество профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 72-76.
4. 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.
5. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮОИ МВД России, 2018. С. 101-106.
6. Подрезов И. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников ГИБДД на примере физических качеств, методов и средств их развития // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮОИ МВД России, 2018. С. 127-131.
7. 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: РЮОИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 3-7.
8. Баркалов С. Н. Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 28-31.
9. 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: ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-14.
10. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о роле занятий легкой атлетикой в процессе совершенствования физической подготовленности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 233-238.

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 подготовка, личная безопасность, комплексные упражнения, профессиональная компетентность, моделирование ситуаций.

Красова А. В.

Основные аспекты физической подготовки сотрудников полиции для обеспечения личной безопасности

В Российской империи существовал термин «благочиния», который трактовался как общественный порядок. Во времена правления Петра I вошел в употребление термин «полиция», который определял органы, обеспечивающие охрану благочиния. В это же время создавались нормативно-правовые акты, известные как полицейские постановления, которые закрепляли, а также конкретизировали задачи полиции по охране благочиния. В настоящее время существует четко определенный перечень направлений деятельности полиции. Данный перечень носит нормативный характер и закреплен в Федеральном законе «О полиции». Однако данный закон не определяет, каким образом сотрудник может осуществлять свою деятельность без угрозы причинения вреда самому себе. Тем не менее, 1 июля 2017 года был принят новый ведомственный правовой акт, а именно: приказ МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный приказ регламентирует организацию физической подготовки в подразделениях ОВД, устанавливает нормативы и рекомендации к их выполнению. Все это организовано с целью обеспечения безопасности сотрудника при выполнении своих полномочий. В данной статье будут рассматриваться основные аспекты физической подготовки сотрудников полиции для обеспечения личной безопасности при осуществлении деятельности по охране общественного порядка.

Каждый год образовательные организации МВД России готовят новых сотрудников, новых защитников государства. Как показывает практика, в образовательные организации МВД России поступают уже физически подготовленные юноши и девушки, которые проходят дополнительные вступительные испытания в виде сдачи беговых и силовых нормативов. Но на этом физическое развитие сотрудников не заканчивается. В обучении сотрудников полиции применяется комплекс методов, средств и форм физической подготовки, направленные на всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса и правового закрепления.

Рассмотрим наиболее значительные аспекты процесса обучения физической подготовки сотрудников в целях обеспечения личной безопасности при охране общественного порядка: физическая выносливость; самозащита; медицинские основы физической культуры.

Физическая выносливость развивается на занятиях по легкой атлетике, ускоренному передвижению, плаванию, лыжной подготовке и преодолению препятствий. Занятия по достижению должного уровня физической выносливости должны проводиться систематически. Как показывает опыт практической деятельности, время на оценку об-

становки и принятие решения физически хорошо подготовленными сотрудниками сокращается на 70-80%, а количество совершаемых ошибок уменьшается почти вдвое при возникновении реальной опасности себе и окружающим [1; 2].

Самозащита – это система действий, направленных на предупреждение или пресечение противоправных посягательств, как на самого человека, так и на другие охраняемые государством объекты (жизнь и здоровье граждан, защита частной и государственной собственности и другое). Самозащита – это комплекс приемов, основной целью которых является приобретение теоретических знаний и практических навыков, необходимых для эффективной защиты жизни и здоровья при любых условиях, независящих от степени опасности посягательства. То есть сотрудники ОВД должны владеть приемами самозащиты и уметь эффективно применять их в своей профессиональной деятельности для защиты себя в любых ситуациях [3].

При использовании приемов самозащиты сотрудник должен руководствоваться основными принципами: во-первых, не дать себя схватить; во-вторых, не позволять себя ударить; в-третьих, не нападать первым и использовать максимальную возможность избежать силового противоборства.

Разграничение приемов производится по следующим факторам: силы и опасности нападающего. Поэтому выделяют: ограниченный бой – во время ведения данного вида боя одна из сторон ограничивает силу, опасность и набор приёмов (боевые приёмы борьбы); уличный бой – это защита жизни и здоровья от нападения, как правило, из хулиганских побуждений (драка); тотальный бой – защита от опасного для жизни и здоровья нападения, бой в этом случае ведется с использованием любых силовых приемов, возможно применение специальных средств и огнестрельного оружия.

В деятельности сотрудников полиции чаще всего на практике используется тотальный бой. На законодательном уровне закрепляются ограничения и порядок ведения данного боя. Каждый сотрудник обладает знаниями об анатомии человека и владеет основами оказания первой помощи. Выполняя различные боевые приемы борьбы, следует знать об их влиянии на организм человека, медицинском контроле, травматизме и его профилактики.

В ч. 2 ст. 22 ФЗ «О полиции» одним из ограничений в применении специальных средств указано недопущение нанесения человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца. Потому что удары в данные части тела влекут за собой причинение тяжкого вреда здоровью человека или смерть.

Таким образом, соблюдая вышеуказанные правила и имея знания об анатомии человека, применении приемов самозащиты, оказании первой помощи, обладая высоким уровнем физической выносливости, сотрудники максимально обеспечивают не только личную, но и общественную безопасность.

1. Моськин С.А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109.

2. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России и сотрудников силовых ведомств // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 203-206.

3. Макаров В. М., Журавлев А. А. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Полицейская и следственная деятельность. 2015. № 3. С. 45-213.

Сведения об авторе

Красова Анна Александровна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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, сотрудник полиции, охрана общественного порядка, личная безопасность.

Кузнецова Ю. А.

Технология воспитания морально-волевых качеств у курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России

В настоящее время достаточно большое внимание уделяется практике физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, которая требует решения задачи формирования специалистов нового типа, обладающих высокой работоспособностью и мобильностью мышления. Постоянное увеличение и усложнение задач, стоящих перед МВД России и изменяющихся в связи с экономическими и политическими условиями, имеет высокие требования к личностным качествам сотрудников полиции. Большую значимость в формировании личности курсанта играют ведомственные образовательные организации. Разработка педагогической технологии физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России для воспитания у них морально-волевых качеств, хорошей физической и теоретической подготовки, крепкого здоровья предполагает использование единоборств [1]. Все это соответственно требует наличия высокого уровня физической готовности у выпускников образовательных организаций МВД России к служебной деятельности. Подробное изучение психолого-педагогической литературы показало, что самым важным аспектом при выполнении служебной деятельности является профессиональная работоспособность и выносливость [2].

Вопросы физической подготовки курсантов в вузах МВД России затрагивались в ряде работ, в которых основная мысль была посвящена преимущественно развитию у курсантов морально-волевых качеств (А. В. Алдошин, Н. Н. Кузьмин, А. В. Березнев, А. В. Семенов, А. Н. Минко, Е. В. Пестова, В. В. Лаптева, А. В. Грибунова и др.).

В вышеперечисленных работах было выявлено, что многократное интенсивное выполнение служебной деятельности ведет к прогрессирующему снижению работоспособности. В связи с этим появляется проблема формирования навыков у курсантов образовательных организаций МВД России для самостоятельного поддержания высокого уровня работоспособности в ходе выполнения служебной деятельности [3]. Должна быть определена направленность физической подготовки у выпускников образовательных организаций МВД России на увеличение физиологических запасов организма.

В современных условиях задача формирования физических качеств, необходимых выпускникам для служебной работы имеет особую значимость. В тоже время, практика показывает, что не все выпускники организаций обладают высокой степенью готовности, что отрицательно сказывается на эффективности служебной деятельности.

Педагогическая деятельность, направленная на воспитание морально-волевых качеств у курсантов с использованием единоборств позволяет создавать различные

профессиональные ситуации, отработка которых может улучшить эффективность служебной деятельности. Современные тенденции формирования физической готовности у курсантов требуют развития соответствующих качеств и навыков [4]. Следует также отметить, что формирование качеств и навыков у курсантов происходит в ходе специальной тренировки. При построении педагогической технологии воспитания морально-волевых качеств у курсантов с использованием единоборств необходимо использовать представление о стандартных способах реагирования на изменение ситуации в боевой обстановке [5].

Технология воспитания морально-волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России с использованием единоборств состоит в следующем: 1) оценка возможностей средств единоборств по улучшению процесса воспитания морально-волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России; 2) поиск новых подходов к использованию единоборств, для воспитания морально-волевых качеств у курсантов; 3) определение уровня морально-волевой подготовленности курсантов; 4) разработка программы по повышению уровня морально-волевой подготовленности курсантов с использованием единоборств; 5) планирование физической подготовки с целью увеличить уровень морально-волевой подготовленности курсантов; 6) определение целей по развитию морально-волевых качеств у курсантов в процессе физической подготовки.

Показателями эффективности физической подготовки по воспитанию морально-волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России будет являться оценка оперативно-служебной деятельности каждого курсанта, организация контроля над качеством процесса физической подготовки с использованием единоборств, результаты проведения тренировок и соревнований с использованием единоборств.

Разработанная технология воспитания морально-волевых качеств у курсантов с использованием единоборств направлена на выявление и устранение причин, способствующих недостаточному уровню их сформированности.

Следует отметить, что в процессе становления и формирования физической готовности курсантов к служебной деятельности лежит концепция регулирующей роли психики, основные положения индивидуального подхода к физической подготовке, а также принцип целенаправленного физического развития курсантов [4]. Формирование физической готовности курсантов к служебной деятельности находится сегодня в ряду важнейших задач и целей спортивной и профессиональной педагогики.

В настоящее время курсанты испытывают большие учебные нагрузки и нервно-эмоциональное напряжение в ходе обучения. Поэтому важнейшей задачей является повышение их уровня физической подготовленности и работоспособности в ходе обучения. Подводя итог с уверенностью можно сказать, что физическая подготовка является эффективным средством профилактики неблагоприятного воздействия различных факторов профессиональной и учебной деятельности курсантов.

1. 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.

2. Лопатин И. И., Апальков А. В. Совершенствование учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2009. № 2. С. 107-109.

3. Олейников В. С., Апальков А. В. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России средствами физиче-

ской подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 2 (62). С. 201-204.

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

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

Сведения об авторе

Кузнецова Юлия Алексеевна, курсант 2 курса факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

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

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

Научный руководитель: Немшилов О. П., б/с, б/з, старший тренер-преподаватель, МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2 (г. Белгород)».

Ключевые слова

Курсанты, образовательные организации МВД России, физическая подготовка, физические качества, морально-волевые качества, сотрудники органов внутренних дел.

Кулумбегов Д. Р.

Особенности физической подготовки снайперских групп в органах внутренних дел

Практика использования оружия сотрудниками полиции в операциях по задержанию особо опасных вооруженных преступников свидетельствует о том, что короткоствольное оружие не обеспечивает достаточной эффективности действий, требует, как правило, максимального сближения с преступником, что на завершающей стадии операции вызывает неоправданный риск. Оснащенный пистолетом, сотрудник полиции не может поразить цель достаточно точно уже на расстоянии в два-три десятка метров, и вынужден, в итоге, обезвреживать преступника с максимальным риском для окружающих и себя [1].

В отдельных случаях преступник силой оружия удерживает сотрудников полиции на значительном удалении, оказывает длительное сопротивление и сковывает действия по его обезвреживанию. В таких ситуациях, когда исчерпаны все средства полиции по пресечению преступных действий, целесообразно использовать длинноствольное оружие, позволяющее обезвредить особо опасного вооруженного преступника в любых условиях с высокой точностью поражения, на значительном удалении, с минимальным риском для населения и сотрудников полиции [1].

Подобную задачу способны решить специально подготовленные сотрудники полиции – снайперы, оснащенные снайперским оружием и снаряжением. Для успешного выполнения указанных задач снайпер полиции должен не только в совершенстве владеть приемами стрельбы из винтовки, выполнять их четко и сноровисто, уметь вести наблюдение за местом происшествия и действиями вооруженного преступника, поражать цель с первого выстрела, но и быть подготовленным психологически, тактически и физически [2].

В конкретной ситуации непосредственно на месте происшествия снайпер полиции должен уметь: 1) непрерывно, терпеливо и настойчиво наблюдать за обстановкой и

по мало заметным признакам отыскивать месторасположение преступника, не обнаруживая себя; 2) быстро и точно подготавливать данные для стрельбы и, выбрав удобный момент, поражать указанную ему цель в самое короткое время, по возможности первым выстрелом; 3) вести огонь по всевозможным целям (вооруженным преступникам, захваченному транспорту и т. д.) в различных условиях, как днем, так и ночью; 4) наблюдать за результатами своего огня и умело его корректировать; 5) оказывать первую помощь, конвоировать задержанных, обеспечивать свою личную безопасность при неожиданном нападении [2; 3].

В боевых действиях войск при стрельбе на поражение живых целей промах или рикошет, уничтожение врага вместо его частичного обезвреживания не являются обязательным условием успеха или неудачи. Снайпер полиции, напротив, используется, прежде всего, для обезвреживания особо опасных преступников путем меткой стрельбы; он не должен, однако, превратиться в источник повышенной опасности для окружающих. В принципе, снайпер полиции должен обладать неизмеримо большим умением, чем войсковой снайпер, доля юридической и моральной ответственности его за свои действия также неизмеримо выше [2].

Высокие требования к снайперу полиции предполагают соответствующий уровень огневой, тактической и морально-психологической подготовки, что не может быть результативно обеспечено без должной физической подготовленности [4; 5].

Учитывая возрастающую актуальность проблемы, а также потребность практики в современной методике подготовки с учетом профессиональной деятельности сотрудников ОВД России, нами была избрана данная тема исследования.

Цель настоящего исследования заключалась в том, чтобы на основе изучения и анализа имеющейся учебной, учебно-методической, научной литературы и практического опыта определить наиболее оптимальные средства и методы физической подготовки снайперов ОВД, способствующие повышению техники стрельбы из винтовки при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач, быстрой, эффективной и, самое главное, качественной подготовленности снайперских групп.

В ходе исследования было изучено состояние процесса подготовки снайперских групп в ОВД, литературные источники, нормативно-правовые акты и программные документы, характеризующие организацию и проведение подготовки снайперских групп в ОВД. Кроме того, в беседах с практическими работниками и руководителями стрельб выяснялись общие и индивидуальные проблемы в освоении тех или иных элементов физической подготовки, способствующие эффективному владению снайперским оружием в условиях экстремальных ситуаций.

Собранный эмпирический материал подвергся тщательному анализу и необходимой обработке, в результате чего были установлены ключевые профессионально значимые для снайпера полиции физические качества и психофизические функции органов и систем организма, а также разработаны рекомендации, отобраны средства и методы их совершенствования.

Если говорить вкратце, то программа физической подготовки снайперов полиции должна быть направлена на повышение профессиональной работоспособности посредством физических упражнений и прикладных видов спорта, направленных на совершенствование следующих ключевых профессионально значимых для эффективного выполнения служебных обязанностей физических качеств и психофизических функций органов и систем организма: общей, статической выносливости и способности к быстрому переключению с одного режима мышечной работы на другой; психоэмоциональной устойчивости; быстроты зрительного различения, выносливости зрительного анализатора и свойств внимания [6].

Развитие и совершенствование общей выносливости, являющейся одним из основных компонентов в обеспечении высокой профессиональной работоспособности, осуществляется равномерным и переменным методами при длительном выполнении циклических упражнений с нагрузкой умеренной, большой и переменной интенсивности (бег или кросс на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные и велосипедные гонки и др.). Развитием общей выносливости и силы мышц, длительно поддерживающих рабочую позу, обеспечивается статическая выносливость, для чего применяются силовые (с преодолением веса собственного тела или веса отягощения) упражнения динамического, статического и статико-динамического характера, выполняемые методом повторных усилий и круговой тренировки. Различные физические упражнения по методу круговой тренировки, а также беговые упражнения с изменением интенсивности нагрузки (фартлек) эффективно содействуют совершенствованию способности к быстрому переключению с одного режима мышечной работы на другой [7; 8].

Психоэмоциональная устойчивость формируется приобретением опыта волевого поведения и совершенствованием физиологических процессов адаптации организма к стрессу, что осуществляется использованием упражнений, требующих всесторонней мобилизации сил для решения двигательной задачи в условиях, моделирующих различные аспекты стрессовых ситуаций, связанных, например, с ограничением времени, пространства или информации, созданием факторов внезапности, опасности, риска и соперничества, выполнением действий на фоне усталости и т. п. В этом плане полезны гимнастические упражнения с элементами обоснованного риска, преодоление полос препятствий различного содержания и сложности, спуск с горы на лыжах или велосипеде по сложному маршруту, поединки в единоборствах, командные спортивные и подвижные игры. Эффективному закреплению волевых качеств будет способствовать постепенное и последовательное возрастание сложности упражнений и заданий, а соревновательный метод значительно ускорит процесс формирования психоэмоциональной устойчивости [7; 8].

Для совершенствования быстроты зрительного различия и выносливости зрительного анализатора, применяются многократные, серийные, высоковариативные упражнения, требующие быстрого реагирования на различные зрительные раздражители, выполняемые повторно-вариативным, игровым и соревновательным методами: взятие стартов из различных положений и выполнение обусловленных заданий по определенным зрительным сигналам; уклонение, отражение или ловля неожиданно летящих с различного расстояния и скоростью предметов; двухсторонние игры в большой и настольный теннис; обусловленные задания в ударных единоборствах с комбинированием защитных и атакующих действий и т. п. Развитие свойств внимания также обеспечивается многократными упражнениями на быстроту реагирования, а также упражнениями, включающими выполнение одновременно нескольких действий (объем и распределение внимания), быстрое переключение с одного действия на другое (переключение внимания), решение двигательной задачи в условиях воздействия внешних помех (концентрация внимания), длительное поддержание установки на внимание (устойчивость внимания). Наибольший прирост результатов достигается целенаправленным применением игрового и соревновательного методов, а также метода вариативного упражнения, способствующего постоянному усложнению двигательных задач, неожиданности появления сигналов, изменению ситуаций или способов выполнения тех или иных действий (ходьба и бег с одновременным выполнением заданий для рук и ног, и чередованием заранее обусловленных действий по различным сигналам; гимнастические и акробатические упражнения на координацию движений; единоборства, спортивные и подвижные игры с дополнительным усложнением обстановки и др.) [7; 8].

Резюмируя, отметим, что, как было установлено в процессе эксперимента, использование разработанной программы физической подготовки в процессе обучения снайперских групп ОВД, способствовало повышению эффективности целостного процесса подготовки и качественному улучшению уровня их специальной готовности к выполнению поставленных служебных задач.

1. Дурнев А. И. Актуальные проблемы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 107-110.
2. Дурнев А. И. Учет специфики деятельности сотрудников ОВД в методике обучения стрельбе из боевого оружия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 121-123.
3. Наставление по стрелковому делу (7,62-мм снайперская винтовка Драгунова, СВД) [Электронный ресурс]. URL: <http://samzan.ru/81172>.
4. Ляхов П. В. Методические подходы к использованию физических упражнений в стрелковой подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 149-151.
5. Ляхов П. В. Основы физической подготовки стрелка-спортсмена // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 85-87.
6. 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.
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. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

Сведения об авторе

Кулумбегов Дэвид Радикович, 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, огневая подготовка, снайпер, физические качества, физические упражнения.

Ломовская А. В.

Особенности физической подготовки сотрудников ОВД женского пола

Практический опыт показывает, что не все боевые приемы борьбы, предложенные в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450), успешно осваиваются и применяются на практике сотрудницами органов внутренних дел. Поэтому возникает необходимость в оптимизации приемов, особенно для сотрудников женского пола с учетом особенностей их организма. Боевые приемы борьбы должны быть сильными для овладения женщинами, максимально универсальными, и в тоже время, эффективными в применении на практике [1].

Неоднократно специалисты отмечали, что для успешного решения задач силового пресечения противоправных действий сотрудникам женского пола при условии наличия определенного уровня развития профессионально важных качеств достаточно уверенно владеть 4-10 приемами, применять их в различных комбинациях, из различных исходных положений, в различных условиях [2; 3].

Прежде всего, решение служебных задач, связанных с самозащитой и силовым пресечением противоправных действий и задержанием лиц их совершивших, требуют от сотрудника иметь крепкий захват, уметь ставить устойчивые блоки защиты, эффективно использовать (особенно для женщин) отбивы и безконтактные способы защиты (уходы, уклоны и т.п.), наносить удары по уязвимым местам противника, выполнять технические действия по задержанию и обезоруживанию противника, в том числе и броски, которые способствуют проведению задержания. Особенно это актуально для женщин, вступая в единоборство с преступником, им будет легче провести задержание после того, как преступник будет повержен при помощи броска [4].

Кроме того, женщинам, чтобы иметь преимущество перед противником, надо уметь эффективно пользоваться палкой специальной (ПП), наручниками, подручными средствами и табельным оружием (угроза применения, удары стволом и основанием рукоятки пистолета, удары и защитные действия автоматом). Женщины проигрывают мужчинам в силе, поэтому необходимо также обучать их тактически правильно проявлять свои лучшие физические качества: быстроту, ловкость, гибкость. Для этого может быть использована специальная тренировка к деятельности в экстремальных условиях, которая заключается в отработке действий в условиях моделирования наиболее вероятных (типичных) ситуаций, связанных с защитой от нападения противника, задержанием правонарушителя, оказанием помощи лицам по пресечению опасных посягательств против них [1; 5].

Необходимо отметить, что профессиональная деятельность сотрудников ОВД, и чаще всего женщин, не всегда определяется только возможностью силового противодействия с нарушителями закона. Решение ряда профессиональных задач предполагает осуществление однообразных (монотонных) действий с активным слежением, мелкими двигательными актами, требующими точной дифференцировки незначительных мышечных усилий, с принятием и переработкой большого массива информации, длительным поддержанием вынужденной, иногда неудобной и напряженной, рабочей позы, выполнением действий в различных, иногда вредных, условиях окружающей среды. Другими словами, правоохранительная деятельность включает широкий диапазон показателей напряженности от монотонного к высоконапряженному (критическому) уровню. Такие противоречивые особенности профессиональной деятельности сотрудников ОВД предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, общей физической и специальной физической и психофизической подготовленности, умению использовать различные, в том числе физкультурные, технологии оптимизации функционального состояния, коррекции воздействий профессиональных вредностей и профилактики сопутствующих расстройств и заболеваний [6].

На основании выше изложенного, особенности физической подготовки сотрудников-женщин в целом можно представить следующим образом.

1. Физическая подготовка сотрудников-женщин должна способствовать повышению общей и специальной физической и психофизической подготовленности, укреплению здоровья, снятию утомления и психической напряженности с учетом характера и условий службы, возрастных, анатомических и физиологических особенностей женского организма [2; 4].

2. В процессе учебных занятий в рамках профессиональной служебной и физической подготовки должны использоваться специальные программы преимущественно комплексного характера, гармонично сочетающиеся с обязательными прикладными упражнениями и элементами фитнеса, спортивными и подвижными играми [3; 7; 8].

3. В содержание учебных занятий необходимо включать:

3.1. Комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности;

3.2. Специальные прыжковые и беговые упражнения, челночный бег, бег на различных отрезках коротких, средних и длинных дистанций, в том числе по пересеченной местности (кросс), ходьба на лыжах, плавание, контрольный бег, лыжные гонки и плавание в условиях соревнований;

3.3. Силовые упражнения в поднимание ног и туловища в положении лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с дозированным отягощением, в том числе на тренажерах, комплексные силовые упражнения [9];

3.4. Упражнения в равновесии, перекаты и кувырки вперед и назад, упражнения для овладения самостраховкой при падении вперед, назад, на бок [10];

3.5. Безопорные прыжки через горизонтальные препятствия, опорные прыжки через вертикальные препятствия, вылезание из углублений, передвижения по узкой опоре, прыжки в глубину, другие действия на сооружениях полос препятствий [11];

3.6. Спортивные и подвижные игры, включая нетрадиционные виды спорта и комплексные тренировки для повышения общей тренированности [12; 13];

3.7. Боевые приемы борьбы:

3.7.1. Атакующие и защитные действия с использованием палки специальной и подручных средств, удары стволом и основанием рукоятки пистолета, удары и защитные действия автоматом, освобождение от захвата автомата; задержание, надевание наручников, связывание подручными средствами и наружный осмотр под угрозой применения табельного оружия;

3.7.2. Задержание болевыми приемами (дожимом кисти, загибом руки за спину толчком, рывком) с приведением противника в положение лежа, надевание наручников, сопровождение;

3.7.3. Удары в уязвимые места на теле человека и их комбинации, обратив внимание на то, что наиболее эффективными для женщин и менее травмоопасными для них являются удары основанием и ребром ладони, нижней мышечной частью кулака, локтем по различным траекториям (прямо, сбоку, сверху, сверху-сбоку, снизу, наотмашь) в различные уязвимые места (основание носа, пах, переднюю и боковую поверхность шеи, ключицу, основание черепа, солнечное сплетение, подреберье). Из ударов ногами наиболее эффективны удары по нижнему уровню: снизу носком стопы в голень, колено, пах; сверху-вниз по стопе; коленом снизу в пах или голову наклонившегося; в сторону или сбоку в переднюю, наружную, внутреннюю и заднюю поверхность коленного сустава. Уделить внимание ударной технике при противодействии противнику в положении лежа [3];

3.7.4. Защита от ударов невооруженного и вооруженного ножом (предметом) подставками, отбивами, уклонами и т. д., при этом в большей степени обратить внимание на отбивы и безконтактные способы (перемещением, поворотами, уклонами, ныр-

ками и т.п.) с последующими ответными действиями в виде ударов (по ситуации) с переходом на болевой прием или бросок (по ситуации), обезоруживание, надевание наручников [4];

3.7.5. Броски задняя подножка, передняя подсечка, захватом ног спереди и сзади с завершающим ударом вниз пяткой, с переходом на загиб руки за спину, сидя на спине противника надевание наручников;

3.7.6. Освобождение от захватов за горло, одежды на груди, за волосы на голове, захватов запястий, рукавов, шеи сбоку и сзади плечом и предплечьем, от обхватов туловища спереди и сзади без рук и с руками, от захвата за кобуру (попытка изъять оружие из кобуры) с использованием ударов, болевых приемов и бросков (по ситуации); уходы от удержаний и захватов в положении лежа;

3.7.7. Защита и обезоруживание при попытке противника извлечь оружие из карманов одежды, при попытке поднять оружие (с земли, пола, стола), при угрозе оружием в упор спереди и сзади с использованием ударов и болевых приемов (по ситуации);

3.7.8. Взаимодействие с напарником при задержании с использованием угрозы табельным оружием, обхватов, захватов, ударов, болевых приемов и бросков (по ситуации), надевание наручников, связывание, сопровождение; помощь ударами, болевыми и удушающими приемами (по ситуации) при угрозе сотруднику (гражданину) оружием, проведении нападающим захватов, обхватов, нанесении ударов оружием (предметом), рукой, ногой, удушении, нанесении ударов лежащему;

3.7.9. Специальная тренировка к деятельности в экстремальных ситуациях, которая заключается в отработке тактики по обеспечению личной безопасности и действий в условиях моделирования наиболее вероятных (типичных) ситуаций, связанных с защитой от нападения противника, задержанием правонарушителя, оказанием помощи лицам по пресечению опасных посягательств против них [5; 14].

3.3. Методическая подготовка: учебно-методические занятия, формирующие умения и навыки самостоятельного использования в служебное, в том числе на рабочем месте, и вне служебное (утренняя физическая зарядка, занятия корригирующей гимнастикой после работы и др.) время комплексов, включающих физические упражнения и другие факторы физической культуры, способствующие повышению, поддержанию и восстановлению работоспособности, осуществляющие коррекцию воздействий профессиональных вредностей и профилактику сопутствующих заболеваний [15].

4. На занятиях физической подготовкой необходимо соблюдать рациональное чередование работы и отдыха, широко использовать упражнения на гибкость и подвижность в суставах и позвоночнике, на расслабление мышц и улучшение осанки, избегая по возможности упражнения, связанные с длительными «натуживаниями», задержками дыхания, статическими напряжениями. При этом физическая нагрузка для сотрудников-женщин преимущественно должна соответствовать аэробному режиму и учитывать возраст и индивидуальный уровень физической подготовленности (женщины старшего возраста и лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны быть обеспечены более внимательным врачебно-педагогическим контролем) [6; 16].

5. В процессе несения дежурств и выполнения малоподвижной работы в течение служебного дня для оптимизации функционального состояния индивидуально или в группе могут выполняться комплексы физических упражнений продолжительностью 2-3 минуты через каждые 1-1,5 часа и продолжительностью 5-10 минут через 2,5-3 часа после начала работы и за 2-1,5 часа до ее окончания [17].

6. Процесс физической подготовки должен ориентировать сотрудников-женщин на применение самостоятельных форм занятий: утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы в процесс службы, занятия после рабочего дня, используя для этого са-

модельные секции, группы здоровья, фитнес-центры и т. п. При этом самостоятельные занятия, в том числе должны решать те же задачи, которые ставятся и перед учебными занятиями. Поэтому методические основы проведения самостоятельной тренировки схожи с организованными учебными занятиями. Отличие состоит в том, что занимающийся сам определяет время, продолжительность занятия, перечень упражнений и их нагрузку, что может быть качественно обеспечено при наличии у него соответствующих знаний, умений и навыков организации, методики тренировки и осуществления самоконтроля функционального состояния организма [15].

Таким образом, особенности физической подготовки сотрудников ОВД женского пола определяются требованиями, направленными на постоянное поддержание необходимого уровня физической готовности, укрепление здоровья, сохранение профессионального долголетия, снижение заболеваемости и профессионального травматизма; использование физкультурных средств и методов для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам службы, снятия напряженности, сохранения и восстановления работоспособности; повышение теоретико-методической образованности и активности в организации самостоятельных форм физической подготовки.

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. 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.

3. 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.

4. 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.

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. Особенности организации и методики физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России женского пола // Наука и практика. 2011. № 1 (46). С. 119-122.

7. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 29 с.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

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

12. 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.

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. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России 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.

15. 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.

16. 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.

17. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

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, боевые приемы борьбы, моделирование ситуаций служебной деятельности, методическая подготовка, сотрудник-женщина.

Люнькин М. Э.

**Условия и пределы применения сотрудниками полиции
физической силы, порядок ее применения**

Федеральный закон Российской Федерации «О полиции» включает в себя отдельный раздел, который регламентирует особенности применения сотрудниками полиции физической силы. Законодательные органы России решили действовать в соответствии с «Основными принципами применения силы и огнестрельного оружия должностными лицами по поддержанию правопорядка», которые были приняты VIII Конгрессом организации объединенных наций по пресечению и предупреждению преступлений, и действиям с нарушителями общественного порядка, требующие от стран участников ООН законного урегулирования применения сотрудниками полиции физической силы и огнестрельного оружия, и оглашения соответствующих норм населению.

Условиями применения физической силы являются законодательно регламентированные обстоятельства, которыми руководствуются сотрудники полиции, осуществляя действия перед, в момент и после применения ими физической силы. Пределы применения физической силы представляют собой установленные законом границы применения силы, превышение которых влечет установленные виды ответственности, а именно: материальную, дисциплинарную или же уголовную ответственность сотрудников полиции. Порядок применения физической силы – это процедура, которая устанавливает обязанности действовать сотруднику полиции определенным образом при наступлении условий, позволяющих ему прибегнуть к силе [1].

В соответствии с действующим законодательством под физической силой понимается действия, не сопряженные с использованием специальных средств и огнестрельного оружия, сотрудников полиции, которые направлены против воли граждан, животных либо вещей материального мира и представляющие собой ограничение телесной неприкосновенности правонарушителей, свободы в их действиях, перемещении либо использования каких-либо предметов и вещей, а равно в причинении болевого воздействия, в причинении вреда или изъятии на время принадлежащего кому-либо имущества с целью пресечения и предупреждения правонарушений, задержания лиц, которые их совершили, устранения сопротивления законным требованиям сотрудников полиции.

Применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы может повлечь причинение серьезных телесных повреждений нарушителям общественного порядка, а в исключительных случаях и к смерти. В связи с этим законодательные органы урегулируют обеспечение личной безопасности граждан.

Применения физической силы сотрудниками полиции может выражаться в различных формах, при этом она может быть направлена на правонарушителей, животных и имущество. Например, применением физической силы будет принудительное помещение гражданина, находящегося в состоянии опьянения, в служебный автомобиль, извлечение из салона автомобиля лица, управляющего им, отказывающегося выйти из транспортного средства по требованию сотрудников полиции, доставление в дежурную часть отдела полиции лица, совершившего административное правонарушение, а также лица, которое подозревается в совершении преступления, либо скрывается от органов дознания и следствия, в случае, когда сотрудники полиции применяют боевой прием борьбы «загиб руки за спину» и т. д. [2].

Боевые приемы борьбы, которые применяются сотрудниками полиции, как разновидности физической силы, относятся к видам спорта, а именно единоборствам – бокс, дзюдо, самбо, карате и т. п., либо не относятся ни к одному из них. С точки зрения закона, это не урегулировано, в приоритете то, чтобы тяжесть последствий, наступивших в результате применения сотрудником полиции ударов, удушающих приемов, бросковых и других подобных приемов была соразмерной характеру и степени общественной опасности пресекаемого правонарушения [3; 4].

Исходя из содержания закона «О полиции» физическая сила используется: во-первых, при пресечении преступлений и административных правонарушений (необходимо отметить, что правомерным применением физической силы следует считать пресечение правонарушений и преступлений, которые совершаются путем действия); во-вторых, для задержания лиц, совершивших преступление или административное правонарушение.

В отношении некоторых категорий задерживаемых лиц, например, разыскиваемых, когда имеется информация о том, что они вооружены, в целях предотвращения попытки эффективного сопротивления с их стороны, задержание, а значит и физическая сила, может применяться неожиданно для задерживаемых, то есть без предупреждения [5].

По общему правилу, если задерживаемый выполняет все требования сотрудника полиции, физическая сила не применяется. Необходимость в ней проявляется обычно при воспрепятствовании со стороны задерживаемого или иных лиц законной деятельности сотрудника полиции [6]. В таком случае появляется еще и третье основание применения сотрудниками полиции физической силы – преодоление противодействия законным требованиям.

Для того чтобы применение физической силы сотрудниками полиции соответствовало закону, необходимо, чтобы каждое из перечисленных оснований, было дополнено второй частью – если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей. Тем самым в законе еще раз подчеркивается, что сила может быть использована лишь в случае, когда ей предшествовало употребление мер убеждения, не приведшее к должному результату.

1. 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.

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

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

5. 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.

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

Сведения об авторе

Льонькин Максим Эдуардович, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Гуняев Е. В., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая сила, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции, правонарушитель, мера государственного принуждения.

Павлова А. И.

Нетрадиционные виды спорта и их влияние на оздоровление организма

В настоящее время стало популярным то, что люди задумываются о здоровом образе жизни, и не только задумываются, но и самое главное придерживаются его. Что значит придерживаться здорового образа жизни? Значит ли это не употреблять алкоголь, а также курить? Конечно, отказ от вредных привычек, является важным составляющим элементом здорового образа жизни, но самый главный его элемент – это личная физическая культура человека.

Личная физическая культура – это, прежде всего, часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физической деятельности [1]. Личная физическая культура имеет свое проявление в физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время в нашем мире имеется огромное количество различных спортивных упражнений как традиционных, так и не совсем традиционных.

Итак, нужно разобраться, что же такое «нетрадиционное». Нетрадиционное – это что-то необычное, новое. Поэтому к нетрадиционным видам относятся: атлетическая гимнастика; спортивная аэробика; гидроаэробика; стретчинг; шейпинг, кроссфит, фитнес и др. [2; 3].

Все эти виды пришли к нам из Европы и США. Предлагаем рассмотреть некоторые из перечисленных видов немного подробнее, и выяснить, чем же они привлекательны для многих миллионов людей.

Стретчинг (от англ. «stretching» – растягивание) – это совокупность упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Эффект, получаемый от стретчинга, это, прежде всего, повышение гибкости [4; 5].

Поддержание достаточного уровня гибкости нужно для обеспечения эффективных движений тела, так как это все помогает снизить вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы [6; 7].

Другой, не менее интересный вид физической деятельности – шейпинг. Шейпинг – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, которая включает специальную программу физических упражнений и систему питания. Для людей абсолютного любого возраста и с различной спортивной подготовкой, шейпинг позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани; снижение содержания жира в организме. Совокупность определенных упражнений позволяет последовательно и повсеместно нагружать все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в повседневной жизни [8; 9].

В основном, благодаря шейпингу, решаются две задачи. Первая – это уменьшение жировой и мышечной тканей и, с точки зрения обмена веществ, требует преобладания процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов для восполнения энергозатрат организма). Другая задача, наоборот, предполагает наращивание мышц и основана на процессах анаболизма (синтез тканей). В последнее время появляются разновидности данного вида физической активности такие, как фитнес и кросс-фит, которые в том числе используются в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [10; 11; 12].

Также необходимо включить в список нетрадиционных видов физической деятельности, известную всему миру йогу. Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать» и «сосредотачивать». Несколько тезисов, которые описывают йогу. Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах. Йога складывается из трех основных составляющих: особые физические упражнения под названием «асанами», дыхательные «пранаяма» и медитация. Значение йоги состоит в том, что это очень полезно, так как она помогает сжигать жир прямо с внутренних органов. Данный процесс протекает медленно, но результат сохраняется надолго. Еще, йога – это именно то, что позволяет нам абстрагироваться от наших повседневных дел и забот, которые преследуют нас на протяжении всего дня. Йога же проходит под тихую, успокаивающую музыку, движения плавные и неторопливые. Главный плюс йоги – это отсутствие какого-то специально инвентаря, поэтому любой желающий может заниматься дома самостоятельно [13].

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что в настоящее время можно заниматься наиболее простыми видами физической культуры, чтобы поддерживать здоровье и вести здоровый образ жизни.

Человек, так или иначе, занимается физической деятельностью. Это существует еще с древних времен с первобытных людей, когда им приходилось охотиться и собирать продукты питания, вся их деятельность заключалась в движении, а осуществляли они это для того, чтобы выжить. Но сейчас это уже не так актуально. Однако непосредственно сам организм человека развивается в постоянном движении. Природа решила за людей, что человеку все же придется совершенствовать физические потребности. Тем более что нужда в активных действиях человека является характерной особенностью растущего организма. К сожалению, взрослый человек постепенно утрачивает эту особенность. Но движения необходимы, как пища и сон, в том числе при низком объеме активных действий организм человека становится менее устойчивым к различным простудным заболеваниям. Поэтому в мире и появились различные удобные, в какой-то мере, нетрадиционные виды спорта для того, чтобы люди могли в полной мере заниматься ими дома, на отдыхе и без специального оборудования.

1. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

2. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

3. 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.

4. Кузнецов С. В., Ачимов Ю. Д. Перетренированность в аспекте восстановительных процессов организма // Методы контроля и коррекции функционального и ресурсного состояния организма спортсмена: материалы Международной научно-практической конференции. Екатеринбург: Альфа Принт, 2017. С. 111-115.

5. Моськин С. А. Стретчинг как один из нетрадиционных видов спорта физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 124-128.

6. 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.

7. Путкисто М. Стретчинг. Метод глубокой растяжки. М.: София, 2004. 175 с.

8. Пастухов Е. В., Корякина С. Н. Популяризация здорового образа жизни среди 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. 189-192

9. Слободчикова Т. А. Тренировка бегунов на средние дистанции в условиях ведомственных вузов // Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития: сборник статей Международной научной конференции. Пермь: Омега сайнс, 2017. С. 216-219.

10. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 184 с.

11. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

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. Бедаш В. М. Тайная магия. Йога. Теория и практика. Екатеринбург: У-Фактория, 1999. 512 с.

Сведения об авторе

Павлова Анна Игоревна, курсант 2 курса факультета подготовки сотрудников полиции, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Научный руководитель: Рямова К. А., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, активная физическая деятельность, стретчинг, шейпинг, йога, здоровье.

Теоретические и методологические основы и особенности специальной физической подготовки курсантов-футболистов в образовательных организациях системы МВД России

В образовательных организациях системы МВД России в рамках воспитательной работы с курсантами организуются учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, направленные в целом на повышение уровня физической подготовленности личного состава и конкретно на подготовку сборных команд к участию в различных соревнованиях [1; 2].

Известно, что занятия спортом непосредственно влияют и на формирование личности курсанта как профессионала с учетом специфики правоохранительной деятельности, требующей от него крепкого здоровья, высокого уровня развития профессиональных качеств и способностей, проявления патриотизма, преданности своему коллективу и служебному долгу, сформированности убеждений, соответствующих принципам законности, гуманности и профессиональной этики. Формированию этих личностных свойств содействуют занятия спортом, которые при правильной организации, помимо прочего, могут стать важным средством в предупреждении переутомления и нервных срывов, вероятность возникновения которых в службе сотрудников ОВД объективно высока [3; 4; 5].

В этой связи актуальное значение приобретает совершенствование системы подготовки курсантов-спортсменов, что мотивирует рассмотрение содержательной, методической стороны и организационно-управленческих аспектов спортивной тренировки в различных видах спорта, культивируемых в системе МВД России [6].

Физическая подготовка является обязательным условием для спортсмена любого уровня квалификации, возрастной группы и различного вида спорта. Как показывает практика, культивируемый вид спорта имеет свои специфические особенности в подготовке спортсменов. Так, определенный и правильный подход к реализации физической подготовки закладывает необходимый уровень развития значимых качеств в различных видах спорта, в том числе и футболе.

Футбол как вид спорта предъявляет довольно высокие требования к подготовке спортсменов. Тем самым, одной из важнейших сторон подготовки курсантов-футболистов является общая и специальная физическая подготовка, основными составляющими которых является сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Именно эти качества определяют общую картину уровня подготовленности и физического состояния спортсмена [7].

В наборе основополагающих средств развития общей физической подготовки первыми являются общеразвивающие упражнения из различных видов спорта и подвижные игры, положительным результатом которых будет являться развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, поэтапное совершенствование и тренировка функций органов и систем организма, улучшение координации и масштабное повышение степени развития двигательных качеств курсантов-футболистов [8].

Далее идет специальная физическая подготовка. Ее основной задачей является постепенное развитие и совершенствование индивидуальных функциональных физических возможностей организма и физических качеств, которые являются узкоспециализированными для спортсмена, занимающегося футболом [7].

Главной особенностью футбола является то, что это командная игра, для которой специфична периодическая смена уровня нагрузки и интенсивности, выполняемых футболистом действий, из чего вытекает специальная физическая подготовка. Интен-

сивная мышечная работа может сменяться продолжительным периодом пониженной физической активности, рывки и ускорения сменяются плавным бегом и ходьбой, и все это при условии постоянного изменения ритма, темпа, движений и направлений. Футбол – это игра, которая постоянно сопровождается серьезными функциональными сдвигами, которые оказывают прямое воздействие на дыхательную систему, системы кровообращения и обмена веществ [7].

Но бег, это далеко не все, чем ограничивается деятельность футболиста, спортсмен также должен уметь не только сохранить мяч, но и эффективно им владеть во время борьбы, которая, как правило, происходит в темповом ритме и на высокой скорости, иногда довольно долгий промежуток времени. Всему этому спортсмен учится в результате применения упражнений специальной физической подготовки, которые направлены на совершенствование технических, тактических и психофизических качеств футболиста. Как правило, для этого используются методы повторного, темпового, интервального, контролирующего упражнений, игровой и соревновательный методы, а также игровые информационные технологии [9].

Для самого футболиста очень важно понимать и осознавать важность как общей, так и специальной физической подготовки. Незаменимость общей заключается в том, что она оказывает комплексное воздействие на развитие организма спортсмена, которое обуславливается укреплением мышечного аппарата, повышением уровня эластичности связок, улучшением координационных способностей, развитием двигательных качеств организма в целом. А значение специальной – заключается в развитии нового уровня физических качеств, которые специфичны для игры в футбол.

Любая физическая подготовка начинается с силовых упражнений, так как сила лежит в основе проявления других физических качеств. В подготовке футболиста чаще всего выделяют три категории физической силы: статическую, взрывную и динамическую. Статическая сила – это сила, вырабатываемая нагрузкой при отсутствии перемещений двигательных единиц, к которым прилагается нагрузка. Соответственно, эта сила максимально проявляется именно в том положении, в котором вырабатывалась. Динамическая сила вырабатывается под нагрузкой в условиях перемещения двигательных единиц, к которым прилагается нагрузка. Сила, вырабатываемая в таких условиях, имеет широкий диапазон действия. При этом развиваемая нагрузка, как правило, ниже, поскольку в упражнениях присутствуют моменты инерции двигательных единиц, облегчающие выполнение тренировочного упражнения и уменьшающие величину прилагаемого усилия, необходимую для преодоления отягощения. Взрывная сила – кратковременное увеличение мышечного усилия до максимума за короткий промежуток времени, в основе которого лежит разовое мускульное напряжение с учетом подготовки к нему [10].

Исходя из целей, которых стремятся добиться в подготовке спортсмена, необходимо использование разных по уровню напряжения упражнений, так как футбол – это игра, в которой происходит постоянная смена интенсивности и динамики движения. Именно поэтому большое значение имеют такие качества футболистов, как быстрота и скорость. К быстроте и скорости относятся не только физические качества спортсмена, а также его мыслительные способности мгновенно реагировать и ориентироваться в игровой ситуации, параллельно с этим поддерживать контакт с другими игроками команды. Максимальная скорость игрока прямо пропорционально зависит от развития у него динамической силы, гибкости, совершенства техники, поэтому быстрота тесно связана с постоянным ростом общего мастерства игры в футбол [11].

Также к основным физическим качествам относится выносливость, которую у футболистов разделяют на общую и специальную. К общей выносливости принято относить способность игрока в течение длительного периода выполнять упражнения

средней интенсивности. Специальная выносливость включает в себя способность футболиста в течение длительного периода времени с большой интенсивностью выполнять сложные упражнения. Данная способность напрямую зависит от возможности организма сохранять работоспособность (кондицию) при движениях с максимальной интенсивностью. Для повышения уровня общей выносливости в основном применяются упражнения в аэробном режиме энергообеспечения, а для совершенствования специальной выносливости – в анаэробных условиях [12].

В методике подготовки футболистов существуют следующие способы развития выносливости: 1) метод слитной (непрерывной) нагрузки – наилучшими средствами данного метода являются такие упражнения, как: бег, передвижение на лыжах, прыжки через скакалку, которые выполняются без пауз. Такие упражнения могут поднимать ЧСС (частоту пульса) от 120-130 уд/мин до 160-170 уд/мин; 2) круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы – является прекрасным способом проработать все основные группы мышц за сравнительно короткий период времени. Данная тренировка заключается в повторном максимуме каждого упражнения; 3) игровой метод – также является одним из эффективнейших методов развития выносливости, так как наличие в игре элементов соперничества требует от спортсмена более значительных усилий; 4) метод под давлением – футболист получает нагрузку в процессе движений циклической и нециклической формы. Данный метод больше всего схож с нагрузкой, которую игрок получает во время футбольного матча [13].

Ловкость – способность человека координировать движения при изменяющихся внешних условиях. Уровень развития ловкости во многом зависит от психического потенциала игрока, а не только от его физической развитости. Изучение сложнокоординированных двигательных действий – основной способ развития ловкости. Футболист должен учиться перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, которые задает игра. Для развития ловкости с успехом применяются различные акробатические упражнения, в основном прыжки, например бег с препятствиями, прыжки с переворотом, падения [14]. Более сложными упражнениями для развития ловкости являются рывки с ведением мяча, борьба за мяч в воздухе и многие другие.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что в физической подготовке курсанта-футболиста основополагающее место занимают такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Все эти качества развиваются с помощью выполнения физических упражнений различной направленности, от обычной ходьбы и бега, до сложных акробатических элементов.

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

2. 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.

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. 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. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.

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. 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.

8. 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.

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

10. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.

11. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

12. Струганов С. М., Гальцев С. А. Инновационные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта: монография. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 200 с.

13. Герасимов И. В. Анализ средств и методов развития общей выносливости у курсантов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 34-39.

14. Трофимов А. М. Психофизиологические аспекты ловкости и координационных способностей // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 240-244.

Сведения об авторе

Познухова Вера Андреевна, 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

Футбол, физическая подготовка, тренировка, физические качества, воспитательная работа.

Пузикова И. Ю., Качмазова К. Р.

Проблемы применения физической силы в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Как правило, правонарушитель стремится уклониться от ответственности, поэтому сотрудник полиции сталкивается с ситуациями, когда ему приходится самостоятельно принимать решения, связанные с эффективным и правомерным применением физической силы для задержания преступника. Это обуславливает необходимость постоянного совершенствования своих знаний и навыков владения боевыми приемами борьбы. К сожалению, российское законодательство далеко не всегда позволяет однозначно судить о правомерности поступка полицейского. Поэтому необходимо помнить, превышение полномочий несет за собой ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации. Таким образом, цель настоящей статьи состоит в том, чтобы проанализировать проблемы применения полицией физической силы.

В соответствии с ст. 19 Федерального закона «О полиции» сотрудник полиции независимо от замещаемой должности, места нахождения и времени суток при выполнении служебных обязанностей имеет право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Данное право является эффективным средством, обеспечивающим выполнение задач, возложенных на систему правоохранительных органов. Однако необходимо учитывать, что реализация данного права предполагает исключительный характер ситуации, поскольку сопряжена с причинением вреда конституционным правам граждан на свободу, телесную неприкосновенность (ст. 22 Конституции РФ), здоровье (ст. 41 Конституции РФ), жизнь (ст. 20 Конституции РФ), а также ряд иных конституционных прав.

Необходимо выяснить, что понимается под применением физической силы. Применение физической силы определяется, как действия сотрудника ОВД в отношении отдельных лиц, представляющие собой ограничение неприкосновенности их действий, распоряжения вещами и перемещения, которые осуществляются с целью воспрепятствованию их незаконному поведению [1].

Как правило, применение физической силы, выражается в выполнении боевых приемов борьбы (с использованием ударов и способов защиты от них, болевых и удушающих приемов, бросков и их комбинаций, освобождений от захватов и обхватов и др.), пресекающих действия правонарушителя [2].

При применении различных видов боевых приемов борьбы необходимо учитывать следующие обстоятельства: степень общественной опасности правонарушителя (преступника); количество нападающих; их физическое и психическое состояние; иные обстоятельства (например, вооруженность) [3].

Другими словами, для пресечения малозначительных деяний, при которых лицо не оказывает активного сопротивления необходимо использовать болевые приемы такие, как загибы руки за спину (нырком, замком, толчком, скручиванием руки внутрь), а также болевые рычаги. Но как показывает практика, правонарушитель часто начинает переходить к активному силовому противодействию, поэтому появляется необходимость использования ударов, бросков и удушающих приемов [4; 5].

Необходимо помнить, что существуют случаи правомерного причинения вреда, которые трактуются как обстоятельства, исключаящие преступность деяния [1]. К ним, в контексте практической деятельности полиции, следует отнести необходимую оборону (ст. 37 УК РФ) и крайнюю необходимость (ч. 1 ст. 39 УК РФ). Применение данных мер воздействия должно осуществляться на основе четкой правовой регламентации и в строгом соответствии с законом, несоблюдение которого может повлечь уголовную ответственность. Согласно п. 28 постановления Пленума Верховного Суда РФ от 27.09.2012 № 19 «О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление» на сотрудников

правоохранительных органов и военнослужащих, которые в связи с исполнением своих служебных обязанностей могут принимать участие в пресечении общественно опасных посягательств или в задержании лица, совершившего преступление, распространяются положения ст. 37 и 38 УК РФ, предусматривающие условия правомерности причинения вреда в состоянии необходимой обороны и при задержании лица, совершившего преступление. Причем следует акцентировать внимание на том, что правила вышеуказанной статьи УК РФ применяются и в том случае, если сотрудник полиции действует в нарушение требований иных нормативных правовых актов, например ст. 22 или 23 ФЗ «О полиции», предусматривающих запреты и ограничения, связанные с применением специальных средств и огнестрельного оружия.

Таким образом, можно сделать вывод, что правомерность применения физической силы сотрудниками полиции законодатель связывает не только со строгим соблюдением ими специальных норм, устанавливающих основания их применения, но также и с соблюдением организационных и тактических основ, основанных на правильной оценке ситуации.

1. Щетинина Н. В., Пашнин А. Н. Пределы правомерности применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и (или) огнестрельного оружия // Вестник Уральского юридического института МВД России. 2016. № 4. С. 46-49.

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

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. 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. 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.

Сведения об авторах

Пузикова Ирина Юрьевна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Качмазова Кристина Роландовна, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Применение физической силы, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции, правомерность, ответственность.

Формирование личности курсанта средствами физической культуры

Подготовка специалистов, по повышению результативности выполнения поставленных перед системой высшего образования МВД России задач, требуют формирования активной жизненной позиции, высокого уровня общей культуры курсантской среды и социальной активности. Общая культура человека складывается из различных уровней: физического, интеллектуального, этического, эстетического развития в их гармоничной соразмерности. Достаточно высокий уровень общей культуры личности обеспечивает ее способность и готовность продуцировать культурные ценности. Такой человек является уже не только творением, но и творцом культуры [1; 2].

В истории гуманитарного знания зафиксированы три взаимосвязанные формы культуры: физическая, духовная, материальная.

Материальная культура общества – это среда, окружающая человека. Создается она всеми видами его труда, и ее составляют такие ценности, как породы домашних животных, сорта культурных растений, культура почвы, здания и сооружения, инструменты, оборудования и приспособления, транспорт, технологии и связь [3].

Духовную культуру общества составляют такие ценности, как: этика или мораль (народная или практическая; профессиональная; экологическая или моральная; духовная или религиозная); позитивные знания (народные приметы; науки: гуманитарные и естественные; мудрость или интуиция); эстетика или художественная культура (прикладное искусство: костюм, дизайн, архитектура; художественная литература; не прикладное искусство: изобразительное, музыка, танец; синтетические виды искусства: театр, кино, радио, телевидение). Духовная культура человека проявляется в понимании им содержания культуры общества как общезначимого мыслительного целого; в личных представлениях о себе и мире, в знании правил совместных действий, правил общежития, которые после изучения составляют автоматизмы социального поведения [4].

Физическую культуру, как многовековую деятельность человечества, составляют такие ценности, как: научные знания (теоретические и методико-практические) о закономерностях психофизического совершенствования человека; специфические средства – различные по форме и содержанию физические упражнения; другие средства – гигиенические (массаж, баня), оздоровительные природные факторы (солнце, воздух, вода); условия применения этих знаний и средств (кадровые, материально-технические, информационное обеспечение и т. д.); позитивные результаты (спортивные рекорды и достижения; общий уровень физического развития; спортивные зрелища; этическое, эстетическое и материальное наследие; другие показатели, характеризующие степень сформированности физической культуры людей) [5].

Таким образом, если сопоставить все формы культуры, то ярко обнаруживается их взаимосвязь. К примеру, в физическую культуру включена часть материальной культуры, а именно: здания, залы, стадионы, спортивное оборудование и т. д.

Более прочная связь наблюдается между духовной и физической культурой. Они формируются в самом человеке. Физическая культура преобразует как телесную сторону человека, так и духовную. На практике это осуществляется через сознательное воздействие на двигательно-познавательную деятельность человека и через нее на внутренние биологические системы организма, а значит на телесную и духовную стороны его личности [6].

Для физкультурно-спортивной деятельности характерен широкий диапазон воздействия на личность. По отношению к ней эта деятельность является, прежде всего, познавательной, преобразовательной, ценностно-ориентационной. Благодаря им, личность получает возможность к развитию способностей, к созиданию и творчеству,

включая самосовершенствование; к оценке, включая самооценку, а также к общению и взаимодействию. Данное воздействие осуществляется непосредственно через физическое воспитание – педагогически организованный процесс, связанный с передачей и усвоением ценностей физической культуры общества в рамках системы «обучение-воспитание». Физическое воспитание в семье, в сфере образования (дошкольные и все учебные заведения), в сфере спорта (спортивные секции, клубы), в сфере труда, отдыха, реабилитации служат специальными средствами передачи ценностей физической культуры от общества к личности [7].

Индивидуальные личностные ценности, освоенные занимающимися в результате физического воспитания выражаются в виде приобретенных знаний, умений, навыков и развитых до определенной степени физических, психических и нравственных качеств и свойств [8].

В настоящее время усилия специалистов физической культуры направлены на создание и внедрение в практику системы особой психологической и физической подготовки человека к определенным видам деятельности. Потребность специальной физической подготовки личности вызвана воздействием производственной деятельности, а также условий, в которых она протекает. Подготовка специалистов к конкретным видам деятельности осуществляется через физическое воспитание, которое реализуется с учетом особенностей будущей профессии [9; 10]. Вследствие этого, профессионально-прикладная физическая подготовка служит одним из главных направлений системы физического воспитания. Она признана формировать специальные и физические качества, а также умения и навыки, способствующие достижению готовности личности к успешному выполнению профессиональной деятельности [11].

Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки в практическую деятельность физического воспитания создает предпосылки для повышения профессионального мастерства, в том числе и достижения высокой профессиональной работоспособности [12]. Следует также отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка эффективно способствует повышению у курсантов устойчивости к заболеваниям и снижению травматизма.

Цель физической культуры заключается в формировании у курсантов, как будущих сотрудников ОВД, психологической и физической готовности к умелому применению физической силы и использованию специальных средств и боевых приемов борьбы для пресечения противоправных действий. В свою очередь, физическая подготовка – это сложный психолого-педагогический процесс, имеющий цель формирование физической культуры личности курсанта. Она включает в себя способы и формы деятельности, которые направлены на укрепление здоровья, овладение специальными знаниями и прикладными навыками, совершенствование физических и специальных качеств, а также формирование системы жизненных установок, реализующих потенциальные возможности курсанта [13; 14].

Таким образом, физическая культура, являясь одной из форм культуры, играет важную роль в формировании личности курсанта, так как ее существенной функцией наряду с телесным воспитанием и профилактикой здоровья, рассматриваемого не только как личная собственность, но и как национальное достояние, является социализация человека, его морально-психологическая подготовка к жизни. Физическая культура способна формировать психику, строй мыслей и чувств, с которыми человек идет по жизни, а именно, его духовность, являющуюся источником жизненной активности и веры в свое будущее. В силу того, что успехи и достижения человека, равно как и его неудачи, зависят от него самого, в нем вырабатываются самостоятельность, инициативность, собранность, уверенность в себе; появляются самодисциплина, чувство самодостаточности, способность преодолевать трудности и умение отстаивать свои честь и

достоинство. Эти качества переносятся и на другие виды деятельности, становятся духовным ядром его личности.

1. Якушев Э. В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

2. Кутимский А. М., Гаврюшкин А. Н., Веденеев Д. Е. Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления обучающихся в вузах МВД России // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2017. Т. 3. № 3. С. 64-65.

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

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: Кнорус, 2016. 240 с.

5. Еремин Р. В. Влияние физической культуры на личность // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 54-56.

6. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Степанюк В. И. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: монография. Орел: ОрЮИ МВД России, 2006. 96 с.

8. Подрезов И. Н. Личностные особенности подростка и их учет в работе по физической подготовке и спорту // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 85-88.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Еремин Р. В. Физическая подготовка как основополагающий фактор, определяющий направление развития личности и качество профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей

Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 72-76.

14. 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 авторе

Рожкова Анастасия Игоревна, 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

Физическая культура, личность, физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Солопова К. И., Хамралиев А. Ш.

Особенности физической подготовки подразделений специального назначения

Физическая подготовка играет важнейшую роль в обеспечении личной и коллективной безопасности сотрудников специальных подразделений МВД России при осуществлении профессиональной деятельности. Слабо подготовленный или же не подготовленный к физическим нагрузкам сотрудник в нестандартных ситуациях будет только мешать быстрому и скрытному передвижению тактической группы, тем самым, повлечет за собой, неминуемо, либо невыполнение поставленной задачи, либо же попадание в засаду противника. Поэтому, физической подготовке каждого сотрудника спецподразделения должно уделяться особое внимание и постоянный контроль со стороны руководства [1].

Систематические физические упражнения, в большинстве своем из арсенала рукопашного боя, в сочетании с естественными силами природного характера оказывают положительное влияние на профессиональную работоспособность сотрудников спецподразделений, где в процессе занятий развивается мышечная масса и мышечная память, выносливость, скорость, быстрота, что позволяет в условиях, связанных с риском для жизни, не обдумывать вариант решения, а действовать рефлексивно [2].

Роль разносторонней физической подготовленности организма для повышения боеспособности сотрудника специального подразделения определяется тем, что под воздействием систематических физических нагрузок происходит повышение физической и умственной работоспособности, совершенствуются морально-волевые качества, психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям [3].

Сотрудникам спецподразделений приходится выполнять свои служебные обязанности в условиях повышенной опасности, адаптироваться к которым позволяет соответствующим образом организованная физическая тренировка [4].

Как показывает практика, выполняя свой профессиональный долг, сотруднику спецподразделения приходится систематически выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки. Сотрудники, регулярно занимающиеся фи-

зической подготовкой и спортом и имеющие высокий уровень физической подготовленности, лучше справляются с обязанностями по службе, обладают высокой работоспособностью и активнее приспосабливаются к новым условиям.

Исследования необходимых сотрудникам спецподразделений МВД России профессионально важных двигательных качеств и требуемого уровня их развития показывают, что приоритет имеют силовые и скоростно-силовые способности. Общая и силовая выносливость также важны, но не имеют такого непосредственного влияния на результаты служебной деятельности, как, например, для армейских спецподразделений. Это связано с тем, что спецподразделениям МВД России нет необходимости совершать длительные переходы и марш-броски, оборудовать полевые укрытия. Поэтому само выполнение специфических для МВД России задач не требует такого высокого уровня развития общей и силовой выносливости как для армейских подразделений. В то же время, выносливость сотрудникам спецподразделений необходима, т. к. она обеспечивает им высокую работоспособность и позволяет организму быстрее восстанавливаться после выполнения скоростно-силовой и силовой работы [3].

Учитывая, что все формы проявления силы и быстроты имеют примерно равную значимость для сотрудников спецподразделений МВД России, избирательное тестирование их нецелесообразно с организационной точки зрения. Поэтому, очевидно, необходимы как относительно избирательные, так и комплексные контрольные упражнения [5].

В компонентах выносливости приоритет имеют скоростная (алактатная, т. е. на уровне максимальной мощности или близком к ней, общей продолжительностью не более 20 секунд) и силовая выносливость. Значительно ниже значимость координационной, аэробной и статической выносливости. Самая низкая значимость отмечается у гликолитической (специальной) выносливости к упражнениям продолжительностью примерно от 30 секунд до 2 минут. В оперативно-служебной деятельности сотрудников спецподразделений вероятность проявления данного двигательного качества крайне низка [1].

Таким образом, физическая подготовка играет особую роль в обеспечении личной и коллективной безопасности сотрудников специальных подразделений МВД России при осуществлении профессиональной деятельности. В связи с формированием Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации и объединением в единой структуре сотрудников подразделений специального назначения полиции (СОБРа и ОМОНа) возникает ряд вопросов, требующих своего разрешения. Один из вопросов – это потребность в подготовленных высококвалифицированных кадрах, имеющих военную оперативно-тактическую подготовку. Этот вопрос решается путем подготовки офицеров-слушателей по программам высшего военного образования в военных академиях, в том числе осуществляется подготовка офицеров и для разведывательных подразделений, и сил специального назначения [6]. Закономерно, что подготовка данной категории офицеров имеет свою специфику, связанную с более высокой вероятностью службы в условиях внутреннего вооруженного конфликта. Именно там деятельность разведывательных подразделений и подразделений специального назначения имеет определяющее значение.

1. Тарасенко А. А., Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников отряда специального назначения на занятиях по физической подготовке // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 19-22.

2. Тарасенко А. А., Кутергин Н. Б., Рябушенко А. А. Рукопашный бой как средство подготовки специальных подразделений МВД России к боевым действиям в усло-

виях ограниченного пространства: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. 120 с.

3. Рябушенко А. А., Муханов Ю. Б., Мартынов А. Г., Тарасенко А. А. Физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел и федеральной службы исполнения наказаний России: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010. 143 с.

4. Струганов С. М. Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

5. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72.

6. Юматов В. А., Елисеев А. А. Физическая подготовка офицеров-слушателей военных академий для разведывательных подразделений и сил специального назначения // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник материалов межведомственного круглого стола. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 152-157.

Сведения об авторах

Солопова Ксения Игоревна, курсант 1 курса факультет подготовки сотрудников ГИБДД, б/с, б/з.

Хамралиев Асламджон Шарафович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, спецподразделения МВД России, служебно-боевая деятельность, физические упражнения.

Солопова К. И.

Методика обучения стрельбе в условиях физических нагрузок

Физическая и огневая подготовка являются неотъемлемыми частями профессиональной служебной и физической подготовки и представляют собой систему теоретических и практических занятий, направленных на подготовку сотрудников МВД России к выполнению служебных обязанностей на фоне физической усталости с огнестрельным оружием. В данной статье рассмотрена цель, задачи и особенности стрельбы после физических упражнений. Также изучены вопросы влияния физических упражнений, выполняемых перед стрельбой, на результативность выполнения стрельбы.

Обратим особое внимание на то, что система занятий огневой подготовкой должна включать в себя специальную физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка необходима для развития специальных физических качеств и навыков, для воспитания функциональных возможностей, отвечающих специфическим особенностям стрельбы.

Овладеть навыками эффективного применения оружия в условиях физической нагрузки возможно лишь при правильном понимании использования оружия в бою,

знании конструктивных особенностей оружия, влияющих на приемы стрельбы, и при настойчивой, систематической, правильно организованной тренировке в выполнении приемов стрельбы. Однако какими бы высокими боевыми характеристиками ни обладало оружие, быстрый, меткий выстрел и скорость переноса огня обеспечиваются только при отличном усвоении приемов стрельбы.

Что касается положения для стрельбы, некоторые стрелки, стремясь уменьшить колебания оружия при стрельбе, сгибают руку в локте и увеличивают хват рукоятки пистолета кистью правой руки, однако при этом создаются самые невыгодные условия для стрельбы на скорость.

Вытянутое положение руки с физиологической точки зрения является наиболее удобным, суставы и мышцы плеча и предплечья фиксируются при этом наиболее выгодно. Этим объясняется, что стрельба из пистолета при вытянутой руке значительно повышает скорость наводки оружия в цель, что является особенно важным в бою. При полусогнутой руке требуется более сложная, координированная работа мышц. Кроме того, при полусогнутой руке кисть ее расположена под некоторым углом к предплечью, что усложняет наводку оружия [1].

Зачастую при проведении практических занятий по огневой подготовке мы наблюдаем у курсантов и слушателей плохие показатели при выполнении того или иного упражнения. Как правило, на это оказывает психологическое влияние, боязнь плохих результатов и в дальнейшем неудовлетворительная оценка, ожидание выстрела (боязнь выстрела) и внутреннее состояние, в том числе и плохое самочувствие. При проведении практических занятий по огневой подготовке немалое значение имеет физическое развитие стрелка.

В любой ситуации на сотрудника полиции в момент применения оружия воздействуют несколько факторов [2]:

1. Физический фактор – сотрудник преследовал правонарушителя неопределенное расстояние, испытал нагрузки на свой организм, по окончании преследования правонарушитель отказался выполнить законные требования сотрудника полиции о сдаче находящегося при нем оружия боеприпасов или наоборот попытался сократить расстояние и приблизился к сотруднику. Вследствие чего у сотрудника возникают несколько вопросов: правомерно ли будет применение оружия, как причинить минимальный вред правонарушителю, личная безопасность?

2. Психологический фактор – сотрудник осознает, что в результате применения оружия возникнут определенные последствия и ответственность, а также то, что правонарушитель не намерен выполнить его законные требования и готов к последующим противоправным действиям, в том числе и к применению оружия. В данной ситуации адреналин переполняет сотрудника, необходимо в то же время учитывать правильность прицеливания для причинения минимального вреда правонарушителю, таким образом, сотруднику при сложившихся нагрузках и переживаниях необходимо «включить» теоретические и практические знания, которые ему уже были заложены в процессе обучения, а именно: тактико-технические характеристики применяемого оружия; в какое место целиться для минимизации ущерба здоровью; приемы и правила стрельбы; правомерность применения оружия.

Все действия должны быть доведены до автоматизма или точнее сказать, все должно происходить на уровне рефлексов [3].

Необходимо понимать, что ведение стрельбы требует от стреляющего наличия спокойствия, ровного дыхания и достаточного времени для подготовки к выстрелу. После выполнения упражнений физиологическое состояние стреляющего далеко от спокойного. Пульс, как правило, превышает 120 уд/мин, дыхание сбито. Насколько сильно – зависит от тренированности стрелка. Как правило, люди натренированные «пра-

вильно» дышат, и соответственно, после нагрузки, восстановить дыхание им намного проще. Биение же сердца в короткое время восстановить невозможно даже для титулованного спортсмена. Поэтому первоочередной задачей становится восстановить дыхание после упражнения для последующего производства выстрела. В это время стрелку необходимо уяснить полученную задачу, рассчитать условия ведения стрельбы, приготовить оружие к стрельбе, рассчитать поправки на ветер или иные условия и принять решение на производство выстрела. После того, как выстрел будет сделан, стрелок будет продолжать восстанавливаться от нагрузки. Результаты тренировки стрельбы после нагрузки, как показывает практика, напрямую связаны с общим физическим состоянием стрелка. Поэтому, имеет огромное значение его тренированность. Это как раз тот случай, когда подготовиться к стрельбе за один день не получится [4].

Что касается техники, то она включает в себя несколько этапов [5]:

1. Выполнение физических упражнений. Здесь абсолютно неважно, как и где будет приниматься нагрузка. Это может быть бег или приседания, выпады, отжимания и другие упражнения. Главное, нужно учесть, что для толковой тренировки количество упражнений должно быть индивидуально. А показатель нагрузки должен измеряться пульсом человека. Кому-то нужно не меньше 30 отжиманий, а кому-то хватит и 15.

2. Подготовка к выстрелу. После нагрузки стрелку дается оружие, и время на производство выстрела. Он подготавливает место для стрельбы, если есть возможность, выбирает подходящее положение. Если правилами стрельбы предусмотрено наличие упора, лучше всего им воспользоваться. Во-первых, снайперов профессионалов среди стрелков очень мало, во-вторых, стрельба – это уже экстремальное событие, а стрельбы с нагрузкой – предельное напряжение. Лучше всего воспользоваться имеющимися возможностями местности. Помните, при ведении стрельбы с оружием в упоре вы минимизируете влияние «трясущихся рук» или как говорят стрелки – профессионалы на простом языке «тремора». Помните, что плохая стрельба при ровной мушке и правильной точке прицеливания производится либо из-за «трясущихся рук», либо из-за «дерганья» спуска.

3. Собственно выстрел. Этот этап никак не отличается от выстрела в прочих условиях и изучается внутренней и внешней баллистикой. Но одно правило помнить нужно. Если вы стреляете с длинноствольного оружия, то после нажатия на курок не думайте, что «дело сделано». Чем длиннее ствол, тем дольше пуля будет двигаться по каналу ствола, и тем большее время после выстрела нужно держать оружие в положении прицеливания.

4. Восстановление. Стрельба закончена, и организм должен окончательно восстановиться после стрельбы.

1. Борисов И. Ю. К вопросу об особенностях стрельбы после физической нагрузки // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 18-21.

2. Базан А. В. Влияние физической культуры на технику стрельбы из стрелкового оружия у курсантов и слушателей // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 16-19.

3. Борисов И. Ю., Пересторонин В. В. Стрельба после физической нагрузки // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Омск: Омский автобронетанковый инженерный институт, 2017. С. 18-22.

4. Чайка В. М. Наставления по стрелковому делу. М.: Военное издательство, 2015. С. 470-471.

5. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. М.: Военное издательство, 2014. С. 343-345.

Сведения об авторе

Солопова Ксения Игоревна, курсант 1 курса факультет подготовки сотрудников ГИБДД, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Фроленков В. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Огневая подготовка, физическая нагрузка, скоростная стрельба, огнестрельное оружие, прицеливание, спуск курка, автоматизм действий, владение оружием, физическая подготовка.

Спирлиева С. В.

Спортивно-тактическая подготовка спортсменов

Под спортивно-тактической подготовкой спортсмена понимают процесс, который направлен на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение тактического опыта сильнейших спортсменов, приемов судейства и положения о соревнованиях, общих положений тактики избранного вида спорта, способность моделировать необходимые условия в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Результатом спортивно-тактической подготовки является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности команды или спортсмена. Тактическая подготовленность зависит от использования различных технических приемов и способов их выполнения, от выбора оборонительной, наступательной и контратакующей тактики и форм ее использования: командной, групповой или индивидуальной.

Тактическая подготовленность спортсмена включает в себя решение следующих задач: формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; создание целостного представления о поединке; воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, учитывая условия собственного состояния, внешней среды, соревновательной ситуации, судейства, особенностей противника [1].

Высокое тактическое мастерство спортсмена зависит от высокого уровня физической, психической и технической подготовленности. Спортивно-тактическое мастерство основывается на навыках, умениях, тактических знаниях и качестве тактического мышления. Тактические знания спортсмена включают в себя сведения о рациональных формах и принципах тактики, выработанных в определенном виде спорта и применяются в виде тактических навыков и умений. Наряду с этим развивается и тактическое мышление спортсмена, которое характеризует способность спортсмена быстро оценивать, воспринимать, выделять и перерабатывать информацию, которая имеет большое

значение в исходе соревнования, а главное – находить кратчайший путь из возможных вариантов решений, который вел бы к успеху с наибольшей вероятностью [2].

В тактической подготовке различают два вида: общую и специальную. Общая тактическая подготовка заключается в овладении тактическими навыками и знаниями, которые необходимы для достижения высоких успехов в соревнованиях в определенном виде спорта; специальная тактическая подготовка направлена на овладение тактическими действиями и знаниями, которые позволяют успешно выступать против конкретного соперника и в конкретных соревнованиях [3].

Специальными методами и средствами тактической подготовки служат тактические упражнения, отличие которых от других тренировочных упражнений состоит в том, что при их выполнении нужно ориентироваться на решение тактических задач; в необходимых случаях следует моделировать и внешние условия соревнований, а также отдельные ситуации спортивной борьбы и тактические приемы [4].

При совершенствовании тактического мышления спортсмену нужно развивать такие способности, как: предвидеть действия противника, анализировать, адекватно осознавать, быстро воспринимать, оценивать ситуацию в соревновании и на основе этого принимать решение в соответствии с тем уровнем своего оперативного состояния, уровнем своей подготовленности и создавшейся обстановкой. При совершенствовании тактического мышления основным специфическим методом является метод тренировки, как с реальным, так и с условным противником [5].

Вместе с совершенствованием и обучением спортсменов основам спортивной тактики необходимо: систематически собирать информацию о соперниках, разрабатывая при этом тактические замыслы.

Тактическая подготовка в спортивной тренировке наиболее полно представлена на этапах между основными соревнованиями и на этапах, предшествующих основным соревнованиям. На этих этапах методика тактической подготовки должна обеспечивать возможность более полно моделировать те формы тактики, которые будут использоваться в конкретном соревновании, целью которого является апробирование выработанного тактического замысла в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящих соревнований.

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник. М.: Физкультура и спорт, 1991. 553 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2009. 480 с.

3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Еремин Р. В. Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта: учебное пособие. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. 170 с.

4. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 128-133.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.

Сведения об авторе

Спирлиева Светлана Владимировна, 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: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спортивная подготовка, тактическая подготовка, спортсмен, соревнования.

Стручков С. Н., Фатхуллоев А. И.

К вопросу восстановления организма курсантов-спортсменов после тренировок

Высокие спортивные результаты недостижимы без правильного восстановления. Восстановительная фаза обязана быть адекватной нагрузкам. Организм должен «понимать», что ему не выжить без адаптации к новым реалиям, но ему нужна и возможность отыскать силы, чтобы приспособиться к стрессу – увеличение показателей происходит именно в этот период. Одно без другого не имеет смысла.

Если пренебрегать восстановлением после тренировки, очень быстро можно прийти к тренировочному плато (застою), как минимум. В худшем случае атлета ожидает перетренированность, а отсюда падение результатов и проблемы со здоровьем. Есть четыре основные фазы восстановления:

- *Быстрое восстановление после тренировки.* Начинается сразу после завершения тренировки и продолжается около 30 минут. В это время организм находится в «панике» и стремится, как можно быстрее восполнить утраты. Очень важно восстановить баланс питательных веществ.

- *Замедленное.* После достижения метаболического равновесия, организм начинает залечивать поврежденные ткани и клетки. В этой фазе активизируется белковый, аминокислотный и ферментный синтез, приходит в норму водно-электролитный баланс, пищеварительная система активно усваивает вещества, служащие строительным материалом для мышц.

- *Суперкомпенсация.* Фаза, наступающая через 2-3 дня после тяжелых нагрузок. Продолжительность периода – до 5 дней. Сверхвосстановление напоминает замедленную фазу, но отличие кроется в том, что в это время наблюдается рост физических показателей. Следующую тренировку нужно проводить до того, как организм выйдет из стадии суперкомпенсации, иначе тренинг превратится в топтание на месте.

- *Отсроченное.* Если пропускать тренировки, можно добиться хорошего восстановления, но без увеличения спортивных результатов. Эта стадия имеет место, если затягивается предыдущая.

Организм после тренировки нуждается в отдыхе. Как правило, восстановлением называют период, когда человек не занимается спортом, позволяя себе полностью расслабиться. Но такое время препровождение совершенно не подходит деятельности курсантов. Ежедневные занятия приводят к накоплению в мышцах молочной кислоты и различных токсинов. При пассивном отдыхе эти вещества уходят из организма очень медленно. Но существует способ ускорить процесс восстановления.

Организм после тренировки восстановится быстрее, если в день отдыха провести облегченное занятие. Такой тренинг должен быть непродолжительным. Основными плюсами активного восстановления являются: усиление кровообращения, что позволяет намного эффективнее избавляться от накопившихся токсинов; тренировка с малыми отягощениями – это отличная возможность усовершенствовать технику выполнения движений; обеспечение мышечных тканей дополнительным питанием [1; 2].

Несмотря на вышеперечисленные достоинства, данный вид отдыха имеет один очень важный недостаток. Некоторым курсантам-спортсменам довольно сложно кон-

тролировать себя, и они запросто могут превратить короткое занятие в полноценный тренинг. Подобный подход приведет к перетренированности и лишь ухудшит состояние здоровья. Важно помнить, что активное восстановление принесет пользу только в том случае, когда после занятий нет чувства усталости. Приведем несколько упражнений для восстановления.

В качестве тренировки восстановления рекомендуется использовать свою обычную программу. Но можно воспользоваться и другим комплексом, который поможет проработать основные группы мышц за один тренинг. Каждое упражнение выполняют в 1-2 подхода по 12-15 раз, при этом берут только маленькие веса. Занятие продолжается не более 30 минут. Аэробная нагрузка в этом случае не требуется [3; 4].

Работу с отягощениями можно заменить кардиотренировками. Футбол, плавание, бег – все эти виды спорта хорошо подходят для активного восстановления. Однако необходимо следить за частотой сердечных сокращений. Она не должна превышать 60% от максимальной [5].

Рассмотрим процедуры, ускоряющие процесс восстановления. Есть несколько основных процедур, которые помогут организму быстрее восстановить силы: массаж, сон, гирудотерапия, холодные ванны, специальное белье, правильное питание по времени.

Глубокий массаж после тренировки устранит проблему забившихся мышц и снимет усталость.

Спать нужно не менее 8 часов в сутки. Мышечная ткань восстанавливается именно во время сна. Поэтому полноценный сон – это главный секрет спортсменов. Если уснуть не получается, то специалисты рекомендуют принимать в пищу определенные продукты, например, семечки тыквы, мясо индейки. Можно позволить себе немного вишни или кусочек вишневого пирога. Эти продукты богаты триптофаном, который поможет нормализовать сон.

Гирудотерапия или лечение пиявками одни из способов быстрого восстановления спортсменов. Гирудотерапевты утверждают, что процедура не только стимулирует обменные процессы в организме, ускоряет регенерацию, но и снижает риски образования тромбов. Кроме того, контакт с пиявкой крайне полезен для иммунной системы человека, а хороший иммунитет ограждает спортсмена от различных инфекционных заболеваний. При этом риск от проведения процедуры сведен к минимуму, заразиться от пиявки чем-либо невозможно. После того как она напьется крови, специалист уничтожает пиявку в растворе хлороформа. Для процедуры используются специально выращенные особи. Продолжительность гирудотерапии составляет, в среднем 10-15 минут.

Холодные или даже ледяные ванны – это уникальный способ восстановления после тренировки или соревнования. Достаточно погрузить тело в воду, температура которой не превышает 15 градусов, для того чтобы ускорить процесс регенерации. Спортсмены часто используют холодные ванны, а новичкам врачи рекомендуют погружать тело в воду не полностью, достаточно намочить холодной водой ноги или погрузить тело в воду по пояс.

Специальное, компрессионное белье одевают для того, чтобы убрать усталость с ног, нормализовать микроциркуляцию крови в нижних конечностях. Белье одевают после тренировки и носят его на протяжении нескольких часов. Если тренировка проходила в вечернее время, то можно снять компрессию непосредственно перед сном.

Правильное питание и употребление достаточного количества жидкости поможет организму восстановить силы быстрее. Спустя 15 минут после окончания тренировки нужно выпить коктейль или напиток, в составе которого есть натрий. Также стоит употребить в пищу продукты богатые углеводами и белками. Подойдет спортивное

питание или шоколадное молоко. Спустя час рекомендуется употребить в пищу продукты богатые протеином, с высоким гликемическим индексом.

Специалисты уделяют большое внимание процессу восстановления, это помогает спортсменам достичь максимальных результатов и избавиться от боли в мышцах, усталости и недомогания. При этом перенапряжение может привести к депрессии, нервозности, бессоннице и другим патологическим изменениям в организме [6].

Таким образом, как показывает практика, достичь полноценного восстановления после тренировки можно не за счет пассивного отдыха, а за счет переключения на другой активный вид деятельности, используя принцип физической нагрузки с меньшей интенсивностью.

1. Струганов С. М., Гальцев С. А. Инновационные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов в циклических видах спорта: монография. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. 200 с.

2. 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.

3. 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.

4. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 185-190.

5. 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.

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.

Сведения об авторах

Стручков Сергей Николаевич, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Фатхуллоев Азизджон Исроилович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Курсант, тренировка, спортсмен, восстановление, физическая нагрузка.

Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

В нашей жизни стремление к саморазвитию является одним из приоритетных направлений для каждого человека. Развиваться нужно как духовно, так и физически. Поэтому физическая культура – это существенная часть всесторонне развитой личности. Под физической культурой следует понимать форму общей культуры людей, освоение которой должно проходить в благоприятных условиях (материально-технических, санитарно-гигиенических, научно-педагогических), что является необходимой частью профилактики и защиты от неблагоприятных последствий (травм). Для этого нужно повышать знания и навыки, а также строго соблюдать меры безопасности при проведении соревнований и занятий по физической подготовке и спорту.

Как известно, требования к обучающимся физической подготовкой достаточно высоки, при несоблюдении определенных правил, можно не только не приобрести необходимые навыки, но и получить травму.

В спортивной деятельности принято выделять две группы причин, которые вызывают различные травмы и заболевания: причины, напрямую связанные с занятием спортом, участием в соревнованиях; причины, которые связаны с разнообразными заболеваниями и травмами, не относящиеся к спорту.

Предупреждение травм возможно при помощи составления индивидуальной программы тренировки (подбора упражнений, соответствующих уровню физической подготовки), а также при своевременном прохождении медицинских осмотров. Немаловажно знать и строго выполнять все требования при занятии спортом, соблюдать спортивный режим, распорядка дня и, конечно же, не забывать об отдыхе. В случае возникновения трав и заболеваний немедленно сообщать об этом тренерам и руководителям занятий и, если требуется обратиться к врачу, впоследствии следовать всем назначенным рекомендациям [1].

Даже соблюдая все вышеперечисленные требования, все-таки невозможно полностью исключить травматизм. И в случаях, когда травма неизбежна, любой человек, а тем более для которого физическая деятельность является незаменимой частью каждого дня, обязан обладать навыками по оказанию первой помощи и правильно ее применить при необходимости. Помощь, оказываемая сразу на месте происшествия до прибытия специалиста, может не только улучшить состояние потерпевшего, но и предотвратить осложнения, которые могут возникнуть в будущем.

При занятии физической подготовкой и спортом выделяют следующие причины появления травм:

- несовершенства, связанные с организацией и методикой проведения тренировок, соревнований (неправильный подбор места проведения занятий, некачественная разминка, форсированная тренировка, которая не учитывает индивидуальных особенностей занимающегося) [2];

- плохое состояние материального оснащения занятий (несоответствие спортивных снарядов, обувь, одежда и др.) [3]. Спортивное оборудование необходимо содержать в чистоте и исправности, располагать достаточной площадью для определенного количества людей, хорошей вентиляцией залов. Причины травм могут быть самые разнообразные: испорченная поверхность беговой дорожки, площадки или футбольного поля, плохое крепление спортивных снарядов, низкое качество гимнастических матов. Несоблюдение техники безопасности при применении спортивных снарядов и оборудования, использование «веса», который отличается от стандартного, проведение занятий или соревнований при отсутствии защитных приспособлений и ограждений, выбор

дистанции кросса или лыжной трассы с труднопроходимыми и опасными участками, также могут привести к возникновению травм;

- отсутствие дисциплины у занимающихся (невыполнение задач и правил, поставленных руководителем занятий; перемена места тренировки без разрешения преподавателя; самовольное изменение программы тренировки без уведомления тренера; выполнение сложных, опасных упражнений без страховки; спешка и отсутствие внимания при выполнении упражнений и др.) [4];

- несоответствующие гигиенические и метеорологические условия (температура воды, воздуха, влажность, атмосферное давление и др.) [5]. Неблагоприятные погодные условия включают в себя: жару, холод, снег, дождь, сильный ветер, колебания атмосферного давления, повышенная влажность воздуха. Занятия, проведенные в холодную погоду без необходимого предварительного «разогревания» могут послужить причиной растяжений и разрыва мышц и связок. Также не следует при низкой температуре воздуха исключать обморожения, чаще всего которым подвержены открытые участки тела. Что же касается высоких температур, то не исключены ожоги, солнечные и тепловые удары. Проведение тренировок в дождливую или снежную погоду может привести к падениям занимающихся и получению травм;

- низкий уровень физической подготовленности занимающегося; индивидуальные особенности опорно-двигательного аппарата; перетренированность, приводящая к нарушению координации движений; пренебрежение требованиями медицинского персонала при организации процесса тренировки (начало занятий без врачебного осмотра, допуск к тренировкам и состязаниям лиц, которые не успели восстановиться после перенесенных заболеваний, травм, участие в соревнованиях при наличии переутомления, перетренированности, болезни или повреждения, и т. д.) [6].

Чтобы предотвратить опасные последствия физических занятий необходимо придерживаться следующего комплекса мер: правильное снабжение исправного состояния мест занятий, персонифицированная программа тренировки, инвентаря, одежды, обуви, использование защитных приспособлений, регулярный медицинский контроль, соблюдение гигиенических требований и т. п.

Немаловажная роль в своевременном предупреждении травм принадлежит спортивному врачу. К его непосредственным функциям относятся: обеспечение полной безопасности занятий, соревнований, воспитательная работа со спортсменами (настоятельное разъяснение непозволительности использования грубых, запрещенных приемов, которые могут стать причиной травмы, необходимости постоянного применения защитных приспособлений и т. п.). Врач обязан проводить разъяснительную работу не только среди спортсменов, но и среди тренеров по поводу условий, которые способствуют возникновению травм, важности осмотра врачами и медицинскими работниками при обнаружении любой травмы (бывают случаи, когда спортсмен, получив легкую травму, не обращается за медицинской помощью, в результате чего возникает осложнение). Опыт показывает, что там, где ведется продуманная разъяснительная работа, намного меньше вероятность возникновения травм.

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической подготовкой. Но для обеспечения личной безопасности этого недостаточно, так как не все спортивные коллективы и группы охватываются этими мероприятиями. Поэтому, для предотвращения травматизма на тренировках также необходимо выполнять ряд правил: понимание и соблюдение мер безопасности; правильное выполнение техники движений; правила личной гигиены; качественная разминка и разогрев мышц; медицинский контроль; адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня; баланс между силой и гибкостью; соблюдение методических принципов; квалифицированный преподавательский состав.

1. 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.

2. 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.

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

4. 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.

5. 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.

6. 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. 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 136-141.

Сведения об авторе

Трунова Лилия Владимировна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: 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, спорт, курсант, травмы, меры безопасности.

Штофаст В. С.

Методические приемы увеличения силы ударов руками и возможные последствия применения физической силы

Если говорить про непосредственно тренировку ударов руками, то одними из лучших тренировок являются боксерские. Разумеется, в том же рукопашном бое тоже учат бить. Но там это не основное – главное, в самый короткий срок победить против-

ника. Как это сделать – ударить, выполнить бросок провести болевой или удушающий прием, – дело уже второстепенное. Если брать самбо, то это комплекс всевозможных единоборств, который изобретали для офицеров НКВД. Разумеется, эта методика защиты и нападения очень эффективная, но, чтобы ею овладеть и использовать в профессиональной деятельности, нужно очень долго и упорно заниматься [1]. То же самое касается и других единоборств, например таких, как тхэквондо, джиу-джитсу, кудо и т. д.

Никаких особенных секретов для увеличения силы удара нет, техника удара отточена столетиями. Но получить эффект можно, только работая со специалистом, который будет совершенствовать тебе технику. Можно бесконечно бить по мешку, но если ты хочешь это делать правильно, максимально используя возможности своего тела, нужно, чтобы тебя постоянно корректировали. Повторюсь: если речь идет об ударе рукой, то самые эффективные тренировки – боксерские.

Плечо нужно держать ниже, корпус разворачивать больше, сильнее толкаться ногой, рука у подбородка, не надо валиться вперед. Акцентированный удар начинается от стопы, далее движение передается к бедру, потом вращается таз с туловищем и начинается движение рукой. Это так называемый волновой метод передачи энергии, «метод кнута». Очень важно, чтобы между каждым действием не было паузы, они должны выходить одно из другого. Необходимо разогнать свое тело и завершить все это ударом. Первое, достаточно сложное – дать вот это самое изначальное взрывное движение, толкнуться стопой. Сделать этот рывок, взрыв, который запустит всю дальнейшую цепочку. На данном этапе удара, очень много зависит от силы ног, нетренированные ноги не дают взрыв силы и от этого вся инерция затухает уже при повороте корпуса [2; 3; 4].

На силу удара, безусловно, влияет психологическое состояние. Бывает, что вроде бы невзрачный и физически слабый человек вдруг взрывается и проводит мощнейший удар, для которого у него нет навыков. Объясняется это тем, что у человека есть такая известная реакция организма, называемая «бей или беги», которую в начале прошлого века описал Уолтер Кеннон. В стрессовой ситуации «отсек» в мозге, который называется гипоталамус, дает сигнал надпочечникам, которые, в свою очередь, запускают работу симпатической нервной системы – она отвечает за мобилизацию всех систем в организме. Происходит гипергликемия, повышение уровня сахара в крови, это дает энергию для работы мышц в усиленном режиме. А еще ускоряются рефлексы. Там еще с несколько десятков разных симптомов, общий смысл такой: у тела включается режим сверхчеловека. Если говорить о спорте, хороший пример такой неожиданной мобилизации – это бой Майка Тайсона с Бастером Дугласом в 1990 году. Тайсон был непобежденным чемпионом, а Бастер – посредственным бойцом, которого считали бесхарактерным, таким, которого легко сломать. Еще в самом начале карьеры он впадал в депрессию, не выходил месяцами на ринг, ну или выходил, но совершенно неподготовленным, растолстевшим. Тайсон же на тот момент был абсолютной непобежденной звездой. Подозреваем, что в режим сверхчеловека Бастера ввели два события: меньше чем за месяц до боя у него умерла мать, а буквально перед поединком жена попала в больницу с болезнью почек (врачи сказали, что дело может кончиться смертью). Мозг Дугласа, очевидно, находился в стрессовом состоянии, и этот стресс, видимо, и вывел его тело и мозг на совершенно другой уровень. В девятом раунде он послал непобедимого Тайсона в нокаут. Больше он никогда не показывал ничего подобного, наоборот, не раз подтверждал характеристику посредственного бойца.

Так вот, у большинства людей режим повышенной мобилизации включается независимо от них. Некоторые, в том числе профессионалы, спортсмены или люди, работа которых связана с риском, умеют включать этот режим по необходимости.

Сильный удар – не только эффективный инструмент в споре, но и большая ответственность. Причем выразиться она может как в административной, так и в уголовной ответственности. Для наступления административной ответственности достаточно того факта, что ваши меткие удары просто причинили противнику физическую боль. Такие действия квалифицируются по статье 6.1.1 КоАП («Побои»), предусматривающей штраф в размере от 5000 до 30000 рублей, либо административный арест на срок от 10 до 15 суток, либо обязательные работы на срок от 60 до 120 часов [5].

Чуть дальше начинается территория Уголовного кодекса. Если вы нанесли кому-то побои и при этом, вступая в единоборство, руководствовались мотивами политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти, а равно мотивами вражды или ненависти к какой-либо социальной группе, такое деяние квалифицируется по статье 116 УК, максимальное наказание по которой составляет лишение свободы на срок до 2 лет. Уголовная ответственность ждет вас и в том случае, если ранее вы уже привлекались к административной ответственности за побои. Специально для таких статья 116.1 УК предусматривает штраф в размере до 40000 рублей, или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период до 3 месяцев, либо обязательные работы на срок до 240 часов, либо исправительные работы на срок до 6 месяцев, либо арест на срок до 3 месяцев [6].

Если характер нанесенных вами повреждений таков, что следствием их стала утрата потерпевшим трудоспособности на срок до 3 недель, это может быть рассмотрено как умышленное причинение легкого вреда здоровью (статья 115 УК). Максимальное наказание по этой статье – четырехмесячный арест, а в случае наличия хулиганских или экстремистских мотивов – лишение свободы на срок до 2 лет. Если утрата трудоспособности превышает трехнедельный срок, то это уже «Умышленное причинение вреда здоровью средней тяжести», статья 112 УК, предусматривающая ограничение свободы на срок до 3 лет, либо принудительные работы на срок до 3 лет, либо арест на срок до 6 месяцев, либо лишение свободы на срок до 3 лет. При наличии хулиганских или экстремистских мотивов максимальный срок лишения свободы по этой статье вырастает до 5 лет [6].

Если же последствия применения физической силы оказались совсем печальными (нанесение вреда, опасного для жизни, потеря зрения, речи, слуха либо какого-либо органа или утрата органом его функций, обезображивание лица, полная потеря профессиональной трудоспособности), такие действия подпадут под статью 111 УК («Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью»), где предусмотрено наказание до 8 лет тюрьмы (при наличии экстремистских мотивов – до 10 лет, а если все закончилось смертью потерпевшего, до 15 лет лишения свободы) [6].

Все статьи, связанные с нанесением вреда здоровью, предполагают наличие умысла. То есть обвинению необходимо будет доказать, что вы хотели причинить оппоненту именно такую степень вреда (прямой умысел) или предвидели наступление именно таких последствий, но относились к ним безразлично (косвенный умысел). Но надо отметить, что косвенный умысел – понятие растяжимое.

Ярким примером тому является резонансная история, произошедшая несколько лет назад у входа в один из московских ночных клубов, когда чемпион мира по смешанным единоборствам Расул Мирзаев нанес удар 19-летнему студенту Ивану Агафонову, в результате чего последний получил черепно-мозговую травму и через несколько дней скончался в больнице. Сначала Мирзаеву было предъявлено обвинение по мягкой 109-й статье УК («Причинение смерти по неосторожности»), грозившей спортсмену лишением свободы на срок до 2 лет. Особенность этой статьи в том, что она не предполагает умысла. Позднее следствие переквалифицировало статью на более тяжкую – часть 4 статьи 111 УК («Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, по-

влекшее смерть потерпевшего»), по которой, как уже было сказано, можно получить до 15 лет тюрьмы. В суде обвинение мотивировало такой выбор тем, что у Мирзаева «не было намерения лишить жизни», но он «должен был предвидеть последствия». Суд, однако, установил, что травма головы, несовместимая с жизнью, возникла в результате удара об асфальт после падения, чего Мирзаев предполагать никак не мог, и приговорил подсудимого к 2 годам ограничения свободы по 109-й статье. Решение вызвало споры не только у общественности, но и в среде специалистов в области уголовного права.

Закон на вашей стороне в том случае, если вы вступили в единоборство, защищаясь от нападения. Специально для таких случаев УК оперирует понятием «необходимая оборона». Согласно части 2-й статьи 37-й УК РФ «защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной».

1. Рябушенко А. А., Муханов Ю. Б., Мартынов А. Г., Тарасенко А. А. Физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел и федеральной службы исполнения наказаний России: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010. 143 с.

2. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115-119.

3. Тарасенко А. А., Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников отряда специального назначения на занятиях по физической подготовке // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 19-22.

4. Тарасенко А. А., Кутергин Н. Б., Рябушенко А. А. Рукопашный бой как средство подготовки специальных подразделений МВД России к боевым действиям в условиях ограниченного пространства: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. 120 с.

5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ: в ред. от 23 апреля 2018 г.

6. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ: в ред. от 23 апреля 2018: с изм. от 25 апреля 2018 г.

Сведения об авторе

Штофаст Виктор Сергеевич, 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: 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

Единоборства, акцентированный удар, необходимая оборона, уголовная ответственность, административная ответственность.

Сборник статей

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 2660 от 02.08.2017 г.

Подписано в печать 23.11.2018 г. Формат 60x90¹/₁₆.
Усл. печ. л. 19,81. Тираж 24 экз. Заказ № 127.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.