



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Сборник статей

[Начать просмотр](#)

Могилев
Могилевский институт МВД
2022

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Могилевский институт Министерства внутренних дел
Республики Беларусь»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Сборник статей

Научное электронное текстовое издание

1 электронный оптический диск (CD-R)



Могилев
Могилевский институт МВД
2022

ISBN 978-985-589-040-0

© Учреждение образования «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2022

[Перейти к сведениям об издании 1](#)

[2](#)

[3](#)

[Перейти к статьям](#)

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Научное электронное текстовое издание

*Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»*

А43 Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс] : сборник статей / Министерство внутренних дел Республики Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: В. В. Борисенко (ответственный редактор) [и др.]. — Могилев : Могилев. институт МВД, 2022. — 1 электрон. опт. диск (CD-R). — Загл. с экрана.

ISBN 978-985-589-040-0.

В сборник вошли научные статьи, представленные на VI Международную научно-методическую конференцию «Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки» (24–25 ноября 2022 г.). В статьях представлены современные технологии подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности, рассмотрены педагогические, психологические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов и сотрудников силовых структур.

Сборник адресован научным работникам, преподавателям, аспирантам, тренерам, обучающимся, а также практическим работникам, осуществляющим свою научно-исследовательскую, спортивную, профессиональную и педагогическую деятельность в области огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В сборнике сохранена авторская редакция и подходы к решению заявленных проблем.

Издание не требует установки на жесткий диск компьютера. При необходимости пользователи могут осуществлять с электронной книгой различные операции. Панель с доступными командами находится в нижней части экрана просмотра книги. Предусмотрен полноэкранный режим просмотра, печать страниц и возможность загрузки файла в формате PDF непосредственно на жесткий диск. На диске расположены 2 файла издания в форматах HTML и EXE.

УДК 355.5

ББК 68.43

© Учреждение образования «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2022

[Перейти к сведениям об издании 2](#)

[3](#)

[Перейти к титульному экрану](#)

[Перейти к статьям](#)

Научное электронное текстовое издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Сборник статей

Редакционная коллегия:

В. В. Борисенко (ответственный редактор), кандидат исторических наук, доцент;

В. В. Шиян, доктор педагогических наук, профессор;

Е. В. Панов, кандидат педагогических наук, доцент;

А. И. Каранкевич, кандидат педагогических наук, доцент;

В. В. Трифонов, кандидат биологических наук, доцент;

М. А. Сибирко, кандидат педагогических наук;

А. И. Ляпин, кандидат педагогических наук;

В. А. Кузьмин, доцент;

Р. В. Левков, доцент.

[Перейти к титульному экрану](#)

[Перейти к сведениям об издании 1 3](#)

[Перейти к статьям](#)

Научное электронное текстовое издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Сборник статей

Рецензенты:

кандидат биологических наук, доцент *А. А. Антипенко*;

кандидат педагогических наук, доцент *Д. А. Лавшук*

Сведения о программном обеспечении:

программы просмотра веб-страниц (браузеры) Opera, Internet Explorer 8.0 и выше, Mozilla Firefox; Adobe Flash Player; CD-Rom; мышь.

Минимальные системные требования:

Windows: Процессор: 2.33 GHz, Intel® Atom 1.6 GHz.

ОС: Microsoft Windows XP SP3 (32-bit), Windows Vista (32-bit), Windows 7, Windows 8 and Windows 10.

Оперативная память: 512 Мб (1GB рекомендуется для нетбуков). Память для видеокарты: 128 Мб.

Mac OS: Процессор: Intel Core Duo 1.83 GHz. ОС: Mac OS X v10.6 и более поздние версии.

Браузер: последние версии Safari, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera.

Оперативная память: 512 Мб. Память для видеокарты: 128 Мб.

Linux: Процессор: 2.33 GHz, Intel Atom 1.6 GHz. ОС: Red Hat Enterprise Linux (RHEL) 5.6 и старше, openSUSE 11.3 и старше или Ubuntu 10.04 и старше. Браузер: последние версии Firefox.

Оперативная память: 512 Мб. Память для видеокарты: 128 Мб.

Редактор технический *Е. И. Дзен*

Корректоры *Т. Ю. Лухтанова, Н. А. Родионова*

Учреждение образования «Могилевский институт

Министерства внутренних дел Республики Беларусь».

Ул. Крупской, 67, 212011, г. Могилев, тел. +375 222 72 41 58

www.institutemvd.by

Дата подписания к использованию: 18.11.2022.

Тираж 31 экз. Объем 277 Мб. 1 электрон. опт. диск (CD-R). Заказ № 17.

[Перейти к титульному экрану](#)

[Перейти к сведениям об издании 1](#) [2](#)

[Перейти к статьям](#)

[Вернуться на титульный экран](#)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 378.14

М. И. Асафьев

M. I. Asafev

А. А. Жумагазиева

A. A. Zhumagazieva

ПЕРЕДОВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СОТРУДНИКОВ САМАРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ

ADVANCED PEDAGOGICAL EXPERIENCE IN FIRE TRAINING OF CADETS AND EMPLOYEES OF THE SAMARA LEGAL INSTITUTE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Аннотация. В статье рассматриваются порядок и условия организации теоретических и практических занятий на кафедре физической и тактико-специальной подготовки Самарского юридического института ФСИН России по дисциплине «Огневая подготовка».

Summary. The article discusses the procedure and conditions for organizing theoretical and practical classes at the Department of Physical and Tactical and Special Training of the Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia in the discipline «Fire Training».

Ключевые слова: огневая подготовка, огнестрельное оружие, курсанты ФСИН России.

Keywords: fire training, firearms, cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Уголовно-исполнительная система (далее — УИС) Российской Федерации — это вид федеральной государственной службы. Она подведомственна Министерству юстиции Российской Федерации и имеет ряд общих особенностей. В Самарском юридическом институте ФСИН России на кафедре физической и тактико-специальной подготовки преподаватели — сотрудники института организуют проведение учебной дисциплины «Огневая подготовка».

Огневая подготовка — это обучение личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства юстиции, органов внутренних дел и других военизированных подразделений применению штатного оружия для поражения целей в бою, а именно живой силы противника.

Сотрудники УИС обязаны знать в совершенстве нормативно-правовую базу, регулирующую их служебную деятельность, иметь хорошую (отличную) физическую подготовку, владеть приемами борьбы, знаниями материальной части стрелкового оружия и навыками стрельбы [1].

Самарский юридический институт ФСИН России имеет передовой педагогический опыт в области огневой подготовки курсантов и сотрудников УИС. Неотъемлемым составляющим элементом огневой подготовки является изучение соответствующих нормативно-правовых актов; мер безопасности, обращения с оружием как незаряженным, так и заряженным. Проводятся занятия по изучению материальной части оружия, баллистики. Основными нормативно-правовыми актами являются:

- Закон Российской Федерации от 21 июля 1993 г. № 5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» [2];

- приказ Министерства юстиции Российской Федерации от 26 февраля 2006 г. № 24 «Об учреждении курса стрельб из стрелкового оружия для сотрудников уголовно-исполнительной системы» [3].

Преподаватели института обучают курсантов стрельбе из огнестрельного оружия, основываясь на Приложении № 6 «Примерная методика обучения упражнениям стрельб», приказе Министерства юстиции Российской Федерации от 26 февраля 2006 г. № 24. Данная методика помогает курсантам института изучить, усвоить, отработать упражнения учебных стрельб правильно из различных видов оружия. Каждое учебное упражнение обучающийся осваивает за несколько теоретических и практических занятий с учетом следующих принципов:

- системности, то есть прохождение и усвоение материала в определенной последовательности, поэтапное изучение каждого элемента упражнения, данный принцип также предусматривает освоение курсантами материала в довольно короткие сроки;

- сознательности и активности — здесь прослеживается взаимосвязь полученного результата с отношением обучающихся к предоставленному материалу как для самостоятельного изучения, так и на занятиях в институте;

- доступности и прочности — плавный переход к изучению и усвоению теоретической и практической части по дисциплине «Огневая подготовка» от легкого к сложному, регулярное повторение пройденного материала;

- наглядности — широкое использование курсантами института всех органов чувств (зрительное восприятие, двигательные ощущения и т. д.).

После тщательного изучения подготовительных и учебных занятий происходит переход к контрольным занятиям. Преподаватель делит группу на две

подгруппы по степени подготовленности курсантов — отстающие и успевающие. Это делается для того, чтобы успевающим ставить задачи повышенной сложности, т. к. отстающим требуется больше времени для выработки у них правильных навыков при стрельбе из любого вида огнестрельного оружия [3].

Изучение материальной части, баллистики, сборки, разборки оружия и т. д. связывается с изучением Наставления по стрелковому делу 9-мм пистолета Макарова (ПМ) [4]. Изучить Наставление необходимо каждому курсанту, обучающемуся в Самарском юридическом институте ФСИН России, т. к. оно содержит в себе все необходимые знания для сознательного и глубокого изучения вопросов устройства и бережения оружия, приемов и правил стрельбы из него. Важным при изучении дисциплины «Огневая подготовка» являются знания, т. к. к практическим занятиям с оружием курсантов, сотрудников УИС не допустят без элементарных знаний мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Перед практическим занятием по огневой подготовке в институте проводится лекция на тему «Меры безопасности при проведении стрельб и обращении с оружием и боеприпасами». Затем курсанты сдают зачет по данной лекции, и только после сдачи зачета обучающиеся допускаются к стрельбе из огнестрельного оружия. Также перед стрельбой преподаватель совместно с психологом проводит психологическую подготовку курсантов [2].

Следующий и главный аспект обучения курсантов состоит в систематическом проведении практических занятий после изучения теоретического материала, например, в Самарском юридическом институте осуществляется выезд с курсантами на стрельбище, проводятся практические занятия в тире, а также на практических занятиях осуществляются опросы курсантов по знанию теоретического материала. Преподаватели кафедры физической и тактико-специальной подготовки проводят занятия для обучающихся на стрелковых тренажерах. И это очень эффективно.

Во-первых, стрелковые тренажеры предназначены как для первоначального обучения курсантов, то есть их подготовка к первой в их жизни стрельбе из огнестрельного оружия, так и для тренировки, совершенствования приобретенных навыков курсантами, сотрудниками института.

Во-вторых, данная установка предоставляет возможность использовать пистолет Макарова при условной стрельбе по тренировочной мишени в различных вариантах.

В-третьих, тренировка на стрелковом тренажере позволяет отследить траекторию прицеливания и попадания пули в тренировочную мишень.

Сама подготовка к стрельбе, как бы это парадоксально ни звучало, включает саму стрельбу из огнестрельного оружия.

Изначально, чтобы обучающиеся могли ознакомиться с методикой стрельбы из огнестрельного оружия, преподаватели организуют стрельбу в тире с близкого расстояния. Немного привыкнув, преподаватели отдаляют мишень от начала огневого рубежа, тем самым курсанты учатся стрелять с более дальнего расстояния, чем это было на предыдущих занятиях, а затем идет повторение и усвоение практической части, то есть повторение полной и неполной сборки, разборки 9-мм пистолета Макарова, АК-74, АКМ, АКМС и др.

Отработав навык стрельбы из огнестрельного оружия как с близкого, так и с дальнего расстояния, курсанты переходят к стрельбе на время. Стрельба осуществляется из 9-мм пистолета Макарова, обучающиеся получают в пункте выдачи боевого питания 3 боевых патрона, осуществляют осмотр, докладывают, а затем занимают направления на огневом рубеже и по команде «Огонь», осуществляют 3 выстрела в мишень на время — 10 секунд, при этом курсанты должны соблюдать меры безопасности и поразить тремя боевыми патронами ПМ мишень на поражение.

Также в институте выполняется стрельба из малокалиберного оружия, которое не имеет отдачи, дает правильные навыки обработки спуска и не дает обучающимся ожидать выстрела. В тире института курсанты выполняют упражнения из малокалиберного пистолета, винтовки (снайперской винтовки) по движущейся мишени. Потом проводятся стрельбы на попадания, где преподаватель обращает внимание на хват оружия, положение оружия в руках (руке) курсанта [3].

Максимальная концентрация на занятиях по огневой подготовке очень важна как со стороны преподавателя, так и со стороны обучающихся Самарского юридического института ФСИН России. Немаловажно понять одно из главных правил работы с огнестрельным оружием, а именно найти психологический подход к обучающимся, т. к. любое огнестрельное оружие не терпит какой-либо неуверенности, суматохи, нерешительности, гнева и ярости. Поведение курсантов на занятиях по огневой подготовке не должно быть отвлеченным, рассеянным. Данные факторы способны привести к поражению мишени в «молоко», нарушению мер безопасности, а также к причинению вреда здоровью обучающихся, преподавателя и к получению травм.

1. Мефодьева Ю. А., Беляков С. В., Кучкарев Ю. Ю. Особенности в организации занятий по огневой подготовке у курсантов ФСИН России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 4. С. 220–222. [Вернуться к статье](#)

2. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы [Электронный ресурс] : Закон Рос. Федерации, 21 июля 1993 г., № 5473-1. Доступ с информационно-правового портала «Гарант.Ру». [Вернуться к статье](#)

3. Об утверждении курса стрельб из стрелкового оружия для сотрудников уголовно-исполнительной системы [Электронный ресурс] : приказ М-ва юстиции

России, 26 февр. 2006 г., № 24. Доступ с информационно-правового портала «Гарант.Ру». [Вернуться к статье](#)

4. Министерство обороны СССР. 9-мм пистолет Макарова (ПМ). Наставление по стрелковому делу. М., 1967. [Вернуться к статье](#)

Л. Г. Баранов

L. G. Baranau

А. Ю. Шутова

A. Yu. Shutava

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ ФИНАЛЬНОЙ ЧАСТИ БОЕВОГО ЭПИЗОДА

IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES BY OPTIMIZING THE FINAL PART OF THE COMBAT EPISODE

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию технико-тактической подготовки в ушу саньда путем оптимизации финальной части боевого эпизода. Рассмотрена возможность повышения эффективности соревновательной деятельности через оптимизацию тактической составляющей спортивного поединка по правилам ушу саньда.

Summary. The article is devoted to the improvement of technical and tactical training in wushu sanda by optimizing the final part of the combat episode. The possibility of increasing the effectiveness of competitive activity by optimizing the tactical component of a sports duel according to the rules of wushu sanda is considered.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, ушу саньда, спорт, поединок, совершенствование методики обучения.

Keywords: technical and tactical training, wushu sanda, sports, duel, improvement of teaching methods.

Ушу саньда — сложный в техническом плане, а также требовательный к уровню физической и психологической подготовки вид спорта. Требования, предъявляемые к уровню подготовки спортсмена на современном этапе, весьма высоки. Отсюда, как нам видится, перспективным подходом в построении методики тренировки спортсменов высокого уровня является совершенствование технико-тактической подготовки. Человеческий организм обладает ограниченными ресурсами, сложно поддерживать физические кондиции на высоком уровне в течение длительного времени, это требует значительных материальных ресурсов, обеспечения фармакологической поддержки, изматывающих тренировок, следовательно, и значительных психоэмоциональных усилий. Тренер должен проанализировать имеющиеся возможности спортсмена и сделать реалистичный прогноз на будущее. Этот прогноз может меняться на основании двух факторов: достигнутых спортсменом результатов и темпа, с которым он прогрессирует. Очень важно, чтобы основные цели были амбициозными, хорошо обоснованными и признанными спортсменом как чрезвычайно важные и достижимые [1].

Ведь эффективность ведения соревновательного поединка рациональнее повышать не с помощью простого увеличения его плотности, а за счет понимания технико-тактической структуры контактных взаимодействий спортсменов и за счет применения более сложных технико-тактических действий, основанных на проявлении различных видов специфических координационных способностей [2].

Однако технико-тактическая подготовка в ушу саньда также связана с некоторыми сложностями, такими как широта технического арсенала в данном виде спорта, следовательно, и сложностью для спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия, в сложных ситуациях поединка при остром дефиците времени, в условиях ограниченного пространства.

Одним из вариантов совершенствования тренировочного процесса является оптимизация тактики поединка за счет того, что мы попытаемся, разбив весь поединок на ряд боевых эпизодов, совершенствовать сценарий их проведения. По правилам ушу саньда, каждый раунд оценивают, отдавая предпочтение одному из спортсменов. В случае победы в двух раундах победителем является тот, кто их выиграл, в случае ничьей проводится третий раунд. Поединок останавливается в нескольких случаях: выход с помоста, падения, клинч в течение нескольких секунд при отсутствии технических действий, а также нокдаун и нокаут.

Таким образом, весь поединок представляет собой ряд боевых эпизодов. И тот спортсмен, который сможет навязать противнику свой сценарий ведения поединка, и является в итоге победителем.

Проведя сравнительный анализ видеозаписей ведения поединков на турнирах по ушу саньда в Республике Беларусь и Чемпионатах Европы и Мира, мы не могли не отметить значительную разницу в тактической подготовке наших спортсменов и ведущих спортсменов мира. Белорусские спортсмены, обладая отличными волевыми качествами и зачастую неплохой техникой, заметно уступают в плане тактической подготовки.

В процессе исследования мы пришли к выводу, что необходимо мотивировать спортсмена к ведению поединка таким образом, чтобы последнее техническое действие боевого эпизода приводило к остановке поединка. Оптимальной является схема, когда ударная комбинация заканчивается броском либо выталкиванием противника с площадки. Однако не всегда есть возможность реализовать задуманную схему, и в таких случаях требуется умение выхода из контакта с соперником и разрыва дистанции либо напротив умение войти в клинч и сорвать контратаку соперника.

Данная схема ведения поединка требует прежде всего развитых координационных способностей спортсмена, что необходимо учитывать на всех этапах подготовки.

Развитие координационных способностей происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития координационных способностей могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Вторым путем развития координационных способностей — увеличение координационной трудности упражнений, что может определяться повышением требований к точности движений, их взаимной согласованности [3]. Поскольку постоянное совершенствование координационных способностей является необходимостью, возникает потребность в определении уровня их развития применительно к данному виду спорта, у конкретного спортсмена.

Кроме того, данная манера ведения боя требует значительного развития скоростно-силовых качеств, так как предполагает динамичный, «взрывной» характер ведения поединка. В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Скоростно-силовые способности зависят:

- от состояния нервно-мышечного аппарата;
- от абсолютной силы мышц;
- от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения [4].

Важнейшим аспектом скоростно-силовой подготовки является система объективных тестов, которые позволят оценить исходный уровень спортсменов, а также прогресс в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

Таким образом, была выдвинута гипотеза, что, построив методику тренировки на основе формирования моделей боевых эпизодов и оптимизировав завершение данных эпизодов с целью эффективного их завершения, мы добьемся повышения результативности в поединках, в том числе в условиях соревновательной деятельности.

Обоснование взаимосвязи технико-тактической подготовки в ушу саньда с координационными и скоростно-силовыми способностями и со структурой поединка мы учитывали при разработке методики повышения технико-тактического мастерства спортсменов в ушу саньда.

Был разработан блок тестов, позволяющих вычленить возможности спортсменов к выполнению тех или иных приемов, характерных для ушу саньда, и были предложены оптимальные блоки технических действий,

позволяющих получить преимущество в боевом эпизоде. Всего было разработано 12 блоков атакующих, контратакующих и защитных технических действий на основе склонности и способностей конкретных спортсменов. В настоящее время тема требует дальнейших исследований, авторы проводят статистический анализ полученных данных. Но даже на начальном этапе исследования данный подход вызвал интерес спортсменов и показал свою эффективность.

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2016. 464 с. [Вернуться к статье](#)
2. Харьков В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2019. 25 с. [Вернуться к статье](#)
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с. [Вернуться к статье](#)
4. Кайгородова А. В., Митриченко Р. Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей : учеб.-метод. пособие. Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2015. 35 с. [Вернуться к статье](#)

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ
ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ПОЛИЦИИ**

**MODELING OF TYPICAL SITUATIONS
OF OPERATIONAL AND SERVICE ACTIVITIES
AS THE MOST EFFECTIVE FORM
OF PROFESSIONAL TRAINING OF POLICE OFFICERS**

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу применения моделирования типовых тактических ситуаций оперативно-служебной деятельности в профессиональной подготовке сотрудников полиции. Отмечена значимость и важность применения данной формы обучения с точки зрения развития у сотрудников полиции коммуникативных навыков и адаптации к возможным стрессовым факторам служебной деятельности.*

***Summary.** The article is devoted to the application of modeling of typical tactical situations of operational and service activities in the professional training of police officers. The significance and importance of the use of this form of training in terms of the development of police officers' communication skills and adaptation to possible stressful factors of official activity is noted.*

***Ключевые слова:** сотрудники полиции, моделирование типовых ситуаций, коммуникативные навыки, профессиональная подготовка сотрудников полиции.*

***Keywords:** police officers, modeling of typical situations, communication skills, professional training of police officers.*

Моделирование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности является эффективным и гибким педагогическим инструментом. Уровень сложности ситуационных задач можно изменять в зависимости от цели занятия и подготовленности обучающихся. Наиболее простые ситуационные задачи направлены на элементарное воспроизведение информации в строго определенных условиях. Более сложные ситуационные задачи направлены на общение с гражданами и пресечение их противоправных действий в условиях конфликтных ситуаций. Таким образом, целью применения моделирования типовых ситуаций служебной деятельности является формирование конфликтной компетентности сотрудников полиции. Б. И. Хасан и П. А. Сергоманов отмечают, что «конфликтная компетентность — это умение удерживать противоречие в продуктивной конфликтной форме, способствующей его разрешению» [1, с. 9]. Применительно к профессиональной подготовке полицейских можно сказать, что конфликтная компетентность — это важная часть общей коммуникативной

компетентности сотрудников полиции, что, в свою очередь, является составляющей их профессионализма в целом.

Рассмотрим алгоритм моделирования типовых ситуаций служебной деятельности полицейских для применения на практических занятиях в ходе профессиональной подготовки.

На первом этапе необходимо определиться с выбором ситуации для практического занятия. За основу целесообразно принять типовые ситуации служебной деятельности сотрудников полиции. В частности, это могут быть следующие ситуации общения с гражданами:

- проверка документов сотрудниками полиции у граждан;
- принятие сотрудниками полиции заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях;
- требование сотрудниками полиции о прекращении административных правонарушений.

Первоначальная цель — освоение обучающимися базовых алгоритмов поведения в простейших типовых ситуациях служебной деятельности. Когда обучающиеся будут уверенно демонстрировать навыки коммуникации в простых ситуациях, в моделируемые ситуации можно будет включать дополнительные факторы, осложняющие выполнение сотрудниками полиции своих обязанностей, например неблагоприятные погодные условия, наличие на месте происшествия несовершеннолетних, наличие нескольких правонарушителей, наличие группы лиц, поддерживающих правонарушителей, и т. п. Базовым принципом моделирования типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников полиции является принцип «от простого к сложному», поэтому включать дополнительные осложняющие факторы следует лишь тогда, когда усвоен более простой материал.

На втором этапе необходимо осуществить постановку учебной цели и задач. Конкретные цель и задачи будут предопределяться выбранной типовой ситуацией. Но нужно понимать, что в целях обеспечения надлежащего уровня профессиональной подготовки полицейских основной является педагогическая задача по развитию у обучающихся знаний, умений и навыков.

В педагогике различают три типа задач — обучающие, воспитывающие, развивающие. Учебные задачи на практических занятиях, связанных с моделированием типовых ситуаций, могут быть сформулированы следующим образом. При моделировании типовой ситуации служебной деятельности полиции обучающиеся должны решить задачи:

- 1) дать правовую оценку ситуации (гносеологический, познавательный компонент);

2) определить и осуществить тактически правильные действия, обеспечивающие личную безопасность граждан и полицейских (поведенческий компонент);

3) действовать с соблюдением принципа законности (аксиологический компонент).

Формируя профессиональную компетентность сотрудников полиции, необходимо учитывать важность формирования коммуникативных навыков обучающихся, так как по законодательству Российской Федерации приоритет должен отдаваться несиловым способам и методам выполнения задач, возложенных на полицию.

По мере совершенствования овладения навыками общения обучающимся должны предлагаться к решению более сложные ситуационные задачи. Решение сложных ситуационных задач может быть сопряжено с демонстрацией обучающимися умений анализировать информацию, обобщать и систематизировать ее, делать выводы на основе исходных данных, а также с демонстрацией сформированных двигательных навыков по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Таким образом, моделирование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности способствует установлению межпредметных связей и интеграции материала из разных образовательных областей, необходимых для решения ситуации. В процессе решения таких ситуационных задач доминирует творческий подход.

На третьем этапе осуществляется определение условий и правил решения ситуационной задачи.

Составляющими данного этапа являются: описание ситуации как основы цели и задачи; мотивация активной позиции и роли обучающихся, поощрение самостоятельности их суждений; актуализация практической значимости изучаемого материала.

Для достижения целей мотивации обучающихся и актуализации значимости изучаемого материала моделирование ситуаций служебной деятельности должно отвечать критериям:

- 1) проблемность содержания ситуации;
- 2) частная распространенность ситуации;
- 3) возможность правовой регламентации ситуации;
- 4) соответствие ситуации содержанию служебной деятельности.

Отдельного внимания заслуживает роль условного правонарушителя при моделировании оперативно-служебной ситуации в рамках ситуационных задач. Ведь фактически условный правонарушитель направляет ход развития воспроизводимой ситуации. При данном виде занятий следует подходить очень ответственно к выбору кандидатур для выполнения этой функции.

Существует три варианта отбора лиц, которые могут исполнить роль условного правонарушителя:

1. В роли правонарушителя выступает сам преподаватель.
2. В роли правонарушителя выступает один или несколько обучающихся учебной группы.
3. В роли правонарушителя выступают посторонние лица, например другие преподаватели или обучающиеся из других учебных групп.

Каждый из вариантов имеет свои преимущества и недостатки. На первый взгляд, более предпочтительным представляется первый вариант, когда преподаватель играет роль правонарушителя. В этом случае он, исходя из своих знаний и опыта, имеет возможность более гибко выбирать степень противодействия или сопротивления сотрудникам полиции, направлять развитие ситуации, вносить в ситуацию особенности, на которых позже, при анализе результатов, хотел бы заострить внимание. Но данный вариант ограничивает количество ролей, которые преподаватель может сыграть самостоятельно, например, изображение поведения лица, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, недопустимо для преподавателя, так как не сочетается с его основной ролью и статусом в учебно-воспитательном процессе — ролью и статусом педагога. Также, пребывая внутри ситуации и будучи в нее вовлеченным, преподаватель не всегда сможет увидеть полную картину происходящего и объективно оценить действия каждого из обучающихся. Да и сами обучающиеся могут чувствовать себя зажато, опасаясь нарушить принципы делового общения с преподавателем в ходе учебной ситуации.

Если роль правонарушителя играет кто-либо из обучающихся группы, то вышеуказанных проблем не возникает. Все участники легко, непринужденно и даже охотно исполняют взятые на себя роли, играют их динамично, эмоционально и зачастую воодушевленно. Несомненным плюсом является то, что условный правонарушитель, оказываясь «по ту сторону баррикад», может лучше понять эмоциональное состояние гражданина, логику и мотивацию его поведения, что обогатит его профессиональный опыт. Однако данный вариант рекомендуется применять на начальных этапах обучения, так как опыт работы с обучающимися показывает, что со временем курсанты и слушатели начинают воспринимать происходящее исключительно как игру, видят перед собой только своего товарища, а не правонарушителя или преступника и поэтому не опасаются последствий своих неправильных действий. Внешне это может проявляться в следующем: в эмоционально и психологически напряженных ситуациях неуместно шутят, смеются, что значительно снижает эффект «погружения» в ситуацию и не так эффективно способствует выработке тактически правильных навыков поведения в типовых ситуациях служебной деятельности полиции.

Наиболее эффективным, но и одновременно трудным в организационном плане является третий вариант, когда роль условного правонарушителя исполняет малознакомый для обучающихся человек. Такого условного правонарушителя обучающиеся воспринимают настороженно, относятся к нему серьезно, и, как следствие этого, достигается необходимое эмоциональное и психологическое напряжение. Таким образом, учебная ситуация становится максимально приближенной к реальной, за исключением того фактора, что обучающиеся понимают и осознают отсутствие реальной угрозы их жизни и здоровью, то есть ситуация все равно остается псевдоэкстремальной.

В плане обучения хорошо себя зарекомендовал сценарий развития типовой ситуации, когда сначала условный правонарушитель оказывает неповиновение и осуществляет противодействие сотрудникам полиции, не выполняет их требования и ведет себя нагло и по-хамски. Но в дальнейшем правонарушитель меняет свое поведение и соглашается с полицейскими, если последние поясняют свои требования аргументированно, ссылаясь на действующее законодательство, разъясняют причину обращения, объективную сторону совершаемого правонарушения. И, наоборот, правонарушителю ставится задача проявлять агрессию, если полицейские обращаются к гражданину и пытаются пресечь противоправное действие с нарушением норм и правил законодательства Российской Федерации.

На четвертом этапе осуществляется непосредственное решение и разыгрывание ситуационной задачи. Активная и ведущая роль отводится обучающимся. Решение вводной ситуационной задачи делится на следующие стадии:

- ознакомление с ситуацией, ее особенностями и условиями;
- понимание, осознание и выделение основной проблемы, наиболее значимых элементов и условий задачи, персоналий, которые могут реально оказывать влияние на развитие ситуации;
- анализ — предложение одного или нескольких вариантов решения задачи;
- синтез — анализ последствий выбранной тактики действий;
- оценка — оценка собственных действий, оптимальности выбранной тактики и степени разрешенности учебной ситуации.

Пятый этап — это этап составления полицейскими рапорта о проделанной работе по разрешению вводной ситуационной задачи. Также на данном этапе осуществляется рефлексия и оценивание эффективности действий сотрудников полиции. При этом необходимо понимать, что ситуационная задача может не иметь однозначно верного или неверного решения. В отношении некоторых вводных задач возможна множественность допустимых решений. Оцениванию подлежит выбранный способ деятельности обучающихся.

Критерии для оценивания следующие:

- полнота решения учебных задач (достижение учебной цели);
- соблюдение принципа законности при решении ситуационной задачи;
- соблюдение принципа соразмерности и минимизации причиняемого ущерба, ориентирование на несиловые способы решения поставленной задачи;
- правильность и полнота составления рапорта;
- обоснование способа решения ситуационной задачи.

Кроме перечисленных критериев, необходимо также учитывать общую сложность ситуационной задачи, самостоятельность обучающихся в поиске решения.

Рефлексия обучающихся — процесс, направленный на самопознание, осознание, понимание и анализ своих чувств, эмоций, переживаний, психический состояний, способностей и особенностей своего поведения в пережитой ситуации, которая была предложена для решения. Преподавателю в целях оценки выполненного задания и уровня сформированности конфликтной компетентности необходимо отметить достигнутый обучающимися результат. При этом важно подвести обучающихся к анализу этого результата. Довести до обучающихся, почему результат именно такой, какие коммуникативные приемы были эффективны, а какие нет и почему, какие моменты вызвали наибольшее эмоциональное напряжение и волнение. Рефлексия особенно важна при отрицательном результате, когда ситуацию обучающиеся разрешить не смогли. Понимание и осознание обучающимися причин тактических неудач позволят им избежать их в дальнейшем.

1. Хасан Б. И., Сергоманов П. А. Психология конфликта и переговоры : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / 3-е изд., стер. М. : Академия, 2007. 192 с.
[Вернуться к статье](#)

Л. К. Дворецкий
L. K. Dvoreckiy

А. В. Степаньков
A. V. Stepankov

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫПУСКНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ИХ
В АКАДЕМИЮ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**FACTORS AFFECTING GRADUATES OF GENERAL
SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS UPON
ADMISSION TO THE ACADEMY OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты проведенного анкетирования абитуриентов и курсантов Академии МВД Республики Беларусь для изучения факторов, влияющих на поступление выпускников общеобразовательных школ в данное учебное заведение.

Summary. This article discusses the results of the survey of applicants and cadets of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus to study the factors affecting the admission of graduates of secondary schools to this educational institution.

Ключевые слова: оценка, факторы, выпускники учреждений общего среднего образования (школ), поступление в Академию МВД, Республика Беларусь.

Keywords: Assessment, factors, graduates of institutions of general secondary education (schools), admission to the Academy of the Ministry of Internal Affairs, Republic of Belarus.

Основным приоритетом кадровой политики Министерства внутренних дел (далее — МВД) Республики Беларусь является определение стратегии и модернизация системы работы с личным составом. Государство и общество заинтересованы в создании эффективной системы подготовки кадров для органов внутренних дел, обеспечивающей необходимый уровень компетентности и профессионализма сотрудников.

На сегодняшний день наибольший опыт работы в области профессиональной ориентации имеют учреждения общего среднего образования. Однако, как показывает практика, говорить о достаточной эффективности профессиональной ориентации для поступления учащихся старших классов в учреждения образования системы Министерства внутренних дел Республики Беларусь пока не приходится.

В ходе работы над данной статьей нами использовались научные разработки отечественных и российских ученых. Например, учитывались материалы

Н. К. Мартиной (Сургут, 2006) о формировании у старшеклассников готовности к профессиональному самоопределению в условиях профильного обучения, А. Э. Поповича (Москва, 2004) о формировании у старших школьников готовности к выбору профессии в воспитательном процессе общеобразовательной школы, О. В. Ждановой (Якутск, 2002) о формировании профессиональных намерений старшеклассников в условиях личностно-ориентированного образования, В. П. Кондрашова (Саратов, 2001) о формировании представлений о мире профессий в условиях игровой деятельности дошкольников и др. [1].

Вопросы совершенствования воспитательных систем, изучения проблем ценностно-смысловой сферы личности, нравственного воспитания, интеграции выпускников общеобразовательных организаций в поликультурное пространство, взаимодействия семьи и школы, школы и вуза представлены в трудах М. В. Воропаева, А. Ю. Зубкова, А. Ю. Игнатовой, М. В. Конопляниковой, А. Д. Кузнецовой, Е. Г. Кузнецовой, Е. В. Малькова, И. В. Москаленко, Р. Е. Спиридонова, Г. А. Стрюковой, Н. В. Сулова, И. С. Скляренко, И. В. Ульяновой, С. В. Чуракова, О. Б. Широких и др. [2].

Социально-педагогические вопросы довузовского образования, профориентацию и профессиональное самоопределение как социальное явление изучали Е. В. Лобова, Э. Б. Рустамова, Л. Н. Старикова и др.

Особенности формирования готовности молодежи к военной и государственной службе, проблемы ранней профессиональной ориентации в образовательных организациях рассматривались в работах В. А. Давыденко, А. И. Мельника, С. П. Полякова, В. А. Смирнова, М. В. Солодковой и др. [3].

Вместе с тем сегодня недостаточно исследований, раскрывающих специфику процесса профессиональной ориентации учащихся учреждений общего среднего образования для продолжения учебы в условиях функционирования педагогической системы МВД [4; 5; 6].

Таким образом, тема настоящего исследования весьма актуальна и своевременна.

Цель исследования — определить факторы, влияющие на выпускников учреждений общего среднего образования для поступления их в Академию МВД Республики Беларусь.

Задачи исследования:

- 1) дать краткую характеристику абитуриентам, поступающим в Академию МВД Республики Беларусь на различные специальности;
- 2) определить уровень знаний абитуриентов о выбранной профессии;
- 3) выявить факторы, влияющие на выбор профессии и вуза для выпускников учреждений общего среднего образования с целью поступления их в Академию МВД Республики Беларусь.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных данных;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) анкетирование;
- 4) методы математической статистики.

Организация исследования

Настоящее исследование проводилось в период с мая 2021 г. по июнь 2022 г. и было разделено на 3 этапа.

В анкетировании приняли участие абитуриенты Академии МВД Республики Беларусь 2021 года. Всего было опрошено 140 человек, из них 46 человек, поступающих на следственно-экспертный факультет, 52 человека — на уголовно-исполнительный факультет и 42 человека — поступающих на факультет права.

Результаты исследования

Охарактеризуем контингент абитуриентов, поступающих в Академию МВД Республики Беларусь на различные специальности в 2021 г. Так, из 140 абитуриентов Академии МВД Республики Беларусь, поступающих на 3 указанных выше факультета, юноши составили 90,0 %, девушки — 10,0 %. Количественные показатели абитуриентов по возрасту были следующими: 17 лет — 65,8 %, 18 лет — 25,7 %, 19 лет — 4,3 %, 20 лет — 2,8 %, более 20 лет — 1,4 %.

Все абитуриенты, участвующие в исследовании, в зависимости от места проживания до поступления в Академию МВД Республики Беларусь распределились следующим образом: г. Минск — 16,3 %, областные города — 26,2 %, районные города — 36,3 %. Лица, проживающие в городских поселках и сельской местности, составили 21,7 % от общего числа опрошенных.

Средний балл аттестата участников настоящего исследования представлен следующим образом: до 6 баллов составили 1,4 %. Тех, кто имел средний балл от 6 до 7 баллов, насчитывалось 25,7 % абитуриентов, от 7 до 8 баллов — 54,3 %, от 8 до 9 баллов — 18,6 %. Лиц, имеющих от 9 до 10 баллов, среди опрошенных не оказалось.

В ходе исследования определялся уровень знаний абитуриентов о выбранной ими профессии. В соответствии с уровнем знаний ответы абитуриентов распределились следующим образом: «фактически ничего не знаю» — 0,2 %; «имею слабое, смутное представление» — 1,3 %; «ориентируюсь в данном вопросе» — 22,6 %; «имею довольно полное представление» — 52,9 %; «четко и ясно представляю» — 23,0 %.

Таким образом, лица, имеющие слабое представление о выбранной профессии, составляют 24,1 % респондентов. Количество абитуриентов, имеющих довольно полное и четкое представление о профессии, составляют в сумме

75,9 %, из них лучше всего абитуриенты осведомлены о значении данной профессии для общества (17,3 %), о требованиях, предъявляемых к личности специалиста данной профессии (15,9 %), и об уровне оплаты труда (15,0 %). Меньше всего абитуриенты знают о содержании деятельности специалиста (12,3 %) и о методах получения данной профессии (13,6 %).

Результаты исследования абитуриентов позволили нам выявить факторы, влияющие на выбор профессии и вуза для выпускников учреждений общего среднего образования с целью поступления их в Академию МВД Республики Беларусь.

Установлено, что численность респондентов, указавших на «высокое» и «очень высокое» значение различных факторов, соответственно равна 46,0 и 22,1 %. Число абитуриентов, указавших на «низкое» и «незначительное» влияние факторов, соответственно равно: 1,9 % и 8,7 %. Численность лиц, указавших на «значительное» влияние, равно 21,3 %.

Основными факторами, которые влияют на поступление в Академию МВД Республики Беларусь, по мнению абитуриентов, являются: психолого-физиологические особенности выпускников учреждений общего среднего образования (9,4 %), их мотивы, интересы и потребности (8,9 %), состояние здоровья (8,7 %), а также содержание деятельности специалиста (8,5 %) и личностные профессиональные планы (8,5 %).

1. Апальков А. В. Профессиональная адаптация курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Москов. ун-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации им. В. Я. Кикотя. Москва, 2021. 25 с. [Вернуться к статье](#)

2. Битев А. С. Педагогические условия формирования у обучающейся молодежи позитивного отношения к военной службе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Адыгейский гос. ун-т. Майкоп, 2018. 24 с. [Вернуться к статье](#)

3. Дворецкий Л. К., Кравчук С. В. Республиканский центр спортивной профориентации — одна из инновационных педагогических практик в системе дополнительного образования с участием детей, родителей и педагогов // II Европейские игры — 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2019. Ч. 4. С. 100–103. [Вернуться к статье](#)

4. Мельник А. И. Педагогические условия формирования военно-профессиональной направленности у воспитанников суворовских военных училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Воен. ун-т. М., 2007. 24 с. [Вернуться к статье](#)

5. Поляков А. Ф. Педагогическая система профессиональной ориентации воспитанников суворовских военных училищ МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / ФГКОУ ВО «Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации». М., 2022. 28 с. [Вернуться к статье](#)

6. Хасанов Х. Х. Педагого-психологические особенности формирования профессиональной направленности будущих работников органов внутренних дел Таджикистана : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Тадж. гос. пед. ун-т им. Садриддина Айни. Душанбе, 2010. 23 с. [Вернуться к статье](#)

**О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ
ПОДГОТОВКА» В УРАЛЬСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ
ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ**

**ON IMPROVING THE METHODOLOGY OF TEACHING
THE DISCIPLINE «TACTICAL AND SPECIAL TRAINING»
AT THE URAL LAW INSTITUTE
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

***Аннотация.** В статье рассмотрен положительный опыт совершенствования методики преподавания учебной дисциплины «Тактико-специальная подготовка» в образовательной организации Министерства внутренних дел России. Раскрываются особенности организации образовательного процесса с использованием современного интерактивного и учебно-стрелкового имитационного оборудования.*

***Summary.** The article discusses the positive experience of improving the methodology of teaching the discipline «Tactical and special training» in the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The features of the organization of the educational process with the use of modern interactive and shooting simulation equipment are revealed.*

***Ключевые слова:** тактико-специальная подготовка, органы внутренних дел, полиция, аппаратно-программный комплекс, учебно-стрелковое имитационное оборудование «Лазертаг», практико-ориентированный подход, профессиональные компетенции.*

***Keywords:** tactical and special training, internal affairs bodies, police, hardware and software complex, educational and shooting simulation equipment «Laser Tag», practice-oriented approach, professional competencies.*

Изменения, происходящие в последнее время в жизни нашего общества, накладывают отпечаток на подготовку сотрудников органов внутренних дел в образовательных организациях системы МВД России. Одним из важнейших требований к подготовке обучающихся является формирование у них профессиональных компетенций, направленных на способность принимать оптимальные и компетентные управленческие решения в сложных, порой критических ситуациях, а также в условиях осложнения складывающейся оперативной обстановки. Сотрудники полиции должны уметь правильно и эффективно действовать в различных экстремальных ситуациях [1].

Одной из учебных дисциплин, способствующих получению курсантами и слушателями необходимых знаний, а также формированию у них умений и навыков, позволяющих им решать задачи органов внутренних дел в особых

условиях или при возникновении чрезвычайных ситуаций, является дисциплина специальной подготовки «Тактико-специальная подготовка». В рамках освоения данной дисциплины обучающиеся изучают тактику действий сотрудников ОВД в составе функциональных групп и нарядов при возникновении чрезвычайных обстоятельств, приемы и способы обеспечения личной безопасности в различных условиях профессиональной деятельности, а также порядок выработки готовности к решительным и умелым действиям, обеспечивающие успешное выполнение оперативно-служебных задач в кризисных ситуациях. Процесс изучения дисциплины «Тактико-специальная подготовка» направлен на формирование у сотрудника тактической и специальной выучки действий в условиях скоротечности изменений оперативной обстановки, выполнения маневров силами и средствами подразделений ОВД, способности действовать самостоятельно в отрыве от своих основных сил [2].

Следует отметить, что основополагающим направлением подготовки при проведении практических занятий по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» в Уральском юридическом институте МВД России выступает практико-ориентированный подход в обучении, позволяющий с максимальной эффективностью подготовить сотрудника к решению ряда практических задач. При его использовании наряду с педагогическим инструментарием профессорско-преподавательский состав имеет возможность активно использовать на практических занятиях современные инновационные педагогические разработки, которые позволяют сформировать у обучающихся необходимые профессиональные компетенции [3].

Одной из попыток решения актуальной задачи по проведению занятий по специальным дисциплинам с применением практико-ориентированного подхода, совершенствованию методики преподавания, повышению эффективности и качества проведения практических занятий стало внедрение в образовательный процесс Уральского юридического института МВД России разработанных кафедрой тактико-специальной подготовки педагогических частных методик использования инновационного оборудования. Так, в течение 2020/2021 и 2021/2022 учебных годов профессорско-преподавательским составом кафедры была внедрена в образовательный процесс частная методика использования учебно-имитационного стрелкового оборудования «Лазертаг» при подготовке сотрудников ОВД к действиям в особых условиях. Данная методика была разработана для экспериментальной проверки использования по дисциплинам кафедры комплекта лазертаг-оборудования ТТП 64, действие которого основано на применении «умной электроники» с использованием инфракрасного луча, заменяющего пулю, встроенной в массогабаритные макеты автомата Калашникова (АК-74), которые полностью соответствуют ему по размерам и весу (рис. 1). В качестве датчиков поражения в комплекте используется

головная повязка с установленными на ней приемниками электронного выстрела [4].



Рис. 1. Комплект лазертаг-оборудования ТТП 64

Кроме непосредственно массогабаритных макетов АК-74 и повязок беспроводных (система регистрации поражения) в комплект оборудования входят:

- пульт управления, предназначенный для управления лазертаг-комплектами;
- зарядное устройство (станция), предназначенное для одновременного заряда пятнадцати литий-ионных аккумуляторов лазертаг-оборудования напряжением 8,4 В;
- конвертер для смены параметров лазертаг-оборудования, позволяющий менять установки для использования оружия и оборудования (количество боеприпасов, количество «жизней» участника и т. п.);
- мишень электронная КС, предназначенная для пристрелки оружия и проведения тренировок;
- игровой гаджет «База», предназначенный для «реанимации» участника, использующийся как аптечка, повышающая здоровье, либо как пункт пополнения боеприпасов;
- игровое устройство «Чекпойнт», предназначенное для реализации сценариев с участием команд.

Интегрирование комплекта лазертаг-оборудования в образовательный процесс, а также результаты использования данной частной методики в процессе преподавания позволили нам сделать вывод о том, что используемый современный комплект учебно-стрелкового имитационного оборудования следует рассматривать как перспективное средство повышения тактической подготовленности сотрудников полиции к соблюдению личной безопасности при выполнении служебно-боевых задач [5].

Следует отметить, что одним из актуальных направлений совершенствования тактико-специальной подготовки является использование в образовательном процессе современного инновационного оборудования и программного обеспечения, позволяющего осуществлять подготовку к проведению правоохранными органами специальных мероприятий (специальных

операций) в условиях, максимально приближенных к боевым. В связи с этим одним из способов решения задачи по совершенствованию проведения практических занятий по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» стало внедрение в образовательный процесс Уральского юридического института МВД России в 2021/2022 учебном году частной методики использования аппаратно-программного комплекса «Интерактивная тактическая инсталляция организации и проведения специальных мероприятий». Данный комплекс является современным и эффективным инструментом, позволяющим вывести тактическую подготовку на новый уровень; технология его использования органично встраивается в условия практико-ориентированного обучения.

В состав аппаратно-программного комплекса входит:

- многофункциональная система воспроизведения (проектор), предназначенная для обеспечения качественной цветопередачи и проецирования объемного изображения на резервуар для песка со встроенным датчиком измерения глубины;
- стационарный компьютер, предназначенный для работы преподавателя и управления ресурсами комплекса;
- периферийные устройства (клавиатура, мышь), предназначенные для расширения функциональных возможностей компьютера и его управления;
- управляющая система на базе планшета, предназначенная для дистанционного управления ресурсами аппаратно-программного комплекса;
- короб — резервуар для песка (рабочий стол), предназначенный для проецирования объемного изображения, получаемого от многофункциональной системы воспроизведения (рис. 2).



Рис. 2. Внешний вид рабочего стола аппаратно-программного комплекса

Для размещения данного объекта была выделена специализированная аудитория, удовлетворяющая требованиям по его установке.

Технические, качественные, функциональные характеристики аппаратно-программного комплекса позволяют профессорско-преподавательскому составу кафедры тактико-специальной подготовки дополнительно решать на практических занятиях следующие педагогические задачи:

1. Реализовывать принцип наглядности при изучении материала. С помощью программного обеспечения и проектора на рабочем столе можно быстро создать ландшафт (используются встроенные символы виртуальных объектов — статичные (кусты, деревья, мосты) и динамичные (подразделения ОВД, преступники)) и различные формы рельефа. С помощью периферийных устройств комплекса курсанты выбирают соответствующие режимы функционирования, формируют необходимую тактическую обстановку с разнообразными элементами, формами рельефа и топографическими особенностями местности в 3D-формате. Имеется возможность изменения оперативной обстановки с помощью использования различных режимов, что позволяет сформировать у обучающихся необходимые профессиональные компетенции, направленные на выполнение оперативно-служебных задач [6].

2. Формировать управленческие навыки у обучающихся. Возможности комплекса позволяют проводить расстановку сил и средств правоохранительных органов, используемых при проведении специальных мероприятий и мероприятий по обеспечению охраны общественного порядка и общественной безопасности, а также «управлять» не только их действиями, но и действиями преступников.

3. Совершенствовать навыки обучающихся по выполнению поставленных задач в условиях различных форм рельефа, а также по определению географических координат местонахождения преступников посредством использования функции «Топо». На рабочем столе изображение отображается в формате топографических условных знаков и с использованием координатной сетки.

В аппаратно-программном комплексе имеется возможность использования активного режима «Симуляция», который позволяет обучающимся наглядно отработать правильность расстановки, использования сил и средств правоохранительных органов при проведении специальных мероприятий (специальных операций). Он включает в себя временную шкалу, которая позволяет курсантам планировать различные этапы специальной операции. Возможности аппаратно-программного комплекса позволяют обучающимся быть постоянно вовлеченными в процесс занятия и находиться в постоянном поиске решений при внезапном возникновении новых задач или обострении оперативной обстановки. Его интерактивные ресурсы позволяют модерировать тактическую ситуацию любой сложности, визуально представлять деятельность участников функциональных групп и других участников тактической ситуации, демонстрацию реальных действий с использованием необходимых технических средств и специальной техники.

Таким образом, использование современных инновационных технических средств позволяет значительно расширить педагогические возможности совершенствования методик проведения занятий по учебной дисциплине «Тактико-

специальная подготовка», а их инструментарий способствует формированию у обучающихся адекватного представления о предстоящей профессиональной деятельности.

1. Никоноров Е. А. Боевая подготовка — важнейший элемент в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Вестн. Моск. ун-та МВД России. 2010. № 4. С. 147–149. [Вернуться к статье](#)

2. Кулемин В. В. Совершенствование методики преподавания тактико-специальной подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестн. Воронеж. ин-та МВД России. 2008. № 3. С. 67–70. [Вернуться к статье](#)

3. Роль интерактивных технологий в образовательном процессе / И. Е. Барабина [и др.] // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. № 5 (39). С. 5–10. [Вернуться к статье](#)

4. Егошин И. В., Кошелев Д. А. Опыт использования учебно-имитационного стрелкового оборудования «Лазертаг» при проведении практических занятий в Уральском юридическом институте МВД России [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. V Междунар. науч.-метод. конф., Могилев, 20–21 нояб. 2020 г. / редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. С. 20–24. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). [Вернуться к статье](#)

5. Егошин И. В., Константинов В. Н. Использование учебно-имитационного стрелкового оборудования «Лазертаг» при подготовке сотрудников ОВД к действиям в особых условиях // Полицейская деятельность. 2021. № 4. С. 21–33. [Вернуться к статье](#)

6. Косарев А. С., Леднев А. Е. Концепция применения аппаратно-программного комплекса «интерактивная настольная тактическая инсталляция» // Научное мнение. 2018. № 12. С. 74–79. [Вернуться к статье](#)

*А. А. Коротков**A. A. Korotkov**А. В. Сарычев**A. V. Sarychev*

**К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ИГРОФИКАЦИИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**TO THE QUESTION OF THE APPLICATION OF THE METHOD
OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS
WHEN CONDUCTING CLASSES ON TACTICAL AND SPECIAL
TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

***Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические проблемы применения метода игрофикации в процессе тактико-специальной подготовки. Рассматриваются способы, положительные стороны его применения при подготовке сотрудников к выполнению оперативно-боевых действий на примере военно-тактической игры нового поколения «Лазертаг».*

***Summary.** The article discusses the theoretical problems of applying the method of improvisation in the process of tactical and special training. The methods and positive aspects of its application in training employees to perform operational combat operations are considered on the example of a new-generation military tactical game «Laser Tag».*

***Ключевые слова:** тактические действия, тактико-специальная подготовка, игра, игрофикация, метод обучения, форма обучения, практические навыки, военно-тактические игры, служебная подготовка.*

***Keywords:** tactical actions, tactical and special training, game, gamification, method of training, form of training, practical skills, military tactical games, service training.*

Современные технологии в наше время стремительно эволюционируют, предоставляя все больше возможностей для развития различных сфер жизни общества. Поэтому подготовка высококвалифицированных сотрудников органов внутренних дел является важной задачей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел.

Важное место в служебной подготовке сотрудников ОВД занимает тактико-специальная подготовка, в процессе которой сотрудники получают и совершенствуют навыки, необходимые для выполнения оперативно-служебных, служебно-боевых задач. Для этого целесообразно применять новейшие методы преподавания, внедрять в образовательный процесс современные технологии.

Одним из актуальных методов проведения учебных занятий является метод игрофикации учебного процесса. Суть метода состоит в использовании различных игр для решения неигровых задач [1, с. 178]. Данный метод позволяет вовлечь больший круг участников в образовательный процесс, вызвать их интерес. Путем моделирования различных игровых ситуаций обучающийся может не просто усвоить учебный материал, но и оценить готовность к выполнению служебной деятельности.

По нашему мнению, внедрение игровых методов в занятия по тактико-специальной подготовке способствует приобретению и отработке практических навыков, умения действовать в составе подразделения, планировать действия.

Применение данного метода позволяет решить наиболее сложные задачи путем вовлечения в игровой процесс большего круга сотрудников. При этом преподаватель может применять как групповой подход при работе в команде, так и индивидуальный, поручая отдельному обучающемуся индивидуальные задачи. В процессе обучения возможно разделение сотрудников на группы (команды), которые решают общие задачи, тем самым сотрудники учатся взаимодействовать друг с другом.

Также возможно моделирование различных ситуаций, которые заставляют сотрудников принимать решения в короткие сроки. Моделирование различных ситуаций, а также постановка новых вводных задач, которые требуют немедленного принятия решения, способствуют развитию личностных и психологических качеств сотрудника.

Метод игрофикации учебного процесса в образовательных организациях системы МВД России может быть реализован посредством использования военно-тактических игр. На наш взгляд, военно-тактическая игра «Лазертаг» наиболее подходит для целей образовательного процесса.

Наряду с другими военно-тактическими играми, например «Страйкбол» или «Пейнтбол», «Лазертаг» отличается безопасностью его применения. В процессе игры не происходит физического контакта снаряда с игроком. Попадания считывают и фиксируют специальные сенсоры, расположенные на головной повязке.

Использование военно-тактической игры «Лазертаг» позволяет сформировать должный уровень профессиональной подготовки в ходе учебных занятий. В процессе игры возможно создание условий, максимально приближенных к реальным служебно-боевым действиям. Помимо тактической подготовки сотрудники могут оттачивать навыки стрельбы и при этом самостоятельно проследить допущенные ошибки. В зависимости от моделируемой преподавателем ситуации возможно разделение сотрудников на отдельные группы.

Необходимо отметить, что метод игрофикации с использованием военно-тактической игры «Лазертаг» уже внедрен в образовательный процесс.

Так комплекты лазертаг-оборудования ТТП64 с использованием массогабаритных макетов автомата Калашникова имеются на базе Уральского юридического института МВД России [2, с. 23]. Такой комплект оборудования максимально приближен к используемому в МВД вооружению, что позволяет создавать условия, максимально приближенные к реальным.

Применение лазертаг-оборудования позволяет не только увеличить эффективность проводимых занятий, но и значительно сократить расход боеприпасов, ведь такой комплект возможно применять и в процессе огневой подготовки. Конечно, занятия в специализированном тире он не заменит, однако систематическое его использование позволит моделировать различные ситуации.

Применение комплекта на практических занятиях способствует развитию психологических качеств сотрудника. Создание различных условий вынуждает обучающегося вести огонь из различных положений, укрытий. В процессе игры обучающийся на основании анализа окружающей обстановки принимает решения в условиях, приближенных к экстремальным.

Преподаватель может определить группу сотрудников, которая будет выступать преступным элементом и оказывать сопротивление другой группе. Таким образом, возможно моделирование ситуаций, в которых по сотрудникам полиции будет идти огонь из лазертаг-оборудования. При этом обучающимся предстоит выполнить поставленные задачи, обеспечив соблюдение мер личной безопасности. Имитация не только оружия, его формы, размеров и веса, но и звуков выстрела позволит создать стрессовую ситуацию для сотрудников, что, в свою очередь, способствует выработке и формированию необходимых профессиональных качеств.

Таким образом, подводя итог, хотелось бы отметить, что внедрение военно-тактической игры «Лазертаг» в образовательный процесс способствует созданию различных условий и более эффективному усвоению материала. Безопасность применения лазертаг-оборудования не требует особых навыков от курсантов и слушателей. Реализация метода игрофикации учебного процесса при проведении занятий по тактико-специальной подготовке позволит более эффективно подготавливать высококвалифицированных специалистов. Выполнение различных оперативно-служебных, служебно-боевых задач в процессе игры позволяет сформировать необходимые умения и навыки.

Необходимо отметить, что применение метода игрофикации учебного процесса и оборудования военно-тактической игры «Лазертаг» позволит обучающимся:

- 1) оказаться в экстремальных ситуациях, в которых необходимо быстро принимать решения в ответ на сложившуюся оперативную обстановку и формировать необходимые психологические качества;

- 2) на практике отработать навыки, полученные в ходе изучения дисциплины (в частности, работа в функциональных группах, вхождение в помещение, передвижение в составе подразделения);
- 3) закрепить навыки обращения с оружием;
- 4) усвоить меры обеспечения личной безопасности сотрудника.

1. Нелюбин Р. В., Пенионжек Е. В., Такиulina Э. Р. Продуктивность метода игрофикации на примере игры «Лазертаг» в образовательных организациях системы МВД России // Педагогика. Вопросы теории и практики. № 4. 2019. С. 177–180. [Вернуться к статье](#)

2. Егошин И. В., Константинов В. Н. Использование учебно-имитационного стрелкового оборудования «Лазертаг» при подготовке сотрудников ОВД к действиям в особых условиях // Полицейская деятельность. № 4. 2021. С. 21–33. [Вернуться к статье](#)

В. А. Крупин
V. A. Krupin

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ТАКТИКЕ ОСМОТРА МЕСТ ВОЗМОЖНОГО УКРЫТИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

FEATURES OF TRAINING STUDENTS IN TACTICS OF INSPECTION OF PLACES OF POSSIBLE HIDING OF OFFENDERS

***Аннотация.** Статья посвящена вопросам обеспечения личной безопасности сотрудников полиции в процессе их подготовки, тактическим основам осмотра мест возможного укрытия правонарушителей. Приведен примерный алгоритм действий сотрудников полиции, связанных с задержанием правонарушителя на объекте, в процессе моделирования ситуаций во время занятий по тактико-специальной подготовке.*

***Summary.** The article is devoted to the issues of ensuring the personal safety of police officers in the process of their preparation to the tactical basics of inspecting places of possible hiding of offenders. An approximate algorithm of actions of police officers related to the detention of an offender at the facility in the process of modeling situations during tactical and special training classes is given.*

***Ключевые слова:** сотрудники полиции, слушатели, моделирование ситуаций, объект, личная безопасность, тактико-специальная подготовка, рефлексия.*

***Keywords:** police officers, listeners, situation modeling, object, personal safety, tactical and special training, reflection.*

Сотрудники полиции, решая оперативно-служебные задачи, в том числе в особых условиях, зачастую сталкиваются с необходимостью проникновения в жилые и иные помещения, на земельные участки и территории для поиска и задержания правонарушителей.

В целях предупреждения, пресечения, раскрытия преступлений, а также задержания лиц, их совершивших, зачастую в условиях сложной оперативной обстановки сотрудники полиции вынуждены рисковать жизнью и здоровьем, осматривая такие объекты.

Несмотря на принимаемые Министерством внутренних дел России меры, личный состав органов внутренних дел продолжает нести потери, часть из которых приходится на задержание правонарушителей на объектах.

Об осложнении обстановки свидетельствует выступление в 2020 году Министра внутренних дел Российской Федерации генерала полиции В. А. Колокольцева на ежегодном расширенном заседании коллегии Министерства внутренних дел, где было указано, что только за один год при исполнении служебных обязанностей в Российской Федерации погибло 59 сотрудников и ранено 3,5 тысячи [1].

Основными причинами получения ранений, гибели сотрудников полиции, на наш взгляд, являются:

- дружеское отношение ко всем;
- сотрудник большую часть времени перерабатывает на службе;
- полицейский мало ориентирован на правоохранительную деятельность, рассматривает себя как участник общественных отношений;
- крайне редко применяет физическую силу в отношении правонарушителей, в отличие от коллег в схожих ситуациях;
- нарушение мер личной безопасности, привычка действовать в одиночку, не дожидаться прикрытия;
- недооценка ситуации, неумение «читать» других людей или ситуацию, в результате утрата бдительности;
- стремление найти только доброе в людях;
- «открытие спины» и неспособность «двигаться»;
- неумение планировать действия, в том числе связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия;
- игнорирование использования средств индивидуальной бронезащиты;
- неумение просчитать очевидные признаки, сигналы опасности;
- слабая психологическая подготовка сотрудника полиции;
- неудовлетворительная физическая подготовка сотрудника полиции, слабое владение боевыми приемами борьбы;
- слабое владение оружием, навыками быстрого извлечения и приведения оружия в готовность.

Следует отметить, что решающая роль в обеспечении личной безопасности сотрудника полиции принадлежит не экипировке, а самому сотруднику, его осознанным и грамотным действиям.

Затронутые выше проблемы обеспечения мер личной безопасности сотрудниками полиции при задержании правонарушителя на объекте не являются исчерпывающими. В связи с этим способы их решения требуют комплексного подхода и тактически грамотных действий со стороны сотрудников полиции, в том числе при оценке обстановки в ходе осмотра помещения [2, с. 462].

Среди причин ранений и гибели сотрудников полиции особую роль играет и слабая подготовка полицейских в части тактических основ задержания правонарушителей в ограниченном пространстве в процессе решения оперативно-служебных задач, в том числе в особых условиях.

В целях качественной профессиональной подготовки слушателей в Сибирском юридическом институте МВД России преподавателями кафедры тактико-специальной подготовки в рамках дисциплины «Тактико-специальная подготовка» при изучении темы «Особенности обеспечения личной безопасности при обезвреживании вооруженных и особо опасных преступников», а также

дисциплины «Профессиональный специализированный цикл» на практических занятиях особое внимание уделяется моделированию ситуаций в различных условиях оперативной обстановки (жилое здание, помещение, открытая местность и т. д.), с решением вопросов обеспечения личной безопасности при задержании правонарушителей, в том числе вооруженных преступников.

Алгоритм действий сотрудников полиции в процессе моделирования ситуаций, связанных с задержанием правонарушителя на объекте, включает следующие направления:

1. При получении сообщения.
2. По прибытии к объекту.
3. При вхождении (проникновении) в здание, помещение.
4. При осмотре объекта.
5. При задержании (нейтрализации) правонарушителей.

Рассмотрим более подробный алгоритм действий для каждого из пунктов:

1. При получении сообщения.

При получении сообщения сотрудник полиции должен зафиксировать полученную информацию об объекте, продублировать сообщение и незамедлительно выдвинуться на место происшествия. В пути следования старший наряда ставит задачи подчиненным. Сотрудники экипируются средствами бронезащиты, уточняют у дежурного ОВД информацию о наличии оружия, судимости у жильцов данной квартиры и др. Обеспечивается скрытный подъезд (подход) к зданию. В случае получения информации о возможном огневом контакте с правонарушителем в целях защиты населения принимаются меры к оцеплению территории.

2. По прибытии к объекту.

По прибытии к объекту сотрудниками полиции приводится в готовность оружие. Водитель заранее высаживает экипаж, блокирует пути возможного отхода преступников, после чего глушит мотор, закрывает двери автомобиля. Сотрудники полиции под прикрытием осуществляют рассредоточенное, скрытое перемещение.

3. При вхождении (проникновении) в здание, помещение.

Способы проникновения в здание, помещение, как и способы подхода к нему, зависят от поставленных задач и, соответственно, от того, какие наряды выполняют эти действия. Проникновение на объект осуществляется скрытным (последовательным) или открытым (динамичным). В помещении максимально используются укрытия и маскировочные средства. Соблюдаются требования безопасности при обращении с оружием.

4. При осмотре объекта.

При осмотре помещений сотрудники передвигаются по одному, под прикрытием. Внутри помещения сотрудники максимально используют имеющиеся

укрытия (мебель, стены, конструкции и т. п.), при этом имея пространство для маневра. Оружие должно быть направлено «в опасный сектор».

5. При задержании (нейтрализации) правонарушителей.

При задержании правонарушителей необходимо помнить о мерах личной безопасности. В случае оказания правонарушителем сопротивления для его преодоления в соответствии с действующим законодательством применяются средства силового воздействия или иные меры непосредственного принуждения. После задержания правонарушителя тщательно осматривается помещение, обеспечивается сохранность места происшествия.

После решения вводных задач преподаватели оценивают результаты их решения.

При этом в качестве критериев оценки учитываются:

- готовность к несению службы (экипировка, подгонка снаряжения);
- принятое решение о дальнейших действиях (верное/неверное);
- соблюдение законности, в том числе при применении мер принуждения;
- соблюдение мер личной безопасности;
- соблюдение мер безопасности при работе с оружием;
- соразмерность причинения вреда правонарушителю;
- полнота решения задачи.

Преподаватель в форме дискуссии обсуждает с обучающимися результаты проведенного занятия и проблемные вопросы деятельности полиции при решении задач.

В целях актуализации и персонификации полученных знаний и умений с использованием типовых анкетных карточек или иным способом осуществляется рефлексия обучающихся.

В ходе рефлексии слушатели отвечают на следующие вопросы:

- что было наиболее интересным на занятии?
- что было особенно полезным?
- что вызвало наибольшее затруднение?
- что я бы хотел(а) изучить в следующий раз?
- предложения по улучшению качества занятия.

Учебная рефлексия реализуется в процессе учебной деятельности между преподавателем и обучающимся. Рефлексия преподавателя и слушателя образует совместное проблемно-инновационное поле взаимодействия.

Таким образом, в целях повышения мер личной безопасности сотрудниками полиции в процессе осмотра объекта в рамках практических занятий необходимо больше внимания уделять тактическим основам осмотра мест возможного укрытия правонарушителей, способам передвижения, входа

в помещение, специальному оснащению, а также применению полицейскими физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Повышение уровня тактической подготовленности сотрудников полиции к действиям в условиях проведения осмотра мест возможного укрытия правонарушителей представляет высокую значимость для органов внутренних дел.

1. Заседание коллегии МВД России 26.02.2020 [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/62860> (дата обращения: 01.08.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Крупин В. А. Тактические особенности действий сотрудников полиции при выездах на сообщения о правонарушениях из жилища граждан // E-Scio. 2020. № 9 (48). С. 455–462. [Вернуться к статье](#)

Д. А. Рыбалкин
D. A. Rybalkin

В. А. Андрианов
V. A. Andrianov

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE IMPORTANCE OF MARTIAL ARTS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF ATS EMPLOYEES

Аннотация. В статье отражена роль спортивных единоборств в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Обосновывается необходимость следования поэтапной методике обучения единоборствам, поскольку это будет способствовать развитию силы, гибкости и выносливости, тех качеств, которые необходимы в реальной профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел.

Summary. The article reflects the role of martial arts in the professional activities of ATS employees. The need to follow a phased method of martial arts training is justified, since this will contribute to the development of strength, flexibility and endurance, those qualities that are necessary in the real professional activities of an ATS employee.

Ключевые слова: спортивные единоборства, сила, скорость, гибкость, специальная выносливость, физическое воспитание, физическая подготовка.

Keywords: martial arts, strength, speed, flexibility, special endurance, physical education, physical training.

Спортивные единоборства не только являются важным инструментом для профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД), но играют огромную роль в развитии и совершенствовании основных физических качеств, формировании психологической устойчивости. Исследования последних лет, проведенные на представителях спортивных и прикладных единоборств, свидетельствуют об их положительном влиянии на физические и умственные функции человеческого организма.

Для достижения поставленных целей и решения задач, связанных с повышением уровня профессионального мастерства, система физической подготовки сотрудников ОВД культивирует прикладные виды спорта, способствующие развитию и поддержанию психофизических качеств и моторики, необходимых для успешной оперативной, служебной и боевой деятельности [1].

Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта — виды спорта, основанные на специальных действиях (в том числе методиках), связанных

с выполнением военнослужащими и сотрудниками ОВД своих должностных обязанностей [2].

На рисунке представлены виды спорта, культивируемые среди сотрудников ОВД.



Рис. Виды спорта, культивируемые среди сотрудников ОВД

Как видно из рисунка, из пятнадцати служебно-прикладных видов спортивной деятельности пять относятся к единоборствам. Данный факт свидетельствует об огромной важности этих видов в профессиональной готовности сотрудников ОВД к успешному выполнению оперативных и служебных задач [3].

Занятие различными видами спорта, особенно единоборствами, связано прежде всего с тем, что применение сотрудниками ОВД боевых приемов в ситуациях реальной служебной деятельности является противодействием сопротивляющемуся противнику, в процессе которого возникает угроза не только здоровью, но и жизни.

При обучении спортивным единоборствам формируется и совершенствуется моторика, уделяется внимание приемам, необходимым для повседневной деятельности и в экстремальных ситуациях, практическим навыкам личной безопасности и применению боевых приемов борьбы в условиях, приближенных к реальным ситуациям боя с активно сопротивляющимися правонарушителями с применением специальных средств и служебного оружия [4].

Следует отметить, что сотрудники ОВД, как мужчины, так и женщины, участвуют в обучении спортивным единоборствам, поскольку такие навыки также актуальны для них.

Помимо совершенствования физических данных, они также тренируют тактическое мышление, благодаря которому сотрудник учится грамотно и логически планировать свои действия. Тактически продуманный выбор действий обеспечивает превосходство над противником, а это крайне важно для обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД.

В связи с этим существует реальная необходимость в массовом привлечении сотрудников правоохранительных органов к спортивным единоборствам. Кроме того, необходимость регулярных занятий с сотрудниками различными видами спортивных единоборств обусловлена тем, что применение боевых приемов борьбы в реальных ситуациях — это противостояние преступности [5].

В целях выявления наиболее предпочтительного вида спортивного единоборства в профессиональной деятельности сотрудников ОВД П. Ю. Шкаповым и А. В. Соборновым был проведен сравнительный анализ правил каждого из них с разделом приказа Министерства внутренних дел России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее — Наставление) [6]. Основной целью сравнительного анализа было выделение наиболее значимых технических действий, которые позволяют сотруднику ОВД эффективно решать оперативные и служебные задачи в реальных ситуациях.

Таблица 1

*Разрешенные и запрещенные технические действия
в спортивных единоборствах*

№ п/п	Наставление	Боевые стойки	Удары и защита от ударов		Болевые приемы		Броски	Удушающие	Освобождение от захватов и обхватов	Специальная полицейская техника
			рукой	ногой	на руку	на ногу				
1.	Наставление	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Бокс	+	+	—	—	—	—	—	—	—
3.	Рукопашный бой	+	+	+	+	+	+	+	+	—
4.	Самбо	+	—	—	+	+	+	—	+	—
5.	Дзюдо	+	—	—	+	—	+	+	+	—
6.	Боевое самбо	+	+	+	+	+	+	+	+	—

Как видно из таблицы 1, наибольшее сходство с боевыми приемами борьбы, представленными в Наставлении, имеют рукопашный бой и боевое самбо.

Боевое самбо, российская система самозащиты и нападения без оружия, длительное время с грифом «для служебного пользования» применялось в качестве служебного рукопашного боя, в 1997 г. превращено в спорт. Сегодня боевое самбо существует в трех основных формах: как спорт, как самооборона, как средство физической подготовки для сотрудников ведомственных структур.

В боевом самбо, в отличие от рукопашного боя, удары рукой можно наносить любой частью кулака (кроме основания ладони), локтем, предплечьем, разрешены удары ногой, коленом и пяткой, а также допускаются удары головой. Ударную технику можно применять, если атакующий и атакуемый находятся в положении лежа. В боевом самбо разрешены болевые и удушающие приемы противнику, находящемуся в стойке.

На сегодняшний день спортивные достижения в боевом самбо свидетельствуют о том, что теоретическая и методическая подготовка требует постоянного совершенствования. При этом обращает на себя внимание необходимость развития базовой спортивной подготовки сотрудников ОВД.

Одним из основных факторов, влияющих на выполнение борцовских поединков, является тактическая готовность, которая стоит у истоков реализации борцовских действий и часто отсутствует у будущих сотрудников ОВД [7].

Тактическая подготовка сотрудников ОВД — непрерывный учебный процесс, направленный на повышение профессиональных знаний, выработку навыков и умений, необходимых для определения линии поведения и методов действий в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности [8]. Это обучение является важной составляющей профессиональных навыков сотрудников ОВД и становится особенно важным в случае экстремальных ситуаций в повседневной деятельности.

На наш взгляд, на текущем этапе развития ОВД для обеспечения эффективности правоохранительной деятельности боевое самбо должно оставаться одним из приоритетных видов спорта и прикладных видов борьбы и состоять на вооружении любого сотрудника правоохранительных органов. Применение боевого самбо в рамках служебных полномочий обеспечивает наивысший уровень эффективности физического воздействия при минимальных затратах физической силы сотрудника.

Общая цель совершенствования методики тактической подготовки сотрудников ОВД посредством занятий по боевому самбо выражается в направленности дидактической процедуры осуществления действий путем постановки задач, решения их и оценки тактических показателей в быстро изменяющихся боевых условиях как специфическом выражении процесса формирования

тактического мышления, что, в свою очередь, скажется на эффективности принятия решений сотрудником ОВД в экстремальной ситуации.

Этапы методики тактической подготовки сотрудников ОВД посредством занятий по боевому самбо представлены в таблице 2.

Таблица 2

*Этапы методики тактической подготовки сотрудников ОВД
посредством занятий по боевому самбо*

Этап	Направление этапа
1. Диагностика уровня подготовки	На данном этапе уточняется методический аппарат, определяются потенциальные возможности сотрудников ОВД, его знания и текущий уровень развития, способствующие процессу тактической подготовки
2. Ориентация на соответствующие тактические знания, позволяющие сотруднику ОВД активизировать свои умственные способности и визуализировать соответствующие способы ведения борьбы в соответствии с разнообразием служебных ситуаций	На данном этапе предпочтение отдается управлению механизмами развития тактической подготовки через призму поставленных задач по определению их действий, их изменчивости, назначения, времени и последовательности применения. Для этого рекомендуется: – максимально полное разъяснение конкретного приема, детальная демонстрация; – постепенное увеличение вариантности приемов; – развитие чувства дистанции для боя (средней, короткой и длинной); – развитие способности предсказывать намерения и знания противника; – создание проблемных ситуаций с дальнейшим анализом
3. Развитие тактических навыков	На данном этапе осуществляется частичная автоматизация и регулирование борцовских действий с использованием ряда мероприятий: – разработка тактического плана для каждого сотрудника ОВД; – моделирование боевых ситуаций и их решений в ментальной плоскости (идеомоторная подготовка). На этом этапе необходимо заложить основы формирования индивидуальных качеств мышления сотрудника
4. Оценка тактических показателей	Этот этап нужен для анализа тактической подготовки сотрудника ОВД для уточнения уровня тактического мышления путем оценки результатов его собственных боев

Таким образом, значимость подготовки по самбо для сотрудников ОВД заключается в том, что хорошо подготовленные сотрудники в нестандартных условиях выполняют задачи быстрее, чем менее физически подготовленные.

Занятия боевым самбо в рамках физической подготовки сотрудника не только улучшают мышечную массу и силу, но и позволяют эффективно

развивать двигательную память, устойчивость к усталости и внешним факторам, умение мыслить последовательно и логически; кроме того, обучение самбо позволяет повысить морально-психологическую устойчивость, развить мужество и решительность в контексте противодействия правонарушителям.

Спортсмены — сотрудники органов внутренних дел своими практическими действиями неоднократно подтверждали служебное и прикладное значение боевого самбо, показывая отличную боевую подготовку, физическую форму, закаливание и энергию при исполнении служебных обязанностей.

Подавляющее большинство специалистов отмечают значительную роль боевого самбо в повышении профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов [9].

Таким образом, спортивные единоборства являются эффективным средством развития и улучшения таких психофизиологических качеств, как способность быстро переключаться и широко распределять внимание в различных условиях деятельности. Важно и то, что в процессе профессиональной деятельности сотруднику ОВД очень часто приходится быстро менять структуру своих движений, а спортивные единоборства имеют целый арсенал приемов и действий, способствующих решению этой задачи.

1. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. Орел, 2017. № 3 (60). С. 33–38. [Вернуться к статье](#)

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федер. закон, 4 дек. 2007 г, № 329-ФЗ : с изм. и доп. от 06.03.2022 г. № 43-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

3. Шкапов П. Ю., Соборнов А. В. Сравнительная характеристика спортивных единоборств спартакиады МВД РФ в аспекте применения сотрудниками в служебной деятельности // Физическое воспитание и спорт: Актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / Ростов. юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации ; отв. ред.: А. А. Ташиян, В. М. Баршай, Т. А. Степанова. Ростов н/Д, 2020. С. 164–169. [Вернуться к статье](#)

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2020. № 4 (50). С. 89. [Вернуться к статье](#)

5. Гуралев В. М., Осипов А. Ю. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 113–117. [Вернуться к статье](#)

6. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

7. Зуев В. М. Совершенствование тактического мышления в боевом самбо курсантов образовательных организаций МВД России как основа профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы

с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXV междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / Сибир. юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации. Красноярск, 2022. С. 279–282. [Вернуться к статье](#)

8. Витютнев Е. Е. Проблемы профессиональной подготовки преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестн. Краснояр. ун-та МВД России. 2018. № 1 (39). С. 83. [Вернуться к статье](#)

9. Паршин С. В. Значение единоборств в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIV междунар. науч.-практ. конф. / Сибир. юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации. Красноярск, 2021. С. 68–70. [Вернуться к статье](#)

В. Г. Старостин**V. G. Starostin****Ф. Ф. Халилуллин****F. F. Khalilullin**

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

PROFESSIONAL-ORIENTED TECHNOLOGY OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

***Аннотация.** В статье актуализируется проблема профессиональной ориентации процесса физической подготовки курсантов вузов Министерства внутренних дел России. Обосновывается необходимость разработки профессионально ориентированной технологии физической подготовки курсантов вузов Министерства внутренних дел России, представлены ее основные этапы. Приводятся примеры разработки каждого из элементов предложенной технологии.*

***Summary.** The article updates the problem of professional orientation of the process of physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The need to develop a professionally oriented technology for physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia is justified, its main stages are presented. Examples of the development of each of the elements of the proposed technology are given.*

***Ключевые слова:** курсанты вузов Министерства внутренних дел России, профессионально ориентированная технология физической подготовки.*

***Keywords:** cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, vocational-oriented technology of physical training.*

В наши дни процесс физической подготовки курсантов вузов Министерства внутренних дел России является одним из важнейших компонентов системы профессионального образования будущих полицейских, во многом определяющим эффективность предстоящей правоохранительной деятельности. Физическая подготовка сотрудников наиболее значима в оперативных службах полиции, где выполнение служебных задач напрямую связано с преодолением опасностей и рисков для жизни и здоровья полицейских. Вместе с тем высокий уровень физической подготовки является неременным требованием и для всех других без исключения представителей охраны власти правопорядка, способных в случаях необходимости применить физическую силу и пресечь совершающееся правонарушение.

Именно поэтому образовательные организации МВД России обеспечива-
ют систематическое и постоянное физическое развитие курсантов, многие

из которых к моменту завершения профессиональной подготовки получают спортивные разряды.

Тем не менее, как показывает практика правоохранительной деятельности, еще далеко не все вопросы физической подготовки курсантов остаются решенными и, к сожалению, по прибытии к месту службы некоторые из выпускников вузов МВД России показывают неудовлетворительные результаты по огневой и физической подготовке [1].

Анализ причинной обусловленности данных случаев приводит к однозначному выводу о необходимости дифференциации физической подготовки курсантов вузов МВД России в соответствии с профилем получаемого образования. Так, например, очевидно, что для будущих сотрудников оперативных подразделений системы МВД России, чья профессиональная деятельность сопряжена с осуществлением оперативно-розыскных мероприятий, интенсивность и насыщенность физической подготовки должны быть существенно выше, чем для представителей иных структур полиции.

Таким образом, обнаруживается необходимость разработки и внедрения наряду со всеми существующими и профессионально ориентированных технологий физической подготовки курсантов вузов МВД России, нацеленных на реализацию дифференцированного и личностно ориентированного методологических подходов в образовании [2].

Важно отметить, что понятие педагогических технологий сегодня уже прочно ассоциируется с образовательным процессом по физической подготовке курсантов в высшей школе МВД России, где успешно применяются ее традиционные и инновационные варианты. Наиболее распространенными в данном аспекте педагогическими технологиями являются игровые и интерактивные, представляющие собой определенный способ обучения и коммуникации участников образовательного процесса, включающий набор средств, методов и форм [3].

В то же время можно говорить о том, что сегодня в образовательных организациях МВД России и Министерства обороны Российской Федерации активно ведутся исследования в области профессионально ориентированных технологий обучения курсантов, под которой следует понимать технологию, способствующую формированию у обучающихся значимых для их будущей профессиональной деятельности качеств личности, а также знаний, умений, навыков и компетенций, обеспечивающих выполнение ими функциональных обязанностей по избранной специальности [4; 5].

Структурно профессионально ориентированная технология физической подготовки курсантов вузов МВД России представляет собой алгоритм, последовательность этапов, операций, содержание которых соответствует элементам педагогической деятельности по физическому развитию будущих полицейских.

Первый этап данной технологии — целеполагание, от которого целиком зависит успешность дифференциации процесса физической подготовки курсантов вузов МВД России. Изучение ряда ФГОС ВО (40.03.02, 40.05.01, 40.05.02 и др.), а также некоторых ООП по соответствующим направлениям подготовки показывает, что цель учебной дисциплины «Физическая культура», как правило, звучит крайне широко. В большинстве изученных материалов эта цель представлена как формирование физической культуры личности и готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач на основе тех или иных навыков. Такая цель, явно не отражающая специфики правоохранительной деятельности, не может быть признана достаточной в рамках профессионально ориентированной технологии физической подготовки курсантов вузов МВД России. Цель физической подготовки будущих сотрудников полиции должна быть точнее и конкретнее и отражать профессиональные аспекты предстоящей деятельности, поскольку одной лишь хорошей физической формы полицейского недостаточно для ее осуществления.

В рамках обозначенной технологии целью физической подготовки курсантов вузов МВД России может выступать, например, высокий уровень освоения боевых приемов борьбы и использования специальных средств для пресечения противоправных проявлений. Ведь уже только этой цели достаточно для осознания обязательности наилучшего физического развития курсантов и формирования целой группы соответствующих физических качеств личности (ловкости, выносливости, координации движений и т. д.). С другой стороны, эта цель максимально приближена к решению целого круга профессиональных задач полицейского, непосредственно затрагивающих вопросы его физической подготовленности.

Вторым этапом разработанной технологии является отбор и структурирование содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с теми или иными направлениями, что, в свою очередь, предполагает акцентуацию определенных элементов теории общей и специальной физической подготовки курсантов вузов МВД России. И здесь крайне важно, чтобы содержание физической подготовки курсантов было направлено на достижение профессионально значимых результатов, поэтому отбор дидактических единиц нужно осуществлять в строгом соответствии с предполагаемыми оперативно-служебными задачами. Современный уровень развития информационно-коммуникативных технологий при желании человека позволяет вполне самостоятельно решать вопросы своего общего физического развития, поэтому их включение в программу физической подготовки будущих полицейских является необоснованным [6; 7]. Еще большее значение этот тезис приобретает в свете существующих повышенных требований к нормативам по физической подготовке и условиям сдачи вступительного испытания по физической подготовке

в вузы МВД России. Изначально высокий уровень общего физического развития абитуриентов, обеспеченный уже сформированными и развитыми компетенциями в области известных им элементов тренировочного процесса однозначно не требует дополнительного внимания, которое в том числе будет обеспечено реализацией вышеобозначенной цели.

При этом содержание физической подготовки курсантов будет соответствовать ФГОС и отвечать квалификационным требованиям к профессиональной подготовке выпускников вузов МВД России, а его объем предусмотренных зачетных единиц будет распределен более оптимально.

На *следующем этапе* разработки профессионально ориентированной технологии физической подготовки курсантов вузов МВД России осуществляется распределение видов учебной работы. Здесь важно помимо традиционных и обязательных лекционных, семинарских и практических занятий предусмотреть эффективные виды самостоятельной и внеаудиторной работы, а также задействовать ресурсы досуговой деятельности курсантов [8]. Проведение спортивных соревнований по боевым приемам борьбы, их демонстрация в ходе массовых мероприятий, создание отрядов патрулирования территорий и т. д. — вот лишь некоторые из возможных перспективных вариантов организации физической подготовки курсантов вузов МВД России в ходе внеаудиторной деятельности.

Наконец, *еще одним немаловажным этапом разработки* профессионально ориентированной технологии является выбор механизма и процедур контроля физической подготовки курсантов вузов МВД России. Сдача существующих нормативов по физической подготовке также может быть пересмотрена в сторону оценивания профессионально востребованных действий, которыми являются ситуации пресечения преступления и силового задержания правонарушителей. Создание таких ситуаций в реальных условиях (на улице, в транспорте, при конвоировании и т. д.) в рамках зачетных либо экзаменационных занятий по физической подготовке способствует более точной диагностике поведения курсанта в случаях необходимости применения физической силы.

Таким образом, профессионально ориентированная технология физической подготовки курсантов вузов МВД России представляет собой наиболее приближенную к специфическим особенностям правоохранительной деятельности модель физического развития будущих полицейских. Документально она представляет собой учебную программу, сконцентрированную на практических аспектах применения физической силы, что способствует реализации заложенной во ФГОС ВО идеи подготовки курсантов к решению задач правоохранительной и правоприменительной деятельности.

1. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учеб. пособие / А. Р. Косиковский [и др.]. М. : Акад. управления МВД России, 2020. 124 с. [Вернуться к статье](#)
2. Потапов Ю. Н., Золотарев С. В. Внедрение новых технологий обучения в образовательный процесс на занятиях по физической подготовке // Молодежь. Образование. Наука. 2018. Т. 1. № 1-1 (1). С. 61–65. [Вернуться к статье](#)
3. Сорокин В. П., Андросов А. М., Андросова Е. А. Структура и содержание образовательной технологии по физической подготовке // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. № 3. С. 48–51. [Вернуться к статье](#)
4. Технология профессионально-ориентированного обучения : учебник / Д. В. Чернов [и др.]. СПб. : ВИФК, 2020. 232 с. [Вернуться к статье](#)
5. Технология и методика профессионально ориентированного обучения : учеб. пособие / под ред. Н. В. Сердюк. М. : Акад. управления МВД России, 2019. 64 с. [Вернуться к статье](#)
6. Желонкин В. В., Томас А. В. К вопросу применения информационных технологий при изучении дисциплин физической подготовки // Вестн. Барнаул. юрид. ин-та МВД России. 2021. № 2 (41). С. 236–237. [Вернуться к статье](#)
7. Родионов А. С. Информационные технологии в физической подготовке курсантов военного вуза // Вестн. спорт. науки. 2019. № 1. С. 81–85. [Вернуться к статье](#)
8. Камнев Р. В. Использование современных оздоровительных технологий на практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Матрица научного познания. 2020. № 8-2. С. 64–69. [Вернуться к статье](#)

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ
КОМПЛЕКСНОГО МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**FORMATION OF APPLIED PSYCHOPHYSICAL QUALITIES
OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA THROUGH
A COMPREHENSIVE METHOD OF CIRCULAR TRAINING**

***Аннотация.** В статье рассмотрено значение метода круговой тренировки в формировании и совершенствовании прикладных психофизических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, необходимых для выполнения своих служебных обязанностей.*

***Summary.** The article considers the importance of the circular training method in the formation and improvement of applied psychophysical qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, necessary for the performance of their official duties.*

***Ключевые слова:** метод круговой тренировки, физическая подготовка, прикладные психофизические качества, курсанты и слушатели, физические упражнения.*

***Keywords:** the method of circular training, physical training, applied psychophysical qualities, cadets and students, physical exercises.*

В приказе Министерства внутренних дел (далее — МВД) России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» говорится, что целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, специальных средств, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Исходя из этого, важнейшей задачей подготовки сотрудников органов внутренних дел является подготовка квалифицированных специалистов, способных и готовых противостоять любым видам правонарушений, в повседневных и чрезвычайных условиях проявлять психофизическую готовность к решению служебных задач. Так как готовность к профессиональной деятельности формируется в специальных образовательных организациях, очевидно, что любая преподаваемая учебная дисциплина должна быть направлена на профессиональную подготовку будущего специалиста.

Физическая подготовка (профессионально-прикладная) наряду с другими учебными дисциплинами призвана обеспечивать успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности выпускников для правоохранительных органов.

Положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки позволяют реализовывать в рамках учебной программы образовательной организации развитие и совершенствование основных физических качеств обучающихся. На наш взгляд, данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста должно включать в себя необходимый минимум теоретических знаний и прикладную подготовку, адаптированную к его будущей профессиональной деятельности.

Требования к физической подготовленности определяют необходимость расширения сферы научных исследований, направленных на совершенствование методики подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях, необходимость поиска новых подходов к организации процесса физической подготовки, включающей в себя не только педагогические и психологические, но и физиологические, медико-биологические и социологические аспекты совершенствования прикладных психофизических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [2].

Среди большого количества разнообразных средств и методов развития прикладных физических качеств следует особо выделить метод круговой тренировки, который сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное влияние на организм обучающегося.

Основной принцип общепринятой круговой тренировки заключается в серийном повторении определенных видов физических упражнений по станциям. Как правило, в основном выбираются хорошо знакомые курсантам и слушателям прикладные упражнения. Каждое упражнение на всех станциях дозируется в зависимости от преследуемых задач количеством повторений или отрезком времени.

Однако для разносторонней физической подготовки преподаватели периодически предлагают упражнения с элементами новизны, что, как замечено, способствует повышению интереса у обучающихся к занятиям.

Использование метода круговой тренировки возможно как в спортивном зале, так и на открытом воздухе (стадион, гимнастический городок, специальная психологическая полоса препятствий и т. д.). Особое место в круговой тренировке занимает дозировка нагрузки, которая определяется для всех

обучающихся одинаково или индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности и по гендерному принципу.

Метод круговой тренировки решает задачу комплексного воспитания психофизических качеств и способностей при активном самостоятельном или под контролем преподавателей выполнении курсантами и слушателями физических упражнений, а также контролем за ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается моторная плотность занятий, так как занимаются все обучающиеся одновременно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

В профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов при выполнении своих служебных обязанностей нередко возникает необходимость применения физической силы, силового задержания правонарушителей, зачастую вооруженных. Подобные обстоятельства в разной степени насыщены опасностью, эмоциональностью, психологической напряженностью и предъявляют высокие требования к психофизической подготовленности сотрудников ОВД.

В связи с этим в Сибирском юридическом институте МВД России на занятиях по физической подготовке круговая тренировка на стадионе проводится не только на развитие прикладных физических качеств, но и в комплексе на физические и психические качества. Это заключается в выполнении на определенных станциях упражнений в сочетании с физической и психологической напряженностью на снарядах и специальном оборудовании на различной высоте с элементами новизны и опасности в зависимости от возможностей материально-технической базы кафедры физической подготовки института. После каждой серии упражнений в зависимости от поставленных задач занятия обучающимися в течение одной минуты осуществляется учебно-тренировочный спарринг с условным заданием по правилам бокса в боксерских перчатках под контролем преподавателей. Затем выполняется бег с различной интенсивностью от 400 метров (круг по стадиону).

В результате использования метода круговой тренировки, интегративно направленного на формирование прикладных психофизических качеств, у курсантов и слушателей улучшились показатели при сдаче контрольных нормативов по физической подготовке (таблица). Также у большинства обучающихся появилась уверенность при выполнении упражнений повышенной сложности и опасности, в основном связанной с упражнениями на разной высоте, а также при прохождении специальной психологической полосы препятствий.

Таблица

*Изменение средних показателей физической подготовленности
курсантов (юноши) в конце 3-го курса (июль 2021 г.)
и в конце 4-го курса (июль 2022 г.)*

Упражнения	в конце 3-го курса	в конце 4-го курса	Прирост, %
Подтягивание на перекладине (количество раз)	14,1	17,2	21,9 %
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	21,4	24,3	13,5 %
Челночный бег 10×10 м (с)	26,2	25,8	1,5 %
Бег на 1 км (мин, с)	3,47	3,39	2,3 %

Представляется, что умелое применение в учебно-воспитательном и тренировочном процессе по физической подготовке активных форм и методов обучения курсантов и слушателей позволит преподавателям наилучшим образом развивать не только их познавательную деятельность, но и психомоторные реакции, что будет способствовать повышению качества и результативности усвоения полученных двигательных умений и навыков с прикладной направленностью.

Подобные занятия, по нашему мнению, призваны обеспечивать разностороннюю психофизическую подготовленность курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 1 июля 2017 г., № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Панов Е. В. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки обучающихся вузов МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXII междунар. науч.-практ. конф., 4–5 апр. 2019 г. / Сиб. юрид. ин-т МВД России. Красноярск, 2019. Ч. 2. [Вернуться к статье](#)

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПАСАТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL QUALITIES OF RESCUERS ON THE BASIS OF THE USE OF A COMPLEX OF PHYSICAL EXERCISES OF SPECIAL AND PROFESSIONALLY APPLIED DIRECTIONS

Аннотация. Статья посвящена разработке и научному обоснованию комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений для подготовки спасателей. Представлена характеристика упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности и методика развития профессиональных качеств спасателей.

Summary. The article is devoted to the development and scientific substantiation of a complex of special and professional-applied physical exercises for the training of rescuers. The characteristics of exercises of a special and professional-applied orientation, and a methodology for developing the professional qualities of rescuers are presented.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физические упражнения, профессиональные качества, спасатель, физические качества, методика.

Keywords: professional-applied physical training, physical exercises, professional qualities, rescuer, physical qualities, methodology.

Поскольку высокий уровень физической подготовленности спасателей играет важную роль в своевременном оказании помощи людям и решении других профессиональных задач, руководство Министерства по чрезвычайным ситуациям (далее — МЧС) Республики Беларусь уделяет особое внимание повышению уровня общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности как обучающихся Университета гражданской защиты (далее — УГЗ) МЧС, так и работников министерства.

На основе анализа специальной научной литературы, результатов собственных многолетних педагогических наблюдений и обобщения мнений работников, имеющих значительный практический опыт в области теории и методики физического воспитания и спорта, определен комплекс физических упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности [1; 2].

Комплекс включает 11 упражнений (6 — специальной направленности, 5 — профессионально-прикладной направленности), использование которых

в процессе учебных и тренировочных занятий позволит повысить уровень профессиональных качеств спасателей (таблицы 1, 2).

Таблица 1

*Характеристика упражнений специальной направленности,
входящих в состав комплекса*

Наименование упражнения	Характеристика и направленность упражнения	Единица измерения
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Ациклическое физическое упражнение, повышающее силу и силовую выносливость. Развивающее группы мышц: широчайшие мышцы спины, большая и малая круглые мышцы, трапецевидные, задние дельтовидные, предплечье, бицепсы	Количество раз
Челночный бег 10×20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)	Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Мин, с
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности, развивающее группы мышц: трицепсы, большие грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, мышцы брюшного пресса	Количество раз
Жим штанги собственного веса от груди из положения лежа на спине	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности, развивающее группы мышц: большая и малая грудные мышцы, трехглавая мышца плеча, трицепсы, дельтоиды, предплечье	Количество раз
Приседание со штангой собственного веса на плечах в течение 3 минут	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности, квадрицепсы, широкие мышцы бедра, ягодичные мышцы. Развивающее группы мышц: двуглавая мышца (бицепс бедра), икроножные мышцы, камбаловидные мышцы	Количество раз
Бег на 10 км с преодолением водных преград	Циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Мин, с

Таблица 2

Характеристика упражнений профессионально-прикладной направленности, входящих в состав комплекса

Название упражнения	Характеристика упражнения	Преимущественное энергообеспечение
Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни	Скоростно-силовая нагрузка. Динамическая нагрузка на мышцы нижних конечностей и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса	Анаэробное субмаксимальное
Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни	Скоростно-силовая выносливость. Динамическая нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности	Анаэробное субмаксимальное
Силовой тренажер («Кувалда»)	Силовая выносливость. Динамическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы кисти	Анаэробное максимальное
Транспортировка пострадавшего	Специальное координационное упражнение скоростно-силовой направленности	Анаэробное максимальное

С целью решения задач по обоснованию комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений для подготовки спасателей перед проведением эксперимента проведен анкетный опрос в котором приняли участие 300 человек, среди которых 278 — обучающиеся УГЗ МЧС и работники подразделений МЧС из числа лиц рядового и младшего начальствующего состава; 22 — специалисты. Содержание анкеты для обучающихся и работников включало 30 вопросов, для специалистов — 10 вопросов.

В результате обобщения данных анкетного опроса было установлено, что совершенствование процесса физической подготовки возможно посредством создания современной научно-методической базы и разработки индивидуальных планов проведения учебно-тренировочных занятий, основанных на применении комплексного подхода. Помимо этого, включение специальных и профессионально-прикладных упражнений должно привести к повышению уровня общей физической подготовленности, развитию основных физических качеств, необходимых спасателям при выполнении боевых задач [3].

В исследовании приняли участие 132 спасателя (66 человек в контрольной группе и 66 — в экспериментальной группе). Главной особенностью занятий, которые проводились со спасателями экспериментальной группы, являлось использование методики, основанной на выполнении упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности.

В рамках исследований проведен эксперимент, цель которого заключалась в определении эффективности методики применения упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности на уровень развития физических качеств спасателей на основе анализа сдачи контрольных тестов, анкетирования и измерений.

В эксперименте, организованном на базе УГЗ МЧС, проводились контрольные занятия для получения начальных (в начале эксперимента) и итоговых (в конце эксперимента) результатов.

Результаты контрольных занятий приведены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Показатели общей и специальной физической подготовленности спасателей в начале педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Исходные результаты				
	Экспериментальная группа (n=66)		Контрольная группа (n=66)		Достоверность различий
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
1	2	3	5	6	7
Общая физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	13,52 ± 0,11	7,18 ± 1,12	13,49 ± 0,28	7,35 ± 2,15	P > 0,05
Бег на 3000 м, мин, с	12.35 ± 0,89	7,16 ± 1,56	12.19 ± 0,14	7,85 ± 1,97	P > 0,05
Подтягивание на перекладине, количество раз	16,11 ± 1,35	8,13 ± 1,87	16,43 ± 2,65	8,15 ± 2,54	P > 0,05
Специальная физическая подготовленность					
Бег на 400 м, с	67,78 ± 4,04	8,02 ± 1,44	68,01 ± 3,46	8,00 ± 2,33	P > 0,05
Подъем на 25 этаж в аппарате, мин, с	5.17 ± 0,11	не оценивается	5.05 ± 0,17	не оценивается	P > 0,05
Преодоление специальной полосы препятствий, мин, с	10,56 ± 2,54	не оценивается	10,12 ± 2,01	не оценивается	P > 0,05

Показатели общей и специальной физической подготовленности спасателей в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Конечные результаты				
	Экспериментальная группа (n = 66)		Контрольная группа (n = 66)		Достоверность различий
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
1	2	3	5	6	7
Общая физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	13,01 ±	8,78 ± 0,54	13,46 ±	7,59 ±	P < 0,05
Бег на 3000 м, мин, с	11,37 ±	8,26 ± 0,64	12,03 ±	7,97 ±	P < 0,05
Подтягивание на перекладине, количество раз	18,12 ± 1,62	9,35 ± 0,57	16,98 ± 1,13	8,76 ± 1,88	P < 0,05
Специальная физическая подготовленность					
Бег на 400 м, с	63,03 ±	9,00 ± 0,86	66,92 ±	8,41 ±	P < 0,05
Подъем на 25-й этаж в аппарате, мин, с	4,14 ± 0,21	не оценивается	4,95 ± 0,17	не оценивается	P < 0,05
Преодоление специальной полосы препятствий, мин, с	9,36 ± 1,02	не оценивается	10,11 ± 2,01	не оценивается	P < 0,05

Результаты, полученные в период исследований, обрабатывались методом математической статистики и анализа.

Для оценки достоверности различий для попарно зависимых выборок использовался t-критерий Стьюдента.

По всем показателям, определяющим уровень общей и специальной физической подготовленности, а также развития профессиональных качеств, спасатели экспериментальной группы превосходили спасателей контрольной группы, что указывает на эффективность методики, основанной на использовании упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности. Достоверность различий по показателям между контрольной и экспериментальной группами статистически достоверна (P < 0,05).

Содержание методики развития профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса профессионально-прикладных физических упражнений направлено, прежде всего, на повышение уровня общей, специальной и профессионально-прикладной подготовленности, обеспечение готовности спасателей к успешному выполнению профессиональных задач.

Упражнения, характеризующие уровень специальной и профессионально-прикладной направленности, разрабатывались в соответствии с принципом динамической пригодности, согласно которому они должны отражать технические

действия, выполняемые спасателями в ходе решения задач по ликвидации чрезвычайных ситуаций и проведению аварийно-спасательных работ по ряду показателей: величине испытываемой нагрузки, задействованным группам мышц и режиму их работы, направлению и амплитуде выполняемых движений и т. д.

Основное содержание методики построено на методе постепенного повышения нагрузки. Для освоения технических особенностей выполнения упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности на начальном и предварительном этапах обучения использовался расчлененно-конструктивный метод. Во время выполнения упражнений особое внимание уделялось правильности выполнения и соблюдению требований техники безопасности.

Для совершенствования технических элементов выполнения упражнений и с целью развития мышечных групп широко использовались подводящие упражнения.

Реализация методики со спасателями из числа обучающихся УГЗ МЧС осуществлялась в рамках занятий по учебным дисциплинам «Физическая подготовка», «Аварийно-спасательная подготовка», «Промышленный альпинизм», а также в рамках проведения учебно-тренировочных занятий. Реализация методики с работниками подразделений осуществлялась в рамках занятий по физической подготовке, а также в период учебно-тренировочных сборов в свободное от несения службы время.

Содержание методики включало несколько этапов, которые последовательно взаимосвязаны.

Выполнение всех упражнений этапа осуществлялось под контролем руководителя занятий. Особое внимание акцентировалось на уровне развития физических качеств, состоянии функциональных систем организма, правильном выполнении профессиональных технических действий.

В процессе использования методики следует придерживаться общих методических принципов: правильное дозирование физической нагрузки, точная последовательность освоения материала и формирования двигательных навыков, обеспечение положительного эмоционального воздействия, мотивационное сопровождение.

Начальные этапы подготовки должны быть направлены на всестороннее выявление физических способностей спасателей, развитие физических качеств, должны воздействовать на основные мышечные группы и, соответственно, содержать не сложные для выполнения, но эффективные упражнения.

Процесс обучения должен иметь индивидуальный подход, учитывающий показатели воздействия физической нагрузки, его психо-эмоциональное состояние, соблюдение режима труда и отдыха и ряд других факторов.

Содержание методики развития профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений представлено в таблице 5.

Таблица 5

*Содержание методики развития профессиональных качеств спасателей
на основе использования комплекса специальных
и профессионально-прикладных физических упражнений*

Этап подгот., его продол- житель- ность (уч. часов)	Решаемые задачи	Используемые средства	Развивае- мые физиче- ские качества	Используемые методы	Интенс. физ. нагруз- ки, % от макс. знач. ЧСС
1	2	3	4	5	6
Началь- ный (8)	Выявление исходного уровня подготовки; развитие физических качеств; освоение техники выполнения упражнений	Бег на средние дистанции	Общая выносли- вость	Равномерный	70–80
		Подтягивание на перекладине различными хватами, в т.ч. с использованием резиновых петель	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Эстафетные забеги на короткие дистанции	Быстрота	Интервальный, соревновательный	75–90
		Сгибание-разгибание рук в различных упорах	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Лазание по канату	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Метания набивного мяча	Сила, ловкость	Повторный, интервальный, игровой, соревновательный	70–90
		Приседания, прыжковые упражнения	Сила, быстрота	Интервальный, повторный	80–95
		Челночный бег, бег зигзагом	Сила, ловкость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	70–95
Предва- ритель- ной подгот. (8)	Развитие физических качеств; освоение техники выполнения упражнений; повышение уровня общей выносливости; повышение возможностей организма	Бег в гору, бег с отягощением	Выносли- вость, сила	Интервальный, повторны, переменный	80–95
		Бег на длинные дистанции	Выносли- вость	Равномерный	60–80
		Упражнения на перекладине с отягощением	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Упражнения на брусках с отягощением	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Бег по лестничным маршам	Выносли- вость, быстрота	Повторный, переменный, интервальный	80–90

Продолжение табл. 5

		Жим штанги от груди на горизонтальной скамье	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Приседание со штангой на плечах	Сила	Повторный, переменный	70–90
		Рывок гири	Сила, выносливость	Равномерный, повторный	80–90
		Подъем груза на высоту при помощи веревки	Сила, выносливость	Равномерный, повторный, интервальный	80–90
		Челночный бег на короткие отрезки в сочетании с силовыми упражнениями	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, интервальный, соревновательный	80–90
		Ударные упражнения кувалдой	Сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный	80–90
Профес.-приклад. подгот. (8)	Решаемые задачи, используемые средства, развиваемые физические качества и используемые методы, аналогичны этапам начальной и предварительной подготовки				70–95, в завис. от вып. упр.
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал	Подъем рукавной линии по лестничным маршам на этажи учебной башни	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80–95
		Подъем рукавных скаток на этажи учебной башни	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80–90
		Удары кувалдой в силовом тренажере	Сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80–95
		Транспортировка пострадавшего	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80–95
Реализ. проф. мастерства (8)	Развитие профессиональных качеств; формир. и совершен. вспом.-прикладных двиг. навыков; воспитание прикладных псих.-физич. и спец. качеств; формирование ПВК	Выполнение комплекса специальных физических упражнений	Быстрота, сила, ловкость, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80–98
		Выполнение комплекса профессионально-прикладных физических упражнений	Быстрота, сила, ловкость, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80–98

Эффективность методики повышения профессиональных качеств спасателей на основе использования специальных и профессионально-прикладных физических упражнений подтверждена результатами проведенного эксперимента. Использование методики позволяет формировать у спасателей необходимые для профессиональной деятельности практические умения и навыки, способствует формированию высоких профессиональных и физических качеств.

1. Чумила Е. А. Роль физической подготовки в системе профессионального становления спасателей / Сахаровские чтения 2021 года: экологические проблемы XXI века : материалы 21-й междунар. науч. конф., Минск, 20–21 мая 2021 г. : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та ; редкол.: А. Н. Батян [и др.]; под ред. С. А. Маскевича, М. Г. Герменчук. Минск : ИВЦ Минфина, 2021. Ч. 1. С. 168–171. [Вернуться к статье](#)

2. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси / авт.-сост. Е. А. Чумила [и др.] ; Ун-т гражд. защиты МЧС Беларуси, кафедра ФПиС. Минск : УГЗ МЧС, 2022. 388 с. [Вернуться к статье](#)

3. Войтехович Д. Р., Чумила Е. А. Анализ профессионально-прикладной физической подготовки курсантов университета гражданской защиты МЧС Беларуси на основе анкетного опроса [Электронный ресурс] : Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов IX регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 18 нояб. 2021 г. / БрГУ им. А. С. Пушкина ; редкол.: Т. С. Демчук [и др.]. Брест, 2021. С. 185–187. URL: <http://rep.brsu.by/handle/123456789/17> (дата обращения: 13.05.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 799.311.21

М. И. Асафьев

M. I. Asafev

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF EMOTIONAL STABILITY IN SHOOT SPORT

Аннотация. В статье рассмотрены категории «соревновательная деятельность» и «эмоциональная устойчивость». Выявлены вопросы психологической подготовки при занятиях спортом, изучена специфика стрелкового спорта как одного из самых требовательных к психологическому состоянию человека. Обозначена проблема распространения стрелкового спорта среди широких слоев населения, проанализированы вопросы влияния темперамента на соревновательные достижения, а также вопросы предрасположенности к стрельбе.

Summary. The article discusses the categories of «competitive activity» and «emotional stability». The issues of psychological training in sports were identified, the specifics of shooting sports were studied as one of the most demanding persons to the psychological state. The problem of the spread of rifle sports among the broad segments of the population is indicated, the issues of the influence of temperament on competitive achievements, as well as the issues of predisposition to shooting are analyzed.

Ключевые слова: стрелковый спорт, эмоциональная устойчивость, темперамент, соревновательная деятельность.

Keywords: shooting sport, emotional stability, temperament, competitive activity.

Любой спорт сводится к соревнованию — стремлению кандидатов превзойти друг друга и доказать свое мастерство. В спортивном противоборстве спортсменов нацелен одержать победу над соперником и установить рекорд — т. е. достичь невозможного ранее результата. В таких условиях соперниками для спортсмена становятся не только другие кандидаты, но и он сам, его физиологический предел. Спортсмен стремится достичь этот предел или даже превзойти его. Эти действия должны строго контролироваться самим спортсменом в силу существования ряда установок спортивного поведения и контроля за его исполнением со стороны специальных лиц (арбитров, рефери и т. п.).

Неудивительно, что в подобных условиях спортсмен испытывает серьезное эмоциональное давление — нередко случаи срывов и иных последствий

стресса. По этой причине эмоциональная устойчивость, средства и методики, ее повышающие, крайне важны в спортивной деятельности, т. к. атлет, пострадавший от «выгорания», с крайне низкой вероятностью сможет продолжить действовать на пределах своих возможностей, добиваться качественных результатов. Перестав достигать наилучших результатов, человек теряет возможность исполнить главную задачу спорта — победить в общечеловеческом соревновании.

Оценка спортивных способностей происходит исходя из трех оснований:

- предрасположенность к определенному виду спорта;
- объективная первичная оценка способностей с целью прогнозирования вероятного достижимого максимума;
- способы наиболее эффективного развития и компенсации недостатков, мешающих освоить спортивную дисциплину [1, с. 10].

Необходимо проведение тренировочных мероприятий, призванных раскрыть природные способности человека, добиваться прогресса в овладении спортивными навыками. Это невозможно без сознательного отношения тренируемого, выраженного в соблюдении рекомендаций и выполнении комплекса упражнений. Без развития природных способностей он не выйдет на профессиональный уровень. Особенно это заметно в технически сложных видах спорта, например в стрельбе.

Стрельба требует соблюдения двух атрибутов — хорошее зрительное восприятие и достаточный уровень владения собственным телом. Но обладая соответствующей физиологией, лицо, решившие заняться стрельбой, обязано овладеть техникой пристрелки винтовки, представлять влияние ветра и влажности на отклонение пули, изучить способы стабилизации и стояки, необходимые для фиксации винтовки или пистолета. Все это потребует не одного десятка часов тренировок, и в том числе теоретического обучения [2, с. 35]. В таких условиях спорт становится крайне требовательным к эмоциональному состоянию человека — его готовности прилагать должную степень усилий для овладения спортивными навыками. В целом каждый здоровый человек способен овладеть спортивными навыками, однако наряду с физиологической предрасположенностью необходимо говорить и о психологической предрасположенности к тому или иному виду спорта.

Психологическую предрасположенность в соревновательной деятельности можно описать как наличие у человека психологических черт, влияющих на эффективность освоения спортивных дисциплин. При обучении человек вырабатывает собственный подход к овладению спортивными навыками. Выбор методов в большинстве случаев весьма четко коррелирует с темпераментом [3, с. 103]. Можно уверенно заключить, что спорт в высшей степени проявляет темперамент человека, позволяет ему наглядно реализоваться на практике.

Сангвиникам свойственна быстрая реакция и высокая скорость движений, в силу чего такие спортсмены склонны к большей активности, хорошо адаптируются и любят проявлять собственные способности на практике. По этой причине им весьма легко даются базовые основы упражнений, но отточить их до совершенства чаще всего они не желают. Частая смена деятельности приводит к освоению дисциплины комплексным подходом, что влияет на качество выполнения отдельных ее элементов. Хорошие способности к мобилизации сил своего организма приводит к стабильным результатам и высоким спортивным достижениям. Однако спортсмен чрезмерно полагается на свои волевые качества, а не на навыки.

Холерики обладают положительными чертами сангвиника, которые дополняются чрезмерным возбуждением, эмоциональностью и нередко желанием проявить собственный подход к дисциплине. В таких условиях ему еще сложнее осваивать спортивную дисциплину классическими методами, они подвержены высоким эмоциональным реакциям на провалы. Вместе тем они склонны вырабатывать собственный авторский подход к обучению, который лучше всего подходит именно им, выходя на собственные пределы при пиках эмоционального состояния. Однако холерики подвержены стрессам и склонны к конфликтам. Это в совокупности приводит к готовности спортсмена бросить все начинания после череды поражений и сложностей.

Флегматики наиболее дисциплинированы, спокойны и традиционны в своем обучении. Не имея склонности к смене деятельности, они хорошо осваивают дисциплину, отрабатывая до совершенства каждое ее упражнение. Хорошо переносят трудности, имеют высокую эмоциональную стабильность — всегда находятся в готовности действовать. Вместе с чем инертны, редко прибегают к изматывающим тренировкам, не стремятся «преодолеть себя», что приводит пусть и к стабильным, но достаточно средним результатам спортивной деятельности. Лишь со временем, благодаря своей усидчивости и способности хорошо осваивать спортивную дисциплину, они достигают высоких результатов за счет отлично отточенных навыков.

Меланхолик — самый вялый и медлительный из всех темпераментов. Он довольно редко занимается спортом, особенно таким, где требуется большая активность. Предпочитает посмотреть спорт по телевизору, но и то для этого, чтобы в сравнении почувствовать собственный комфорт и покой. С интересом меланхолики смотрят особо зрелищные и масштабные виды спорта — крупные олимпиады, чемпионаты по спортивным танцам, фигурное катание. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как спортивная стрельба, шахматы и т. д.

Исходя из вышесказанного, становится понятным, что темперамент оказывает воздействие на спортивную технику, реализацию навыков спортсмена.

Можно спрогнозировать реакцию на проблему, с которой столкнется конкретный спортсмен при овладении спортивными навыками и их исполнении. На основе темперамента мы можем говорить о степени эмоциональной устойчивости спортсмена к определенному виду проблем и сложностей. Возвращаясь к теме стрельбы как технически сложной дисциплины хотелось бы разобрать психическую составляющую данного вида спорта.

В силу равенства спортивного инвентаря и малой требовательности к большей части физиологических характеристик стрельба, а в особенности спортивная стрельба, становится в большей степени соревнованием не тел, а умов спортсменов. В силу чего данный спорт крайне требователен к эмоциональной устойчивости из-за высокого уровня затрат нервной энергии. Необходимы тщательная концентрация внимания, достижение высокого уровня координации, сенсомоторики, контроль своих чувств и ощущений, возможность корректировки своего поведения как в обычных ситуациях, так и в случае стресса [4, с. 66].

По этой причине успешность спортсмена в стрельбе зависит от множества факторов: высокой работоспособности вне зависимости от уровня утомления; возможности выдерживать постоянные нагрузки, будучи готовым к кратковременному их повышению в любой момент; способности саморегулировать собственное поведение и деятельность; внутренней дисциплины; психической и эмоциональной устойчивости, позволяющей компенсировать отрицательные состояния, в том числе эмоции; высокой волевой мобильности и адаптивности, способности принимать наиболее эффективные решения в любом состоянии и на любом этапе деятельности [5, с. 22]. Все вышеописанное требует высокого уровня психоэмоциональной устойчивости, которая не является врожденным атрибутом человека.

Все указанные качества можно развивать путем тренировок. В таких условиях увлеченность физической подготовкой, отработкой упражнений по освоению технических атрибутов деятельности может приводить, и часто приводит, к отсутствию необходимого уровня психологической подготовки [6, с. 169]. В тяжелых условиях спорта это может приводить к серьезным проблемам, которые отразятся на всей дальнейшей жизни человека. Спортивные соревнования требуют от спортсмена максимальной мобилизации сил, как физических, так психологических, обосновывая необходимость тщательной подготовки путем тренировок.

Важно отметить, что все вышеназванные черты обладают универсальностью, любой здоровый человек способен освоить мастерство спортивной стрельбы. Возможность достижения успехов напрямую зависит от уровня эмоциональной стабильности спортсмена, которая выступает важнейшим фактором как в самой стрельбе, так и в подготовительных мероприятиях.

1. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте : метод. рекомендации / сост. И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин. Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. 43 с. [Вернуться к статье](#)
2. Зотин В. В., Мельничук А. А. Современные тренажеры для стрельбы в подготовке спортсменов в стрелковых видах спорта // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы V Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Воронеж, 17–18 июня 2021 г. Воронеж : Элист, 2021. С. 34–38. [Вернуться к статье](#)
3. Повышение эмоциональной устойчивости юных стрелков / С. С. Матвеев [и др.] // Известия Тульск. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 99–106. [Вернуться к статье](#)
4. Балакирева Ю. С., Адушкин В. А. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Юность. Наука. Культура : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф., Саранск, 16 дек. 2021 г. / редкол.: Г. П. Кулешова (отв. ред.) [и др.]. Саранск : ООО «ЮрЭксПрактик», 2022. С. 65–67. [Вернуться к статье](#)
5. Аркатов А. Д., Бекетов А. Н., Бекетов И. Н. Спортивная стрельба // Наука молодых — будущее России : сб. науч. ст. 6-й Междунар. науч. конф. перспективных разработок молодых ученых, Курск, 9–10 дек. 2021 г. / Юго-Западный гос. ун-т. Курск, 2021. С. 20–22. [Вернуться к статье](#)
6. Прекина Т. А., Рогожникова А. В. Барьер выстрела — контроль над эмоциональным состоянием стреляющего // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. материалов Всерос. конф., Орел, 21 мая 2021 г. / Орлов. юрид. ин-т МВД России им. В. В. Лукьянова. Орел, 2021. С. 167–171. [Вернуться к статье](#)

ОСОБЕННОСТИ ПОЛИЦЕЙСКОЙ ТАКТИКИ ПРЕСЕЧЕНИЯ ПРАВОНАРУШЕНИЙ И ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

FEATURES OF POLICE TACTICS FOR THE SUPPRESSION OF OFFENSES AND THE DETENTION OF OFFENDERS

Аннотация. Настоящая статья подготовлена в целях анализа и решения вопросов повышения эффективности полицейской тактики при пресечении правонарушений и задержании правонарушителей.

Summary. This article has been prepared for the purpose of analyze and address issues of improving the effectiveness of police tactics in the suppression of offenses and the detention of offenders.

Ключевые слова: сотрудники полиции, пресечение правонарушений, задержание правонарушителей, личная безопасность.

Keywords: police officers, suppression of offenses, detention of offenders, personal safety.

Исходя из совокупности требований Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», сотрудники полиции не имеют оснований бездействовать в ситуациях, когда наблюдаемые ими действия каких-либо лиц содержат явные признаки правонарушения [1]. Не только находясь на службе, но также и в любое иное время, независимо от своего местонахождения, полицейские обязаны пресекать правонарушения и задерживать правонарушителей.

При этом следует констатировать, что пресечение правонарушений и задержание правонарушителей являются одними из самых напряженных и опасных видов деятельности полиции. Правонарушители очень часто желают избежать ответственности и в связи с этим действуют в отношении задерживающих их сотрудников достаточно агрессивно. Такая обстановка часто усложняется состоянием опьянения данных лиц, поэтому для полицейских крайне важно обладать актуальными знаниями о тактике осуществления данных действий. Вопросы тактической подготовленности сотрудников полиции стоят достаточно остро, их решение способствует как повышению полицейской эффективности, так и обеспечению личной безопасности сотрудников. Настоящее исследование имеет своей целью раскрыть некоторые ключевые особенности полицейской тактики в рассматриваемой области.

Об имеющихся проблемах в тактической подготовленности сотрудников полиции свидетельствуют разнообразные статистические и научные данные. В частности, в 2020 году и первом полугодии 2021 года зарегистрировано 126 тыс. 990 фактов совершения неправомерных действий в отношении

полицейских, из которых 78 связаны с посягательством на жизнь сотрудников полиции (ст. 317 Уголовного кодекса Российской Федерации) и 11 тыс. 752 — с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья (ст. 318 Уголовного кодекса Российской Федерации) [2]. В апреле 2022 года информационное агентство «РБК» опубликовало сведения, согласно которым общее число осужденных по ст. 318 Уголовного кодекса Российской Федерации «Применение насилия в отношении представителя власти» поставило пятилетний рекорд, увеличившись по сравнению с 2020 годом на 16,4 % [3]. По официальным данным Центра социальной работы МВД России, в 2020 году при исполнении служебных обязанностей погибли 26 сотрудников органов внутренних дел, а в 2021 году — 34 сотрудника [4].

Изучение приговоров и иных решений судов по уголовным делам по преступлениям, предусмотренным ст. 318 Уголовного кодекса Российской Федерации, показывает, что более чем в 90 % случаев применения насилия в отношении сотрудников полиции причиняется вред их здоровью. Это говорит о крайне невысоких способностях полицейских обеспечивать свою личную безопасность в обстановке противостояния с правонарушителями.

С другой стороны, оказываясь в подобной обстановке, сотрудники полиции зачастую действуют неправомерно, что также является свидетельством наличия недостатков в их тактической подготовке. Имеющиеся данные показывают, что за 2020 год и первое полугодие 2021 года сотрудниками полиции допущено 52 факта неправомерного применения силы (физической силы — 39; специальных средств — 13). В подавляющем большинстве подобные случаи происходят при задержании правонарушителей, их доставлении в органы внутренних дел и последующем разбирательстве [2].

Наиболее типичными для сотрудников полиции являются ситуации, когда они сталкиваются с необходимостью решения правоохранительных задач, находясь на службе в составах различных служебных нарядов. Нужно понимать, что во всех таких случаях перед сотрудниками стоит необходимость достижения трех целей:

- 1) решение текущей правоохранительной задачи;
- 2) соблюдение и защита прав и свобод всех участников события и находящихся поблизости от места полицейской работы лиц;
- 3) обеспечение собственной (личной) безопасности.

Решение этих вопросов представляет собой всякий раз, с одной стороны, довольно сложную интеллектуальную работу, а с другой — набор конкретных действий с очень высокой степенью вариативности, обусловленной многообразием ситуаций, возникающих в ходе несения службы. Вместе с тем профессионально грамотное и эффективное решение правоохранительных задач — проблема вполне решаемая даже для сотрудников, имеющих небольшой

служебный опыт, но уяснивших обобщенный алгоритм действий при выявлении и пресечении правонарушения. Такой алгоритм можно представить в виде нескольких поэтапно выполняемых действий:

1. Оценка ситуации с юридической точки зрения.

2. Уяснение объема своих полномочий, а также прав и обязанностей гражданина применительно к текущей ситуации.

3. Оценка ситуации с тактической точки зрения.

4. Выбор тактики реализации своих обязанностей.

При подробном рассмотрении данного алгоритма следует остановиться на изучении и последующем практическом решении в конкретных ситуациях нескольких ключевых задач каждого из его элементов.

1. Оценка ситуации с юридической точки зрения.

Следует в первую очередь постараться правильно квалифицировать действия наблюдаемого лица или лиц. В результате сотрудники наряда могут сделать вывод о том, что в наблюдаемых действиях имеются признаки правонарушения (административного или предусмотренного нормами Уголовного кодекса), нарушения общественного порядка или чего-то иного, что можно считать происшествием.

Тактика действий сотрудников полиции, в зависимости от результата квалификации, различается по характеру реализации полицейских полномочий и интенсивности воздействия на участников наблюдаемого события. Например, пресечение преступления почти всегда требует от полицейских действовать быстро и жестко, применяя в том числе, в зависимости от имеющихся оснований, весь арсенал возможностей физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Очевидно, что пресечение административных правонарушений и тем более нарушений общественного порядка, задержание совершающих их лиц изначально ставят сотрудников полиции перед необходимостью действовать более мягко, стремясь к соблюдению всего комплекса прав и свобод правонарушителей.

2. Уяснение объема своих полномочий, а также прав и обязанностей гражданина применительно к текущей ситуации.

Объем полномочий (правовой статус) сотрудника органов внутренних дел (полиции) в значительной степени зависит от осуществленной им квалификации действий того или иного лица. Правовой статус — сложная конфигурация прав и обязанностей, обладающая значительной степенью вариативности. Для сотрудников, как правило, значительная разница прав и обязанностей в каждой конкретной ситуации состоит в объеме принудительных полномочий, который варьируется от минимального при решении задач на месте происшествия или выявлении факта нарушения общественного порядка до умеренного

при пресечении административных правонарушений и максимального при пресечении преступлений, особенно связанных с угрозой жизни и здоровью людей.

Очевидным является то, что не только ситуация и закон, но и сами сотрудники оказывают значительное воздействие на объем своего правового статуса, избирая тот или иной вариант тактики своих действий. Поэтому на данном этапе решения правоохранительной задачи выбор сотрудниками тех или иных средств принуждения осуществляется под воздействием определенных тактических шаблонов, наработанных ими за месяцы и годы несения службы. Эти шаблоны по большей части очевидны: мелкий хулиган или грабитель представляют большую опасность как для общественного порядка, так и для самих сотрудников, чем лица, задерживаемые за распитие спиртных напитков или совершение краж. От этого и зависит, как правило, объем и характер принудительного воздействия, оказываемого сотрудниками в отношении правонарушителей.

Те же обстоятельства влияют на изменение объема прав и обязанностей задерживаемых сотрудниками полиции лиц. Для упрощения понимания происходящего в таких ситуациях систему взаимоотношений следует упростить до структуры полицейский — правонарушитель, когда, в зависимости от правовых и тактических аспектов развития ситуации, увеличение прав одного из субъектов ведет к уменьшению их у другого с соразмерным обратным увеличением его обязанностей. Полицейский, законно действуя в рамках административного усмотрения, волен выбирать средство принуждения, и в одном случае это может быть требование о прекращении противоправного поведения, тогда как в другом — применение физической силы без предупреждения. Если в первом случае еще можно предположить возможность отказа лица от выполнения требования сотрудника полиции (хотя он при этом вполне вероятно совершает правонарушение, предусмотренное ст. 19.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях), то в случае применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия полицейский делает это таким образом, при котором отказ задерживаемого ничего не значит, а возможное сопротивление заранее преодолевается оказанием иммобилизующего болевого или иного шокового воздействия либо применением средства ограничения подвижности. Таким образом, действуя тот или иной тактический шаблон, сотрудник полиции должен провести подробный анализ объема как своих полномочий, так и корреспондирующих ему полномочий правонарушителя, чтобы достичь эффективности в решении правоохранительной задачи и не допустить незаконного ограничения или нарушения прав задерживаемого лица и иных лиц.

3. Оценка ситуации с тактической точки зрения.

С тактической точки зрения оценка ситуации при решении правоохранительной задачи, пресечении правонарушения и задержании правонарушителя преследует две цели: достижение полицейской эффективности и обеспечение личной безопасности сотрудников. Оценка ситуации производится по следующим параметрам:

1. Окружающая обстановка: время суток и природные явления (ветер, осадки и прочее), а также свойства местности (рельеф, растительность, здания и сооружения, качество дорожного или тротуарного покрытия, качество освещения в темное время суток и т. п.).

2. Количество правонарушителей и прочих лиц, находящихся на месте правонарушения или происшествия, их состав по полу, возрасту и потенциальная возможность оказания поддержки друг другу.

3. Внешний вид людей, по которому их можно оценить на предмет причастности к какому-либо правонарушению, какой-либо социальной группе или на предмет скрываемого в одежде оружия и уровня физической и боевой подготовки.

4. Поведение людей на предмет состояния опьянения, потенциальной или явной агрессивности, наличия стремления укрыться от наблюдения и прочее.

Осуществление оценки ситуации с тактической точки зрения — действие сложное в силу многоаспектности и вариативности различных обстоятельств, но, кроме того, оно должно осуществляться в максимально короткий срок в начале контакта сотрудников с гражданами и не прекращаться в течение всего времени работы с ними. Невнимательность и расслабленность недопустимы.

Сотрудники должны в любой обстановке, даже когда работают на месте происшествия (например, несчастного случая, дорожно-транспортного происшествия), постоянно поддерживать высокий уровень своей бдительности и наблюдать за действиями любых людей поблизости от себя в целях минимизации вероятности неожиданного нападения. Даже когда явно отсутствует непосредственная угроза жизни и здоровью сотрудников или иных лиц, следует действовать максимально обстоятельно и не спеша в целях обеспечения собственной концентрации на решении задачи и сохранения контроля за окружающей обстановкой и поведением людей. При возникновении любой угрозы следует принимать решения и действовать максимально быстро и точно.

4. Выбор тактики реализации своих обязанностей.

При условии, что предыдущие этапы действий сотрудников в ситуациях пресечения правонарушения и задержания правонарушителя выполнены правильно, определение наиболее эффективного набора тактических действий не представляет серьезных затруднений.

Очевидно, что тактика реализации полицейских полномочий в каждой правоохранительной ситуации выстраивается заново, хотя и под воздействием отдельных устойчивых шаблонов, но в силу разнообразия условий, при которых эти ситуации формируются и развиваются. Поэтому вместо попыток описания тех или иных разнообразных тактических приемов действий в той или иной ситуации целесообразно привести перечень наиболее значимых обстоятельств, оказывающих влияние на полицейскую тактику. В первую очередь к таким обстоятельствам следует относить степень общественной опасности правонарушения, количество правонарушителей, уровень и характер их сопротивления, вооруженность, характер обстановки на месте полицейской работы (погодные и иные условия, облегчающие и осложняющие работу).

В ходе исследования был выдвинут и подтвержден эмпирическими данными тезис о наличии у современных сотрудников полиции недостатков в тактической подготовленности к действиям по пресечению правонарушений и задержанию правонарушителей. Повышению эффективности деятельности сотрудников полиции могло бы способствовать расширение познаний в области полицейской тактики. Любая профессиональная тактика всегда тесно связана с изучением уже выработанных и апробированных практикой либо построением новых шаблонов действий в наиболее типичных ситуациях профессиональной деятельности. К числу таких шаблонов относится разработанный в настоящем исследовании алгоритм действий сотрудников полиции при пресечении правонарушений и задержании правонарушителей. Знание полицейскими данного алгоритма и следование ему в конкретных практических ситуациях должно помогать им выстраивать свою служебную деятельность наиболее оптимальным образом, обеспечивая решение правоохранительных задач, соблюдение и защиту прав и свобод людей, а также осуществление своей личной безопасности.

1. О полиции [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ : принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г. : одобр. Советом Федерации 2 февр. 2011 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Применение сотрудниками органов внутренних дел физической силы и специальных средств в случае осуществления в отношении них провокационных действий со стороны граждан : отчет о НИР (заключ.) / СибЮИ МВД России ; исполн.: А. Ю. Иванов [и др.]. Красноярск, 2022. 26 с. [Вернуться к статье](#)

3. Интернет-сайт Информационного агентства «РБК» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru/society/22/04/2022/62614a2f9a79479125d98653?from=newsfeed> (дата обращения: 22.04.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Интернет-сайт Федерального казенного учреждения «Центр социальной работы Министерства внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://цср.мвд.рф/> (дата обращения: 23.08.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

А. Ю. Бордачев
A. Yu. Bordachev

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

IMPROVING TACTICAL TRAINING FOR CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу моделирования тактики действия курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с помощью игры в пейнтбол. Отмечена значимость и важность применения данной формы обучения с точки зрения развития у сотрудников полиции коммуникативных навыков и адаптации к возможным стрессовым факторам служебной деятельности.*

***Summary.** The article is devoted to the issue of modeling the tactics of action of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, with the help of a paintball game. The significance and importance of the use of this form of training in terms of the development of police officers' communication skills and adaptation to possible stressful factors of official activity is noted.*

***Ключевые слова:** курсант, пейнтбол, реальный бой, игра, тактическая схема.*

***Keywords:** cadet, paintball, real combat, game, tactical scheme.*

В современной преступности наряду с опасными изменениями в количественных характеристиках происходят крайне негативные качественные перемены и, прежде всего, отчетливый сдвиг в сторону усиления ее профессионализма, организованности и вооруженности. Вследствие этих изменений правоохранительным органам все чаще оказывается ожесточенное, агрессивное сопротивление, растет число преступлений, связанных с посягательством на жизнь сотрудников органов внутренних дел [1, с. 89].

Подготовить будущих офицеров полиции к реальному бою с применением огнестрельного оружия, без практического ведения боя, очень сложно и даже практически невозможно. Во многих образовательных учреждениях МВД России есть системы, которые имитируют реальный бой. Но это остается только имитацией и с реальностью имеет немного общего.

К большому сожалению, многие компоненты взаимодействия внутри подразделений невозможно отрабатывать с боевыми патронами, а холостая стрельба не дает ощущения опасности и не позволяет смоделировать реальную ситуацию.

Эту проблему успешно решают пейнтбольные маркеры. Для того чтобы обезопасить лицо и глаза участников игры, существуют специальные маски. Плюсом пейнтбольных маркеров является возможность точно зафиксировать

попадание, что облегчает работу судье или инструктору. К тому же стоимость пейнтбольных маркеров гораздо ниже стоимости любого другого учебного оружия.

Для создания картины реального боя мы предлагаем в подготовке полицейских использовать пейнтбольное снаряжение. Здесь можно создавать и тренировать различные тактические приемы и схемы.

Мы уверены, что практически каждый человек, который ведет активный образ жизни, хотя бы раз играл в пейнтбол, а если не играл, то наверняка слышал об этой экстремальной игре.

Пейнтбол является игрой, цель которой состоит в том, чтобы при помощи специального пейнтбольного оружия (маркера) поразить всех игроков команды соперника, захватить флаг, освободить заложников и т. д. За дозой адреналина на пейнтбольное «поле боя» готовы выходить не только мужчины, но и женщины.

История рассматривает несколько версий происхождения пейнтбола. Одна из них сводится к тому, что в XIX веке появилось ружье, стреляющее снарядами с краской. Это ружье было предназначено для тренировки солдат армии Франции.

Вторая версия сводится к тому, что идею французов могли позаимствовать немцы. Они начали серийно производить оружие, которое стреляет краской — «краскомет», которое называли «саксонское ружье». Однако большую популярность пейнтбол приобрел в Северной Америке.

В 30-х годах XIX века группа ковбоев решила устроить себе новую забаву — стрелять из «краскометов» в коров и лошадей, тем самым помечая их. Так сказать, совместили веселое с полезным. Согласно другой версии, «краскометы» для пометки деревьев использовали канадские лесорубы.

В Россию пейнтбол пришел в начале 90-х годов XX века. Первый матч прошел 7 ноября 1992 года в пансионате «Полет». Игра привлекала все больше новых поклонников. Официальное признание как спорт пейнтбол получил в 1996 году с созданием Федерации пейнтбола, которая занялась его продвижением и активным развитием.

С тех пор пейнтбол обрел два ключевых направления: как спортивная дисциплина, контролируемая спортивным комитетом, и как развлечение.

Пейнтбол стал развиваться в нашей стране и стали создаваться многочисленные частные клубы, где каждый желающий мог попробовать свои силы в этой интересной и захватывающей игре.

В настоящее время направления пейнтбола в России выглядят следующим образом:

– пейнтбол как развлекательная игра, в которой максимально упростили правила;

- пейнтбол как спортивная игра, по которой проходят соревнования в различных возрастных категориях и на разных уровнях;
- пейнтбол как средство для подготовки сотрудников силовых структур.

Последнее направление пейнтбола является средством тактической подготовки у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, деятельность которых в будущем будет связана с применением огнестрельного оружия.

Направления тактической подготовки обучающихся можно разделить на несколько направлений:

- первое направление — это непосредственно физическая подготовка, которая направлена на развитие специальных акробатических навыков, скоростных качеств и выносливости;
- второе направление — это огневая подготовка и тактико-специальная подготовка.

Эти направления служат моделированием реальной боевой обстановки с применением условного оружия и отработкой тактических схем, которые необходимы для выполнения различных задач в оперативно-служебной деятельности.

Именно к этой составляющей идеально подходит пейнтбол. Никакие физические тренировки, никакие занятия по стрельбе, которые проводятся по последнему слову техники и методике, не смогут дать сотруднику полное представление огневого контакта с вооруженным преступником. При непосредственном огневом контакте с противником человек испытывает сильное напряжение от осознания того, что он может погибнуть или получить травму, которая может причинить смерть.

Также в таких ситуациях на нем лежит ответственность за принятие решений, ведь ошибка одного из бойцов может стоить жизни всему подразделению или полностью сорвать план операции. Ко всему прочему следует прибавить психологический барьер, связанный со стрельбой по живым людям.

Разумеется, далеко не каждый сможет преодолеть этот барьер без труда. Совокупность всех этих факторов вводит человека в такое состояние, при котором он не способен четко выполнять действия, которые он неоднократно отрабатывал в тире или полигоне.

Пейнтбольное снаряжение наиболее целесообразно при моделировании ближних огневых контактов. Это связано с тем, что дальность полета шарика, выпускаемого из стандартного маркера, — 35–50 метров, а его скорость — 100 метров в секунду, что дает противнику возможность уклониться от шарика, если он находится достаточно далеко.

С помощью полуавтоматического маркера можно успешно имитировать стрельбу из полуавтоматического оружия. Опытные игроки способны сделать

за одну секунду от 5 до 8 выстрелов, причем такая скорострельность позволяет корректировать полет каждого из последующих шариков в очереди, что повышает точность стрельбы.

Также плюсом пейнтбольных маркеров является то, что они по габаритам и массе схожи с применяемым оружием, в частности автоматами, в различных подразделениях, однако возникают затруднения с имитацией пистолетной стрельбы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что модель обучения курсантов и слушателей с применением пейнтбола имеет цель заставить их выполнять установленную задачу в экстремальных условиях, когда вся окружающая обстановка пропитана напряжением и неким страхом, а в кровь поступает большое количество адреналина.

Однако, вне всякого сомнения, без предварительной проработки навыков путем выполнения отдельных упражнений эффективность такого метода будет низкой. Таким образом, метод моделируемых ситуаций целесообразно использовать только после того, как курсанты получили хотя бы общие представления о том, как действовать в таких ситуациях [2, с.128].

Безусловно, угрозы жизни при соблюдении всех правил техники безопасности такая модель не представляет, однако при попадании шарика с близкого расстояния вызывает бурю неприятных эмоций, и чем большее это попадание, тем лучше для тренировочного процесса.

Это заставит обучающихся думать о том, чтобы лучше укрыться, бесшумно перемещаться и при виде соперника сразу поражать его, чтобы он не поразил его или товарищей. Но здесь следует заметить, что укрытие защищает только от пейнтбольного шарика, как фанера и т. п. При попадании реальной пули такая защита будет не эффективна.

Пейнтбол очень хорошо подходит для профессиональной подготовки полицейских. Сотрудник полиции имеет право применять огнестрельное оружие в соответствии с законодательством (Закон «О полиции» [3]). Чтобы сотруднику не растеряться в столь напряженной ситуации, чтобы он был готов грамотно обороняться и вести огонь из-за укрытия, нужно прибегать к пейнтбольным упражнениям. Это позволит сотруднику в дальнейшем тактически грамотно действовать против злоумышленников, максимально обезопасить себя и лиц, которым может понадобиться помощь.

Не случайно в системе МВД России на протяжении долгих лет при поддержке ФСО «Динамо» проходят соревнования по пейнтболу. Эти соревнования ежегодно собирают большое количество сотрудников различных силовых ведомств Российской Федерации. Такие соревнования славятся своей зрелищностью, накалом страстей и духом соперничества.

Успех в данных соревнованиях зависит от слаженной работы команды, грамотного руководства капитана, предельной концентрации и полной самоотдачи каждого из членов команды, потому что соперники не прощают ни одной ошибки и охотно пользуются ими, чтобы одержать победу.

Команда Сибирского юридического института МВД России является многократным победителем соревнований КРО ВФСО «Динамо» по пейнтболу. На протяжении долгих лет команда института занимает лидирующие позиции. Она составляет серьезную конкуренцию командам других силовых структур нашего региона.

Надо заметить, что участники многих команд — действующие сотрудники, которые имеют реальный опыт боевых действий на Кавказе.

Таким образом, резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод, что, несмотря на сложность имитации огневого контакта и реальной боевой обстановки, сотрудникам различных ведомств удалось найти выход из этой ситуации, реализуя тактические приемы с помощью игры в пейнтбол. Следует отметить, что попадание пейнтбольного шарика в человека оставляет только след краски на одежде и небольшой синяк на теле. Очень важно, чтобы это не позволило стереть грань между игрой в пейнтбол и реальным боем с боевым оружием и настоящими патронами.

Применение пейнтбола как одного из способов обучения тактике эффективного применения огнестрельного оружия курсантами и слушателями в процессе обучения в образовательных учреждениях МВД России позволяет максимально точно испытать участникам все те эмоции, которые они переживали бы при реальном огневом контакте с противником, осознать цену своей ошибки и долю ответственности, которую они несут в составе подразделения.

Пейнтбол позволяет развить у курсантов и слушателей такие важные качества, как скорость, выносливость, психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях, умение грамотно оценивать обстановку и взаимопонимание внутри своего подразделения.

1. Бордачев А. Ю. Особенности применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции в современных условиях // E-Scio. 2022. № 5 (68). С. 89–92. [Вернуться к статье](#)

2. Черменев Д. А., Бордачев А. Ю. Особенности организации проведения практических занятий по тактико-специальной подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный компонент. 2022. № 1 (13). С. 126–130. [Вернуться к статье](#)

3. О полиции [Электронный ресурс] : Федер. закон, 7 февр. 2011 г., № 3-ФЗ. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

Ю. В. Воронович
Y. V. Voronovich

А. Е. Покатилов
A. E. Pokatillov

Р. В. Левков
R. V. Levkov

**ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ
БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА» С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ
ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ**

**PROBLEMS AND WAYS OF SOLUTION
OF THE BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE TECHNIQUE
OF PERFORMING PUNCHES AND KICKS BY DISCIPLINE
«PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING»
FOR THE PURPOSE OF CORRECTION
OF THE EXERCISE TECHNIQUE**

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу исследования проблем биомеханики движения при оценке раздела «Удары руками, удары ногами» по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для курсантов Министерства внутренних дел. Показана возможность разработки механико-математических моделей пространственного движения курсанта на основе координат звеньев биомеханической системы, полученных для плоскости, т. е. при использовании только одной видеокамеры при видеофиксации приемов.*

***Summary.** The article is devoted to the issue of studying the problems of biomechanical movement in assessing the professional physical training of cadets. The possibility of developing mechanical and mathematical models of the spatial movement of a cadet in martial arts based on the coordinates of the links of the biomechanical system obtained for the plane, i. e. when using only one video camera for video recording techniques, is shown.*

***Ключевые слова:** биомеханическая система, биомеханический анализ, курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

***Keywords:** biomechanical system, biomechanical analysis, cadets, professionally applied physical training.*

Биомеханический анализ в спорте, включая и биомеханические исследования ударной техники, включает в себя независимо от области исследования ряд обязательных и одинаковых этапов. Во-первых, это получение исходных данных для исследований. Такими данными являются линейные и угловые

координаты положения звеньев опорно-двигательного аппарата во время движения. Наиболее удобным и широко распространенным методом получения таких координат в настоящее время является видеосъемка технических действий и спортивных упражнений. Во-вторых, необходимо наличие механико-математических моделей движения биомеханической системы на кинематическом и динамическом уровнях. Обычно это требует отдельной разработки таких моделей с учетом как методики получения исходных данных, так и методов последующего проведения вычислительного эксперимента. И в-третьих, биомеханический анализ включает в себя этап вычислительного эксперимента на компьютере. На данном этапе мы получаем количественную картину изменений кинематических и динамических характеристик движения курсанта как в целом, так и каждого звена и сустава в отдельности, что, в свою очередь, позволяет проанализировать используемую технику в прикладных видах подготовки курсанта.

Одним из важнейших этапов является первый, то есть этап получения координат звеньев биомеханической системы (далее — БМС). На сегодняшний день для этого используют большое количество видеокамер и специальные компьютерные программы для расшифровки видеок кадров. Все эти технологии получили название технологии «захвата движения» и включают в себя два направления: маркерные и безмаркерные технологии [1; 2]. Все они сложны, трудоемки, требуют специального оборудования и программ, не всегда доступны, требуют адаптации к области исследования. При этом идеального варианта не существует, поэтому исследования зачастую носят вынужденный фрагментарный характер, и в этом случае стоит цель изучить только определенный элемент движения, приема, упражнения и пр.

Также отметим, что при использовании маркерных технологий для одной видеокамеры обычно не удается учесть пространственный характер движения, оно изучается как плоское движение, что вносит значительную погрешность в исследования биомеханики движения [3; 4].

Ранее нами была высказана гипотеза о возможности биомеханического исследования техники приемов в единоборствах с помощью видеосъемки всего одной камерой с последующим получением координатных положений звеньев БМС в пространстве, а не на плоскости [5; 6]. Для этого необходимо осуществить переход от декартовой прямоугольной системы координат к сферической и все модели движения разрабатывать в этой системе.

На рисунках 1 а) и 1 б) показан фрагмент видеосъемки техники удара рукой.



а) б) в) г) д)

Рис. 1. Удар рукой

Анализ кадров видеосъемки показывает следующие моменты:

- Движение курсанта является пространственным.
- Видеосъемка осуществляется одной видеокамерой, следовательно, координаты БМС получаются на плоскости, а не в пространстве.
- Движение является сложным, т. е. имеет место как вращательные движения звеньев БМС, так и линейное смещение относительно своего первоначального положения по рисунку 1 а).

На рисунках 2а) и 2б) показано изменение положения ног в процессе выполнения кругового удара ногой.



а)



б)

Рис. 2. Круговой удар ногой

Так как движение курсанта мы определяем как пространственное сложное движение, то в первую очередь необходимо решить ряд теоретических вопросов. Один из первых и главнейших вопросов — введение систем координат. В любом случае при расшифровке видеок кадров и получении координат у нас будут координаты в прямоугольной декартовой системе. Так как БМС перемещается во время удара, при этом являясь многозвенной, необходимо ввести одну абсолютную (неподвижную) систему координат и ряд подвижных координатных систем. Одна должна находиться в полюсе, а остальные должны быть привязаны к суставам опорно-двигательного аппарата [7; 8]. В качестве полюса подходят или опорная точка (например, ноги) или область в районе бедер (общий центр масс и пр.).

На рисунке 3 показан один из возможных вариантов введения координатных систем и выбора полюса P при выполнении курсантом удара ногой.

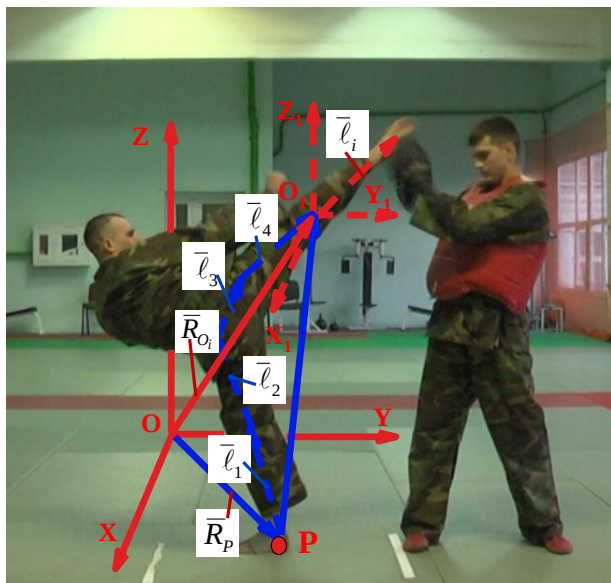


Рис. 3. Координатные системы

Здесь абсолютная (неподвижная) система координат $OXYZ$ связана с неподвижными матами (опорой), одна из подвижных систем $O_1X_1Y_1Z_1$ расположена в коленном суставе правой ноги (как пример), а в качестве полюса P выбран контакт опорной стопы левой ноги с матом (опорой).

Такой подход позволяет разделить вращательные движения звеньев в суставах БМС и перемещение полюса P , то есть непосредственно самой биомеханической системы в абсолютной системе координат [9].

Следующим моментом является тот факт, что перед биомеханическим анализом выполняют ряд измерений тела курсанта. Определяют рост и длину конечностей, что, в свою очередь, позволяет определить параметры каждого звена биомеханической системы [10].

На рисунке 4 показаны сферические и декартовые координатные системы, привязанные к i -му звену БМС.

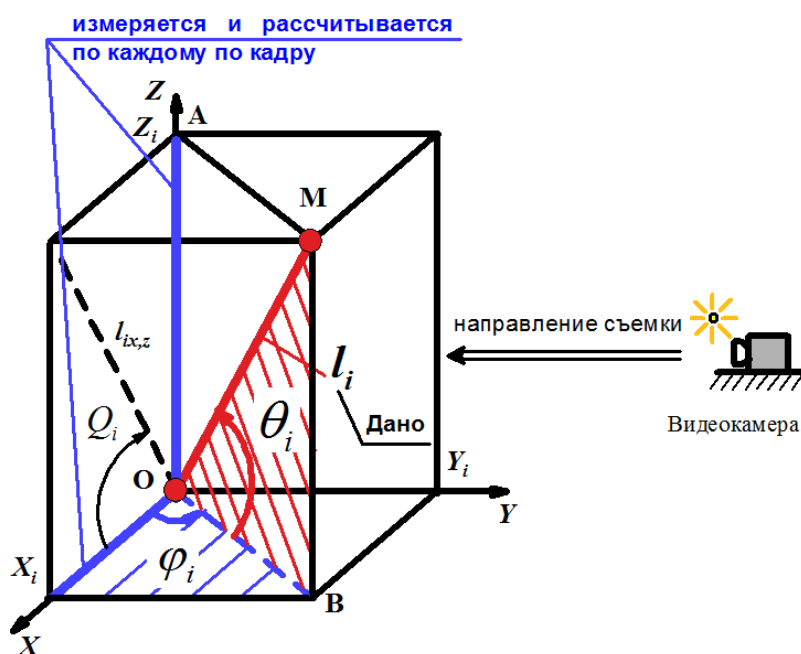


Рис. 4. Системы координат для звена БМС: сферическая и декартовая прямоугольная

В результате натурального эксперимента после измерения по кадрам видеосъемки для каждого звена имеем координаты X_i и Z_i . Параметры тела известны, поэтому, зная действительные размеры звена l_i , рассчитываются координата Y_i и углы сферической системы координат: вертикального — θ_i и полярного — φ_i .

На основе рисунка 4 запишем уравнения для расчета координат и проекций:

$$\theta_i = \arcsin \frac{Z_i}{l_i}, \quad (1)$$

$$MA = OB = \sqrt{l_i^2 - Z_i^2}, \quad (2)$$

$$\varphi_i = \arccos \frac{X_i}{OB} = \arccos \frac{X_i}{\sqrt{l_i^2 - Z_i^2}}, \quad (3)$$

$$Y_i = OB \sin \varphi_i = \sqrt{l_i^2 - Z_i^2} \sin \varphi_i. \quad (4)$$

По уравнениям (1)–(4) рассчитывают пространственные декартовы и сферические координаты после расшифровки кадров одной видеокамеры.

При расчете необходимо действительные размеры звеньев перевести в масштаб кадра или, наоборот, проекции с кадра пересчитать в реальный масштаб размеров звеньев БМС.

По результатам видеосъемки мы получаем таблицу данных с углами Q_i для каждого звена БМС по всем кадрам видеосъемки. Эти углы являются обобщенными координатами при плоском движении БМС. В нашем случае это проекции координат на сагиттальную плоскость. Имеем:

$$Q_i = \arctg \frac{Z_i}{X_i}. \quad (5)$$

В формуле (5) нет необходимости учитывать масштаб проекций.

Отметим, что применительно к задачам биомеханического анализа БМС имеем следующую функциональную связь в уравнениях движения для сферических координат отдельного звена:

$$l_i = \text{const}, \quad (6)$$

$$\theta_i = \theta_i(t), \quad (7)$$

$$\varphi_i = \varphi_i(t). \quad (8)$$

Таким образом, в рамках исследуемой задачи целенаправленного движения БМС и принятой для этого кинематической модели опорно-двигательного аппарата обобщенными координатами звена относительно проксимального

сустава являются вертикальный угол θ_i и полярный угол φ_i . Длина звена l_i не меняется [11].

Несколько другая ситуация в случае рассмотрения сферических координат в абсолютной (неподвижной) координатной системе. Имеем 3 обобщенные координаты для любой i -й точки: R_i , θ_{R_i} , φ_{R_i} . Тогда по рисункам 3 и 4 имеем:

$$R_i = R_i(t), \quad (9)$$

$$\theta_{R_i} = \theta_{R_i}(t), \quad (10)$$

$$\varphi_{R_i} = \varphi_{R_i}(t). \quad (11)$$

Точкой i может быть сустав, центр масс i -го звена биомеханической системы и пр.

На основе уравнений (1)–(11) разрабатываются механико-математические модели движения биомеханической системы, исходя из принятой классификации движения БМС в целом и отдельно по звеньям. Наиболее удобно движение БМС показывать как сложное: с движением полюса и отдельно вращением звеньев в проксимальных суставах.

Следующей проблемой является необходимость разработки структуры пространственного движения спортсмена.

Удобно представить движение как сумму двух движений: полюса P и вращательного движения звеньев в суставах. На рисунке 3 был показан случай, когда за полюс P выбрана стопа. Тогда вектор, описывающий положение сустава O_i через положение полюса, равен:

$$\bar{R}_{O_i} = \bar{R}_P + \sum_{i=1}^k \bar{l}_i. \quad (12)$$

Уравнение (12) в общем виде представляет координаты любой точки БМС в абсолютной системе координат. На основе этого выражения и необходимо разрабатывать механико-математические модели, как в декартовых, так и в сферических координатах.

Здесь звенья БМС показаны как векторы, задающие определенное направление обхода кинематической цепи, моделирующей биомеханическую систему.

На основании вышеизложенного констатируем: анализ ударной техники показывает, что движение курсанта является пространственным. Это сильно искажает результаты натурных экспериментов при видеосъемке движения одной камерой. Предварительное знание геометрии масс человеческого тела и данных видеосъемки позволяет рассчитать пространственные координаты всех точек биомеханической системы на всей траектории движения. При этом используются две координатные системы: прямоугольная декартова

и сферическая. Формулы пересчета координат из одной системы в другую позволяют получить полную картину пространственного движения. При этом сферическая система координат используется на трех уровнях:

- для определения координат каждого звена относительно ближайшего (дистального или проксимального) сустава;
- для определения координат звена относительно полюса;
- для определения координат звена в сферической системе относительно начала координат декартовой системы координат (неподвижной, абсолютной).

1. Киркор М. А., Покатилов А. Е., Гальмак А. М. Математические модели движения в биомеханике спорта // Научные и методические аспекты математической подготовки в университетах технического профиля : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 25 окт. 2019 г. / учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта». Гомель, 2019. С. 18–21. [Вернуться к статье](#)

2. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Солонец А. В. Эволюция бесконтактных биомеханических методов регистрации техники соревновательных упражнений // Здоровье для всех : материалы IV междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апр. 2012 г. / Полесский гос. ун-т ; Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Щебеко [и др.]. Пинск : ПолесГУ, 2012. С. 63–65. [Вернуться к статье](#)

3. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Загrevский В. И. Сравнительный биомеханический анализ основных динамических характеристик техники рывка в тяжелой атлетике // Мир спорта. 2013. № 1 (50). С. 35–40. [Вернуться к статье](#)

4. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Загrevский В. И. Педагогико-биомеханическое структурирование упражнения «Рывок» в тяжелой атлетике // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы V Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., 23–24 нояб. 2017 г. / под ред. А. Н. Фураева. Малаховка. 2017. С. 17–22. [Вернуться к статье](#)

5. Воронович Ю. В., Каранкевич А. И., Покатилов А. Е. Возможности использования обобщенных координат биомеханической системы для оценивания отдельных видов ударной техники (на примере прямого удара ногой) // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Могилев, 2020. Вып. 8. С. 204–215. [Вернуться к статье](#)

6. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Скачинский А. П. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. V Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. 2020. С. 282–288. [Вернуться к статье](#)

7. Григорьев А. Ю., Малявко Д. П., Федорова Л. А. Сферическое движение твердого тела : учеб.-метод. пособие. СПб. : НИУ ИТМО; ИХиБТ, 2014. 37 с. [Вернуться к статье](#)

8. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А. Совершенствование биомеханической структуры тяжелоатлетического упражнения «Рывок» // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: перспективы и проблемы развития : материалы VI междунар. электрон. науч.-практ. конф., Красноярск, 20–21 мая 2016 г. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сибир. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2016. С. 60–63. [Вернуться к статье](#)

9. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Симанкова Т. Д. Проблемы исследования пространственного движения в спорте // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Малаховка, 29–30 окт. 2020 г. / Москов. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост.: А. Н. Фураев. Малаховка, 2020. С. 89–94. [Вернуться к статье](#)

10. Воронович Ю. В. Компьютерная программа построения биомеханических характеристик техники тяжелоатлетических упражнений // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев, 2019. Вып. 7. С. 94–98. [Вернуться к статье](#)

11. Загrevский В. И., Лавшук Д. А., Воронович Ю. В. Кинематика пространственной модели неразветвленной биомеханической системы в условиях упругой фиксированной опоры // Современное образование и воспитание: тенденции, технологии, методики : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МГУ им. А. А. Кулешова, Могилев, 28 марта 2013 г. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2013. С. 330–333. [Вернуться к статье](#)

С. А. Гайдук
S. A. Gayduk

И. В. Елсаков
I. V. Yelsakov

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ОБЗОР ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

RETROSPECTIVE REVIEW OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES AND MILITARY PERSONNEL OF STATE BODIES OF THE NATIONAL SECURITY SYSTEM OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Аннотация. В статье представлен ретроспективный обзор профессионально-прикладной физической подготовки силовых ведомств по результатам исследований, проведенных в государственных органах обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь с 1991 года.

Summary. The article presents a retrospective review of the professional-applied physical training of the law-enforcement agencies based on the results of research conducted in the state bodies of national security of the Republic of Belarus since 1991.

Ключевые слова: курсанты, слушатели, профессионально-прикладная физическая подготовка, уровень физической подготовленности, сотрудники правоохранительных органов, учреждения образования.

Keywords: cadets, trainees, professional-applied physical training, level of physical fitness, law enforcement officers, educational institutions.

В профессионально-прикладной физической подготовке (далее — ППФП) военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности содержание и направленность подготовки определяются с учетом особенностей конкретного вида профессиональной (оперативно-служебной или служебно-боевой) деятельности, дифференцированы в зависимости от принадлежности к определенному ведомству, виду Вооруженных Сил, роду войск и т. д. [1–5]. Выявление особенностей ППФП военнослужащих и сотрудников разных ведомств позволяет находить новые подходы к профессиональной подготовке, комплексно и во взаимодействии решать общие задачи, определять стратегические направления и находить инновационные подходы в подготовке военнослужащих и сотрудников. Внедренные в обучение и профессиональную подготовку военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности

средства, формы и методы ППФП должны быть ориентированы на достижение цели, а именно на эффективное выполнение служебных задач.

Применение новых подходов к профессиональной подготовке, в частности ППФП, изменение контингента кандидатов на службу, усложнение решаемых задач — это небольшая часть того, что требует и корректировки в программно-методическом обеспечении ППФП, поиска других более эффективных средств, методов и форм для подготовки к выполнению служебных задач. Так, потребный уровень физической подготовленности служит основой ППФП для каждого специалиста и играет важную роль в профессиональной деятельности сотрудников силовых структур, поскольку для качественного выполнения служебных обязанностей им необходимы хорошее состояние здоровья, высокий уровень психологической готовности, функционального состояния, развитые физические качества. Корреляция результативности ППФП и уровня физической подготовленности может варьироваться в существенных пределах в зависимости от вида осуществляемой профессиональной деятельности. Существует ряд характеристик ППФП военнослужащих и сотрудников силовых ведомств, которые детерминированы условиями осуществления и требованиями к их профессиональной деятельности.

Также, исходя из рода будущей служебной деятельности, ППФП курсантов и слушателей учреждений образования должна иметь различия и свои особенности.

В ходе нашей работы ретроспективно изучены проведенные в Республике Беларусь исследования особенностей ППФП сотрудников и военнослужащих государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, курсантов и слушателей ведомственных учреждений образования.

Для выявления особенностей ППФП курсантов и слушателей различных ведомств рассмотрим существующие особенности, обусловленные условиями профессиональной деятельности сотрудников и военнослужащих.

В Республике Беларусь в каждом государственном органе, обеспечивающем национальную безопасность, разработаны и утверждены приказами соответствующих ведомств инструкции, регламентирующие организацию и проведение занятий по физической подготовке, спортивно-массовую работу.

Так, профессиональная деятельность в органах внутренних дел (далее — ОВД) требует от сотрудников проявления выносливости, координационных, скоростных, силовых способностей. Различные подразделения отличаются спецификой в осуществлении служебной деятельности. Именно это определяет необходимый уровень компетенций для качественного выполнения служебных обязанностей. Необходимо подчеркнуть, что большую часть служебного времени сотрудник ОВД выполняет задачи, связанные с пресечением противоправных действий, которые подвергают опасности жизнь и здоровье как самого

сотрудника, так и окружающих его граждан. Поэтому сформированный уровень физической подготовленности, техники владения приемами самообороны (далее — ПС) у сотрудников ОВД занимает одну из ведущих позиций при осуществлении ими служебной деятельности. Основными средствами ППФП в ОВД, которые соответственно входят в разделы учебных программ для курсантов, являются ПС, приемы использования специальных и подручных средств (палка резиновая, наручники, веревка, ремень и др.), атлетическая, плавательная и беговая подготовка [1; 2; 6; 7].

В Республике Беларусь функционирует два учреждения высшего образования системы Министерства внутренних дел (далее — МВД): Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь (далее — Академия МВД) и Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь (далее — Институт МВД). В Академии МВД на протяжении четырех лет готовят сотрудников милиции общественной безопасности, криминальной милиции, уголовно-исполнительной системы, следователей и экспертов. Институт МВД осуществляет подготовку будущих сотрудников милиции общественной безопасности и криминальной милиции. Курсанты данных учреждений образования проходят подготовку по следующим разделам: легкая атлетика, атлетическая подготовка, спортивные и подвижные игры, плавательная подготовка, изучение ПС и их применение в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Кроме этих учреждений высшего образования, действует в МВД учреждение дополнительного образования взрослых «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (ЦПК), в котором в сжатые сроки, лимитируемые временем обучения, осуществляется первоначальная подготовка рядового, младшего состава, а также среднего начальствующего состава на базе высшего гражданского образования. Поэтому в системе МВД научные разработки вопросов ППФП сотрудников и курсантов ведомственных учебных заведений наиболее многочисленны.

Ретроспективный анализ исследований, проведенных в БССР и белорусскими специалистами во времена Советского Союза, показал, что вопросам ППФП курсантов школ милиции, совершенствованию техники выполнения ПС сотрудниками милиции посвящены работы Г. М. Дворника (1987) [8], А. Я. Слепнева (1989) [9], А. А. Михеева.

В суверенной Республике Беларусь большинство из всех специалистов, занимавшихся вопросами ППФП военнослужащих и сотрудников государственных органов обеспечения национальной безопасности, проводили свои исследования с курсантами и сотрудниками ОВД. Так, в 1998 году А. А. Глазырин выявил социально-ценностные ориентации и потребности курсантов, их мотивы для формирования основ здорового образа жизни; обосновал

принципы и содержание учебно-воспитательного процесса, способствующего формированию здорового образа жизни курсантов учреждений образования МВД [10].

В. В. Леонов (2004) оптимизировал специальную подготовленность курсантов Академии МВД на базе совершенствования координационных проявлений, использования объективных тестов и критериев, что позволило повысить эффективность формирования их двигательных умений и навыков, определяющих направленность ППФП [11].

С. А. Гайдук (2005) систематизировал средства ППФП сотрудников милиции; обосновал схему технико-тактических действий сотрудников в типичных ситуациях оперативно-служебной деятельности; определил роль волевых и физических качеств в их профессиональной деятельности; выявил взаимосвязи физических и волевых качеств курсантов Академии МВД, их влияние на успешность обучения; разработал критерий оценки уровня сформированности волевых качеств; разработал и внедрил технологию целенаправленного формирования волевых качеств в комплексе с физическими качествами курсантов Академии МВД средствами ППФП [6].

С. В. Шукан (2012) обосновал рациональную структуру ППФП курсантов учреждений образования МВД; разработал методику физической подготовки, способствующую развитию профессионально значимых физических качеств курсантов [12].

Н. А. Михеев (2017) определил теоретические основы и практические пути интенсификации ППФП сотрудников ОВД; разработал метод вибрационной тренировки, который может применяться в ППФП сотрудников ОВД в качестве метода развития гибкости, силовых и координационных способностей; выявил возможность использования вибрационных физических упражнений для интенсивного развития физических качеств, повышения общей физической работоспособности и, как следствие, оптимизации эмоционального состояния сотрудников ОВД [13].

В. А. Барташ (2018) систематизировал профессионально важные качества сотрудников подразделений специального назначения; обосновал критерии оценки физической подготовленности кандидатов на службу в подразделения специального назначения; выявил качественные и количественные показатели уровня подготовленности кандидатов на службу; разработал модели профессиональных ситуаций, направленные на оценку подготовленности сотрудников подразделений специального назначения к действиям в «многоальтернативных» условиях; разработал методику профессионального отбора сотрудников подразделений специального назначения с использованием средств ППФП [14].

А. И. Каранкевичем (2019) получены новые и совершенствованы имеющиеся теоретические положения теории и методики физического воспитания,

в частности управления процессом ППФП, на основе данных комплексного контроля профессионально важных качеств курсантов Института МВД; разработаны устройства, позволяющие моделировать вероятностные условия профессиональной деятельности и оценивать показатели, характеризующие комплексные проявления профессионально важных качеств сотрудников ОВД; разработана методика формирования профессионально важных качеств курсантов средствами ППФП, внедренная в образовательный процесс учреждений образования МВД и в практическую деятельность милиции общественной безопасности [15].

Рассматривая подготовку курсантов государственного учреждения образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь» (далее — ИПС), следует отметить, что ППФП для сотрудников органов пограничной службы (далее — ОПС) является одним из доминирующих видов профессиональной деятельности. Так, профессиональная деятельность пограничников реализуется в условиях больших физических и психологических нагрузок, в неблагоприятных внешних условиях, связана с экстремальными ситуациями, осуществляется в любых погодных, климатических условиях, в любое время суток. К военнослужащим и сотрудникам ОПС предъявляются повышенные требования, в том числе и к уровню физической подготовленности, к развитию таких профессионально важных физических качеств, а приоритетными разделами ППФП являются: ускоренное передвижение, силовая подготовка, преодоление препятствий, прикладное плавание, ПС и их применение в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности [5; 16].

Анализ руководящих документов, регламентирующих процесс организации проведения ППФП, свидетельствует о том, что в ОПС определена специфика профессиональной деятельности, исходя из которой «...вырабатывается общая направленность данного вида подготовки, как составной части воинского обучения и воспитания военнослужащих...» [5, с. 13]. Направленность ППФП обусловлена определенными признаками, предполагающими обнаружение, преследование и задержание нарушителей Государственной границы на участках суши и в воде, преодолевая при этом естественные и искусственные препятствия. Для этого необходимо иметь высокий уровень физической и психологической подготовки, обладать навыками ПС, прикладного плавания, уметь преодолевать препятствия, передвигаться на лыжах и др.

Поэтому образовательные задачи в ИПС решаются с применением основных средств ППФП: ПС, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, прикладного плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр [5; 16].

А. В. Козыревским (2015) определены профессионально значимые качества пограничников, обоснована значимость базовых компонентов

индивидуальной боеготовности военнослужащих и сотрудников ОПС к деятельности в напряженных условиях, апробирована и внедрена технология сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников, способствующая значимому повышению уровня физической подготовленности, эмоционально-волевой устойчивости, работоспособности, академической успеваемости, состоянию воинской дисциплины испытуемых [17].

Г. И. Башлаковой (2018) на основании результатов проведенного системно-исторического и системно-функционального анализа оперативно-служебной деятельности военнослужащих ОПС дополнена классификация прикладного плавания; определены технико-тактические действия военнослужащих ОПС по задержанию нарушителей в водной среде, для чего выявлены характерные особенности оперативно-служебной деятельности; определена и доказана возможность комплексирования приемов самообороны и средств прикладного плавания; теоретически обоснована и разработана педагогическая модель формирования профессионально значимых навыков задержания правонарушителей Государственной границы в воде, реализованная в образовательном процессе ИПС [16]. Диссертация Г. И. Башлаковой по итогам ежегодного конкурса на лучшую докторскую и кандидатскую диссертацию, проводимого Высшей аттестационной комиссией Республики Беларусь, признана в 2019 году лучшей кандидатской диссертацией в номинации «Социально-экономические и общественные науки».

При рассмотрении особенностей построения образовательного процесса по ППФП в учреждениях образования Министерства по чрезвычайным ситуациям (далее — МЧС) следует отметить, что, на наш взгляд, она особенно практико-ориентированная с учетом специфики профессиональной деятельности будущего сотрудника МЧС. В силу своих служебных обязанностей спасатель участвует в аварийно-спасательных работах, зачастую оказываясь под влиянием ряда негативных факторов, вызывающих как нервное, так и физическое напряжение. Необходимость своевременного и эффективного проведения работ, направленных на быстрое оказание помощи, эвакуацию материальных ценностей, максимальное снижение социально-экономического ущерба, проводимых в экстремальных условиях, требует от сотрудников МЧС физической силы, высокого уровня выносливости, отличного здоровья, функционального состояния, крепкой психики, высокой степени эмоционально-волевой устойчивости, сформированных морально-волевых качеств.

Е. А. Чумила (2016) для повышения качества проведения учебных занятий по ППФП с курсантами учреждений образования МЧС разработал и запатентовал multifunctional тренажерный комплекс (далее — МТК), в который входят 22 элемента различного функционального назначения,

имитирующих модель опасных элементов чрезвычайных ситуаций (полоса боевой и психологической подготовки спасателей-пожарных). Комплекс был успешно апробирован в образовательном процессе государственного учреждения образования «Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь». Внедрение методики с использованием МТК в практические учебные занятия ППФП не только решает специализированные задачи повышения уровня ППФП курсантов, но и способствует повышению уровня общей физической подготовленности. Вместе с тем применение МТК предполагает присутствие психологического компонента при создании условий, моделирующих действия спасателей-пожарных в условиях чрезвычайных ситуаций, содействует быстрому освоению необходимых спасателю навыков — самосохранение при выполнении подъема на высоту, работы с альпинистским снаряжением и аварийно-спасательным оборудованием при моделировании ситуаций профессиональной направленности в условиях огня и задымленности, ограниченного пространства и непосредственном контакте с опасными факторами пожара [18].

Кроме того, при подготовке специалистов-спасателей большое количество времени отводится на занятия избранными видами спорта, обеспечивающими высокий уровень развития общей и специальной физической подготовленности, профессионального мастерства [19].

В Вооруженных Силах преимущественно специалисты проводили исследования с военнослужащими, выполняющими свои служебно-боевые задачи. Работ, полностью посвященных физической подготовке курсантов, не было.

С. Н. Пустюльга (2007) разработал методику применения дифференцированных тренировочных заданий, учитывающую уровень физической подготовленности военнослужащих и условия боевой подготовки воинской части, что позволяет повысить уровень физической подготовленности военнослужащих в установленные программой сроки без увеличения лимита времени, без дополнительных материальных затрат [20]. Также им были разработаны методические рекомендации и подготовлено учебное пособие для военнослужащих и сотрудников Комитета государственной безопасности [3].

В. В. Ращупкин (2013) обосновал необходимость развития специальной выносливости военнослужащих с учетом трансформации взглядов на возможный характер военных действий; разработал методику ее развития на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» [21].

И. Ю. Михута (2013) разработал методические подходы к повышению координационных способностей на этапе ППФП будущих военных специалистов; разработал алгоритм оценки уровня проявления психофизической подготовленности учащихся суворовских училищ к военно-профессиональной

деятельности; разработал методику повышения учащихся суворовских училищ на этапе подготовки к будущей военно-профессиональной деятельности [22].

В. И. Гавроник (2017) рассмотрел военно-прикладную физическую подготовку как компонент системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь, определил ее системообразующий фактор и процесс управления, а также факторы, влияющие на ее развитие, точки соприкосновения и механизмы взаимодействия с другими компонентами системы и предпосылки совершенствования; разработал модельные характеристики военно-прикладной физической подготовленности военнослужащих боевых подразделений Сухопутных войск с учетом их боевого предназначения; разработал педагогическую технологию повышения уровня военно-профессиональной подготовленности военнослужащих боевых подразделений Сухопутных войск на основе использования средств военно-прикладной физической подготовки [23].

Исходя из этих результатов исследований и согласно нормативным документам, в Военной академии и на военных факультетах учреждений высшего образования в образовательном процессе курсанты изучают приемы рукопашного боя, ускоренное передвижение и легкую атлетику, гимнастику, преодоление препятствий, прикладное плавание, лыжную подготовку, а также основы методики проведения занятий с личным составом.

Самым молодым учреждением образования является учреждение дополнительного образования взрослых «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь», в котором с 2020 года осуществляется образовательный процесс по переподготовке и повышению квалификации сотрудников Следственного комитета. Учебно-программная документация предусматривает проведение занятий по основным разделам: изучение ПС, общая физическая подготовка, ориентированная на совершенствование физических качеств, повышение уровня физической подготовленности слушателей для выполнения ими профессиональных задач с учетом особенностей осуществления деятельности следователя, формирования основ методики самостоятельных занятий, физической культуры руководителя.

Таким образом, анализ научной литературы по результатам проведенных исследований в нашей стране, учебно-программной документации различных ведомственных учебных заведений, руководящих документов, регламентирующих ППФП сотрудников силовых структур, показал прямую зависимость особенностей ППФП курсантов и слушателей учреждений образования от специфики выполняемых служебных обязанностей в каждом ведомстве.

Поиск новых средств, форм и методов подготовки военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, позволяющих в короткие сроки повысить уровень их физической подготовленности, функционального состояния, а также усилить мотивацию

к занятиям физической культурой и спортом в имеющихся материально-технических условиях, будет способствовать дальнейшему научному обоснованию теоретико-методических основ ППФП, внедрению инновационных методик в практику, развитию научного сообщества, занимающегося вопросами ППФП.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД : учеб. пособие / под общ. ред. Г. В. Антонова. Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2003. 200 с. [Вернуться к статье](#)

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова. Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2011. 201 с. [Вернуться к статье](#)

3. Физическая подготовка : учеб. пособие / С. Н. Пустюльга [и др.]. Минск : Ин-т нац. безопасности Респ. Беларусь, 2017. 267 с. [Вернуться к статье](#)

4. Гавроник В. И., Руденик В. В. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : монография. Гродно : ГрГУ, 2018. 127 с. [Вернуться к статье](#)

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / А. В. Козыревский [и др.] ; под. общ. ред. А. В. Козыревского. Минск : Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь, 2018. 344 с. [Вернуться к статье](#)

6. Гайдук С. А., Марищук Л. В. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Минск : Минский гос. высш. радиотехн. колледж, 2007. 200 с. [Вернуться к статье](#)

7. Елсаков И. В. Анализ актуального состояния профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для правоохранительных органов : Междунар. науч.-практ. конф. : тез. докл. ; Минск, 26 февр. 2021 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь; редкол.: П. В. Гридюшко [и др.]. Минск, 2021. С. 365. [Вернуться к статье](#)

8. Дворник Г. М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ин-т физ. культуры. Минск, 1987. 19 с. [Вернуться к статье](#)

9. Слепнев А. Я. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов средних школ милиции МВД СССР : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00. 04 / Белорус. гос. ин-т физ. культуры. Минск, 1989. 23 с. [Вернуться к статье](#)

10. Глазырин А. А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 1998. 119 л. [Вернуться к статье](#)

11. Леонов В. В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД РБ в связи с совершенствованием координационной подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2004. 22 с. [Вернуться к статье](#)

12. Шукан С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь

в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2012. 23 с. [Вернуться к статье](#)

13. Михеев Н. А. Теоретико-методические аспекты применения метода вибрационной тренировки в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2017. 26 с. [Вернуться к статье](#)

14. Барташ В. А. Содержание и организация психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения силовых структур специального назначения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2018. 27 с. [Вернуться к статье](#)

15. Каранкевич А. И. Формирование профессионально важных качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки назначения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2019. 31 с. [Вернуться к статье](#)

16. Башлакова Г. И., Гайдук С. А. Комплексирование средств профессионально-прикладной физической подготовки в прикладном плавании : монография. Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2020. 164 с. [Вернуться к статье](#)

17. Козыревский А. В. Сопряженное формирование физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2015. 36 с. [Вернуться к статье](#)

18. Чумила Е. А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2016. 32 с. [Вернуться к статье](#)

19. Комендант С. А., Грищенков А. И., Григоренко Д. Н. Пожарно-спасательный спорт : метод. рекомендации / Командно-инженер. ин-т М-ва по чрезвычайным ситуациям Респ. Беларусь. Минск : КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2007. 60 с. [Вернуться к статье](#)

20. Пустюльга С. Н. Педагогическая технология общей физической подготовки курсантов воинских учебных частей и подразделений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2007. 22 с. [Вернуться к статье](#)

21. Ращупкин В. В. Развитие специальной выносливости военнослужащих на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2013. 25 с. [Вернуться к статье](#)

22. Михута И. Ю. Повышение координационных способностей учащихся суворовских училищ на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2013. 25 с. [Вернуться к статье](#)

23. Гавроник В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2017. 36 с. [Вернуться к статье](#)

Э. А. Гончаренко
E. A. Goncharenko

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА» С УЧЕТОМ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК КУРСАНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКИМ И ПСИХОМОТОРНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

INDIVIDUALIZATION OF TRAINING IN THE DISCIPLINE «FIRE TRAINING» TAKING INTO ACCOUNT THE MODEL CHARACTERISTICS OF CADETS IN TERMS OF PHYSICAL AND PSYCHOMOTOR INDICATORS

Аннотация. В статье изложен алгоритм индивидуализации процесса обучения стрельбе с учетом проявления особенностей общефизической и психологической подготовки курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел.

Summary. The article describes an algorithm for individualizing the process of shooting training, taking into account the manifestation of the features of general physical and psychological training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs.

Ключевые слова: модель, индивидуализация, стрелковая подготовка, курсант, физическая нагрузка, навык, упражнение.

Keywords: model, individualization, shooting training, cadet, physical activity, skill, exercise.

Результативность соревновательной деятельности в большинстве видов спорта во многом зависит от уровня общей физической подготовленности спортсменов. Не является исключением и практическая стрельба, которая взята за основу при обучении практическим навыкам стрельбы сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) в Республике Беларусь. Перспективным направлением в подготовке высококвалифицированных специалистов в области огневой подготовки является рациональное дозирование тренировочных нагрузок. В этих условиях подготовка сотрудников ОВД с учетом индивидуализации учебно-тренировочного процесса признается специалистами перспективным направлением.

Эффективная система управления учебно-тренировочным процессом возможна лишь на основе обратной связи — объективной информации об уровне развития основных двигательных способностей обучаемых. Основным инструментом получения информации об обучаемых является тестирование. Результаты проведенного анкетного опроса (n=122) в области огневой подготовки (оперуполномоченные уголовного розыска — 33 чел.; участковые инспекторы милиции — 33 чел.; сотрудники патрульно-постовой службы милиции — 31 чел.; сотрудники дорожно-патрульной службы ГАИ — 25 чел.)

позволяют сделать вывод о недооценке большинством специалистов общей физической подготовки как элемента управления подготовкой сотрудника ОВД. В большинстве отечественных и зарубежных источников отсутствует унифицированная программа тестирования общей физической подготовленности стрелков, не прослеживается системность в его применении. На занятиях по огневой подготовке специалисты вообще не проводят тестирование общей физической подготовленности обучаемых. Подготовительные упражнения определяются на основе субъективной оценки инструкторов, тренеров и преподавателей. Это снижает эффективность учебно-тренировочного процесса и не способствует реализации потенциала обучаемых.

Весьма существенным условием для реализации изложенной педагогической концепции исследования явилось формирование на экспериментальном уровне представлений о роли факторов, определяющих успешность педагогического процесса. В частности, учитывая, что в образовательный процесс неизбежно вовлечение курсантов с различным уровнем физической подготовленности, для нас особый интерес представляла оценка оптимальности соотношения средств, рекомендуемых программой учреждения образования, обеспечивающих рост стрелковой подготовленности курсантов.

В этой связи в соответствии с целью и задачами исследования педагогического эксперимента давалась оценка значимости влияния вводимых в педагогический процесс экспериментальных факторов на физическую и психологическую подготовленность испытуемых. В качестве первого фактора было избрано варьирование соотношения средств общей и специальной подготовки, акцентирующих совершенствование скоростных, силовых и координационных способностей. Вторым экспериментальным фактором рассматривался избранный исходный уровень психологической подготовленности испытуемых.

Результаты исследования Е. П. Щербакова свидетельствуют о взаимосвязях волевых и физических качеств: силы с решительностью; выносливости с настойчивостью и самообладанием; быстроты с решительностью, самообладанием, настойчивостью; ловкости с инициативностью; гибкости с самообладанием, что подтверждает следующее положение о том, что само физическое действие есть проявление волевых усилий. Систематически выполняющий физическое упражнение привыкает к трудностям, тренирует свои функции [1].

Результаты исследования, проведенного Е. В. Князевой с сотрудниками ОВД, свидетельствуют о том, что в экстремальных ситуациях наряду с психологической подготовленностью важное значение имеет уровень развития физических качеств сотрудников (по значимости): 1) силы; 2) быстроты; 3) выносливости; 4) ловкости; 5) гибкости [2].

Исследование, проведенное Е. В. Князевой с сотрудниками ОВД, доказывает связь показателя успешности профессиональной деятельности

сотрудников органов внутренних дел с показателями уровня развития физических качеств, значимости физической подготовки для работы в ОВД.

Опрос ведущих спортсменов-стрелков, проведенный А. А. Каримовым (2003), показал, что двигательные действия в пулевой и практической стрельбе существенно отличаются. В пулевой стрельбе необходимо в первую очередь развитие таких физических качеств, как сила и общая выносливость. В практической стрельбе для курсанта необходимы физические качества (по степени их значимости): ловкость (координационные способности), силовые способности, быстрота, гибкость [3].

В связи с этим важнейшим фактором организации и планирования подготовки курсанта, дающим возможность прогнозировать желаемый результат, является моделирование. Моделируя вероятные нагрузки, функциональные психические напряжения, курсант формирует необходимые адаптационные механизмы и заранее готовится к тому, чтобы избежать возможных срывов, успешно применять накопленные в ходе учебных занятий соответствующие навыки и умения, реализовывая свой потенциал.

Педагогический эксперимент проводился в стрелковом тире Могилевского института МВД в произвольно выбранных учебных группах курсантов, обучающихся на факультете дневного обучения. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная (по 16 человек каждая), возраст испытуемых составлял от 19 до 21 года, что обеспечило достаточную репрезентативность выборки. Продолжительность эксперимента составила 20 недель одного семестра учреждения высшего образования. Контрольные испытания проводились в начале и в конце эксперимента. Коэффициент вариации в группах не превышал 15 %, что свидетельствует об однородности исходных данных испытуемых.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием пакета статистических программ Excel 7.0 для Windows. Вычислялись следующие статистические параметры: среднее арифметическое ($\bar{x}$), среднеквадратичное отклонение (δ), ошибка среднеквадратичного отклонения (m).

В процессе проведения эксперимента, целью которого было выявление уровня развития физических качеств у курсантов первого курса Могилевского института МВД и взаимосвязи физических качеств с уровнем стрелковой подготовленности, вышеперечисленные показатели были подвергнуты корреляционному анализу методом математической статистики.

Необходимо учитывать, что для курсантов, обучающихся в учреждении образования Министерства внутренних дел по дисциплине «Огневая подготовка», модельные характеристики физической подготовленности наибольшее значение для обучения навыкам практической стрельбы имеют на начальном этапе обучения. В качестве модельных ориентиров целесообразно учитывать только отличные оценки при выполнении контрольных тестов, предусмотренных

действующим приказом о профессиональной подготовке: бег на 100 м (для оценивания скоростных качеств); бег на 1500 м (для оценивания общей выносливости); подтягивание на перекладине (для оценивания силовой выносливости); сгибание рук в упоре на брусьях (для определения силовой выносливости).

Выявлено, что результаты в стрельбе из пистолета МЦМ находятся в статистической взаимосвязи ($r=0,65$) с результатами выполнения контрольного норматива на силовую способность (сгибание рук в упоре на брусьях и подтягивание на перекладине).

Известно, что точность, ловкость и меткость взаимно связаны с проявлением координации. В стрельбе пулевой совершенствования меткости и точности движений, которые составляют основу меткого выстрела, чаще всего достигают методом раздельного обучения с выделением главной фазы двигательного действия [3]. При проведении тестирования на способность к динамическому равновесию (повороты на гимнастической скамейке) была установлена статистическая взаимосвязь ($r=0,52$) [4]. Некоторые специалисты стрелкового спорта предлагают воспитывать ловкость, пространственную ориентацию и двигательную координацию путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений. В основе таких упражнений — быстрое переключение от одних согласованных действий к решению новых двигательных задач. В практической стрельбе это могут быть перебежки с одного огневого рубежа к другому, стрельба из разных положений из-за укрытия, стрельба в движении, изменение направления стрельбы.

Для оценки комплексного проявления скоростных способностей курсантов использовалась стрельба из пистолета Макарова на оптико-электронном тренажере «АМА». Фиксировалось время и результат выполнения первого выстрела после звукового сигнала. При выполнении упражнения обращалось внимание на обязательное принятие позы изготовки «стрелок — оружие» с выхватыванием оружия из кобуры, устойчивость изготовки и выполнение первого выстрела.

Анализ данных при сопоставлении результатов исследования состояния стрелковой подготовки курсантов экспериментальной и контрольной групп Могилевского института МВД на начальном этапе обучения и проведенного тестирования на быстроту реакции установил среднюю статистическую взаимосвязь с результатом в стрельбе ($r=0,63$) [5].

Гибкость является вспомогательным физическим качеством стрелка [6; 7]. В результате анализа научных источников выявлена связь между силой и гибкостью у стрелков разной квалификации [8–11]. С ростом стрелковой квалификации происходит одновременное повышение силовых возможностей и гибкости. В работе, выполняемой стрелками во время упражнения стрельб, гибкость обеспечивает подвижность в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах, которая выражается в свободе, быстроте и экономичности

движений. Для развития и совершенствования гибкости стрелки используют статическую и динамическую форму растяжения мышц, сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движения.

Обобщая полученные данные проведенного эксперимента, можно утверждать, что наиболее информативными показателями, характеризующими стрелковую подготовленность курсантов, по результатам контрольных нормативов, утвержденных нормативным документом Министерства внутренних дел Республики Беларусь, являются сила (рук) и статическая выносливость, средний показатель силы кисти у курсантов экспериментальной группы составил $47,63 \pm 8.51$ усл. ед., у курсантов контрольной группы — $49,76 \pm 8.82$ усл. ед. Эти результаты коррелируют с тестом «удержание оружия в районе прицеливания» ($r=0,65$); в то же время тест «удержание оружия в районе прицеливания» коррелирует с нормативом «сгибание рук в упоре на брусьях» ($r=0,74$) и со стрельбой из спортивного пистолета Марголина (МЦМ) ($r=0,49$). Анализ полученных данных показывает, что удержание оружия в районе прицеливания ($r=0,49$) и сгибание рук в упоре на брусьях ($r=0,74$) являются эффективными маркерами оценки уровня специальной выносливости стрелка.

Выявленные в ходе эксперимента статистически значимые различия исходного состояния и их динамика дают основание утверждать правомерность подобной констатации и позволяют говорить о необходимости реализации идей индивидуального подхода в планировании, организации и проведении занятий по огневой подготовке курсантов специальных учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Беларусь с учетом индивидуализации учебного процесса и характеристик стрелка (таблица 1).

Таблица 1

Критерии для определения уровня физических способностей курсантов к обучению стрельбе

Физические качества	Нормативы	Уровень физической подготовленности курсантов		
		Высокий	Средний	Низкий
Координация	Челночный бег 10×10 м	24,3	25,1	26
Силовая выносливость	Сгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	32	30	25

Сравнительный анализ результатов тестирования начальной и заключительной стадий исследования на способность к динамическому равновесию показал, что испытуемые экспериментальной группы статистически значительно улучшили собственную вестибулярную устойчивость, выполняя специальные подготовительные упражнения. Это нашло отражение в статистически значимых ($P<0,05$) изменениях длительности всех выполнявшихся заданий (таблица 2).

Нормы для оценки динамического равновесия к обучению стрельбе

Нормы для оценки способности к динамическому равновесию	ОЦЕНКА			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	достаточно
1	7	6	4,5	4,5

По результатам тестирования в случае необходимости при уровне способности $< 4,5$ оборота за 20 секунд на гимнастической скамейке необходимо индивидуально рекомендовать курсантам упражнения для повышения их динамической координации.

Преодоление препятствий различной степени трудности — необходимое проявление и развитие воли. Поэтому организованный и направленный учебный процесс использует преодоление препятствий как главное средство волевого совершенствования личности курсанта.

Конкретное проявление воли называется волевыми качествами. К ним относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Основным элементом надежности в стрельбе сотрудника ОВД, как считают многие специалисты в области стрелкового спорта [10–13], является помехоустойчивость, т. е. способность вести стрельбу, не снижая результативности, в условиях неожиданно возникающих отвлекающих факторов как позитивного, так и негативного характера. На начальном этапе уровнем помехоустойчивости может являться реакция стрелка на помехи (жалобы курсанта на слабую освещенность, задержки при стрельбе, холод и т. д. свидетельствуют о низком уровне помехоустойчивости). На этом этапе обучения уровень помехоустойчивости можно определить только по результатам стрельбы. В результате проведенного нами исследования можно определить уровень помехоустойчивости по предложенной шкале без стрельбы из боевого оружия (таблица 3).

Таблица 3

Критерии, определяющие уровень курсанта по психомоторным показателям к обучению стрельбе

№ п/п	Показатели	Контактная треморометрия			Контактная координациометрия по профилю		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1.	Среднее количество касаний в секунду	0,36	0,95	1,54	0,91	1,5	2,09
2.	Средняя продолжительность касаний в секунду	0,01	0,03	0,06	0,05	0,1	0,15
3.	Время прохождения лабиринта				20,2	27,4	34,6

В результате проведения эксперимента по определению психомоторного уровня курсанта предлагается распределять обучаемых на подгруппы в зависимости от предрасположенности к обучению стрельбе по типам нервной системы.

В результате деления курсантов на подгруппы в зависимости от типов нервной системы осуществляется индивидуальный подход в обучении курсантов навыкам стрельбы в зависимости от типов нервной системы, в связи с чем происходит значительная экономия времени преподавательского состава и материальных средств в виде боеприпасов.

Во многом поведение курсанта, в частности его готовность, моторная реакция на огневом рубеже, обосновано темпераментом. Полученные нами результаты исследования позволяют предположить о наличии зависимости таких личностных качеств стрелка, как его темперамент и тип нервной системы. Например, среди курсантов, принявших участие в данном исследовании ($n=32$), наилучшие результаты в стрельбе показывают курсанты с типом темперамента «сангвиник». Из научных источников известно, что стрелки сангвинистического темперамента характеризуются сильным, уравновешенным, подвижным типом высшей нервной системы.

Стрелку с темпераментом флегматика лучше даются упражнения на меткость, когда нет значительных ограничений по времени исполнения. У сангвиника развитие физических качеств и прикладных навыков стрельбы намного выше. Высокий уровень интеллектуальных способностей предрасполагает к более быстрому совершенствованию двигательных навыков.

Несмотря на то, что эффективность общей физической подготовки и специальной физической подготовки для спортсменов-стрелков была экспериментально доказана в процессе исследований [3; 14], они практически не применяются в учебном и тренировочном процессе стрелков из боевого оружия. Известно, что задачей общей физической подготовки является предупреждение отрицательных влияний на организм стрелка и создание физической основы для дальнейшего совершенствования мастерства обучаемого [3]. Решение этих задач достигается введением в тренировочный процесс специально подобранных упражнений, требующих от обучаемого проявления формируемых качеств. Поэтому в учебный процесс дисциплины «Огневая подготовка» необходимо внедрять элементы физических упражнений, позволяющих формировать прежде всего физические качества, которые в дальнейшем будут способствовать формированию волевых качеств, определяющих психологическую устойчивость в условиях огневого контакта.

Таким образом, волевые и физические качества проявляются и формируются в процессе деятельности, о чем писал К. Д. Ушинский: «Воля наша, как наши мускулы, крепнет только от постепенно усиливающейся деятельности: чрезмерными требованиями можно надорвать волю и мускулы и остановить

их развитие, но, не давая им упражнения, вы непременно будете иметь и слабые мускулы, и слабую волю» [15].

1. Щербаков Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена : учеб. пособие. Омск : Омск. гос. ин-т физ. культуры, 1986. 88 с. [Вернуться к статье](#)
2. Князева Е. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД, выполняющих работу камерального профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рос. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2002. 22 с. [Вернуться к статье](#)
3. Каримов А. А. Совершенствование тренировочного процесса спортсменов практической стрельбы : автореф. ... дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2003. 17 с. [Вернуться к статье](#)
4. Гончаренко Э. А. Развитие координационных способностей курсантов, обучающихся в учреждениях образования Министерства внутренних дел, на примере огневой подготовки // Мир спорта. 2015. № 4 (61). С. 25–30. [Вернуться к статье](#)
5. Гончаренко Э. А. Способы организации специальной и психологической подготовки курсантов на занятиях по дисциплине «Огневая подготовка» посредством оптимизации учебного процесса // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД. Могилев, 2021. Вып. 9. С. 189–195. [Вернуться к статье](#)
6. Воробьева Л. А. Психологические факторы незаконного применения физической силы сотрудниками ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2 (57). С. 27–29. [Вернуться к статье](#)
7. Лукоянов В. В. Особенности психологической и физической подготовки в спортивных и прикладных единоборствах // Теоретико-методологические аспекты и технологии спортивно-боевых единоборств : материалы науч.-метод. конф. / Региональный центр боевых искусств им. Г. В. Михайлова. СПб. : Гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. С. 124–129. [Вернуться к статье](#)
8. Бойченко С. Д., Леонов В. В. Тесты для оценки координационной подготовленности человека в условиях профессиональной деятельности // Вопросы физического воспитания и спортивной подготовки студентов : сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2003. С. 8–14. [Вернуться к статье](#)
9. Дружинин А. В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Екатеринбург, 2003. 147 с. [Вернуться к статье](#)
10. Лавров В. Н. Концепция физической и огневой подготовки сотрудников милиции // Проблемы совершенствования системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД : материалы межвуз. науч.-практ. конф., Москва, 8–9 апр. 2005 г. / Моск. ун-т МВД России ; сост. Д. Г. Морев. М., 2005. С. 10–14. [Вернуться к статье](#)
11. Полякова Т. Д. Формирование двигательных навыков стрелка : учеб. пособие. Минск : ИПП Госэкономплана РБ, 1993. 122 с. [Вернуться к статье](#)
12. Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М. : ДОСААФ, 1986. 104 с. [Вернуться к статье](#)
13. Непомнящий С. В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие для образоват. учреждений МВД России. Волгоград : Волгоград. юрид. ин-т МВД Российской Федерации, 2000. 85 с. [Вернуться к статье](#)

14. Торопов В. А. Теория и практика эффективного обучения сотрудников ОВД стрельбе из личного оружия : автореф. ... дис. д-ра пед. наук : 13.00.08 / С.-Петерб. ун-т МВД России. СПб., 2001. 27 с. [Вернуться к статье](#)
15. Ушинский К. Д. Избранные педагогические труды : в 2 т. М. : Педагогика, 1974. Т. 2. 440 с. [Вернуться к статье](#)

А. В. Горелик

A. V. Gorelik

А. А. Евтушенко

A. A. Yevtushenko

В. В. Силантьев

V. V. Silantyev

**ЗНАЧЕНИЕ БОЕВОЙ СТОЙКИ В ФОРМИРОВАНИИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ
ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

**THE IMPORTANCE OF THE COMBAT STANCE
IN THE FORMATION OF THE MOTOR CULTURE OF EMPLOYEES
OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES (ON THE EXAMPLE
OF TRAINING STUDENTS OF THE FACULTY OF VOCATIONAL
TRAINING)**

***Аннотация.** Статья посвящена актуальности обучения боевым стойкам слушателей, проходящих первоначальное обучение в рамках профессиональной подготовки. Отмечена значимость указанного тех-нического элемента в контексте формирования навыков боевых приемов борьбы.*

***Summary.** The article is devoted to the relevance of teaching combat stands to students undergoing initial training as part of professional training. The importance of this technical element in the context of the formation of skills of combat techniques of wrestling is noted.*

***Ключевые слова:** боевая стойка, боевые приемы борьбы, личная безопасность, сотрудники органов внутренних дел.*

***Keywords:** combat stance, combat fighting techniques, personal security, employees of internal affairs bodies.*

Несмотря на принимаемые государством меры, в частности реализацию программ ГТО, можно наблюдать снижение физической подготовленности населения в России, которое, к сожалению, отражается и на гражданах, претендующих получить профессию по должности «Полицейский». Следует констатировать, что указанная негативная тенденция стала проявляться особенно за последние 10–15 лет. Если для сотрудников советской милиции периода 70–80-х годов XX века изучение приемов самбо было обязательным [1, с. 186], то сегодня среди поступающих на первоначальное профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) становится все меньше и меньше тех, которые имеют опыт занятий, разряд или спортивное звание по борьбе самбо, дзюдо или иным единоборствам, требующим высокой

координации, специальной выносливости и физической силы.

Сегодняшние реалии таковы, что сотрудник ОВД вынужден действовать в складывающейся оперативной обстановке, в условиях многозадачности, осложненных такими факторами, как опасность, динамичность, неопределенность сведений об обстановке, особая ответственность (юридическая) за правомерность примененных мер непосредственного принуждения. Поэтому, чтобы сотрудник ОВД мог успешно решать оперативно-служебные задачи, он должен обладать высокой двигательной культурой.

Основы профессиональных знаний, умений и навыков закладываются в период профессионального обучения (первоначальной подготовки). Как отмечается в специальной литературе, «первоначальная подготовка слушателей в настоящее время — это безусловно поток, где принципы индивидуализации сложно реализуемы в рамках организации образовательного процесса, учебного материала и сроков его усвоения» [2, с. 187–188].

Тем не менее буквальное толкование текста приказа МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее — НОФП-2017) [3] позволяет утверждать, что обучение боевым приемам борьбы начинается с обучения боевым стойкам, которые являются первым элементом в познании сложных двигательных конструкций, а с точки зрения кинематики движений человека показывают «взаимное расположение отдельных частей тела человека относительно друг друга» [4, с. 51].

Анализ устоявшихся в юридической науке мнений позволяет утверждать, что боевые приемы борьбы являются одной из форм применения физической силы, то есть активных действий с целью пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц их совершивших, а также самозащиты сотрудника ОВД, а кроме того, это понятие собирательное, которое может включать в себя приемы из любых систем рукопашного боя, бокса, дзюдо, самбо, каратэ и т. п., либо не входить ни в одну из них [5].

Характеризуя боевые стойки как составной элемент боевых приемов борьбы, следует отметить, что они менее всего подвержены изменениям с точки зрения техники. Действующее НОФП-2017 формально закрепляет 3 вида боевых стоек:

- 1) фронтальную;
- 2) правостороннюю;
- 3) левостороннюю [3, п. 55.1–55.2, 7].

Для сравнения: в единоборствах существует более трех десятков стоек, которые должны соответствовать основным требованиям единоборств [6, с. 25].

Тактическое значение боевой стойки заключается в том, что это прежде всего позиция, показывающая готовность к отражению нападения, а также

к проведению наступательных действий. Кроме того, в аспекте психологии правильная боевая стойка позволяет сконцентрироваться на психических процессах и психических состояниях, необходимых для ведения силового противоборства, что в итоге способствует поддержанию боевой готовности [7, с. 18].

Тем не менее в настоящее время, как считает Ю. В. Чехранов, «физическая подготовка сотрудников полиции, включая курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, следует парадигме первостепенной важности общей физической подготовки, при этом обучение боевым приемам борьбы строится исключительно на изучении двигательных технико-тактических действий. Данная система обучения имеет демонстративно-постановочный характер, исключающий освоение умственных тактических действий служебно-прикладного спорта, что не позволяет обучающимся осваивать способы применения изучаемых профессионально-прикладных действий в условиях экстремальной обстановки» [8, с. 9].

Следует согласиться с приведенным выше мнением, дополнив его результатами собственных наблюдений. Так, анализ опроса обучавшихся в 2018–2019 годах слушателей факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России показал, что низкий уровень физической подготовленности тесно связан с неправильной и неумелой организацией служебно-прикладной физической подготовки сотрудников в различных подразделениях¹. Кроме того, имеющийся опыт демонстрации боевых приемов борьбы с целью изобразить сковывание симулирующего сопротивление ассистента болевым сковывающим захватом не отвечает потребностям практики, характеризующейся непредсказуемым, спонтанным поведением действительного правонарушителя, оказывающего реальное сопротивление сотруднику.

Как известно, решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент. В этой связи стоит отметить, что, по нашим наблюдениям, к периоду сдачи итоговой аттестации примерно у 20 % слушателей, к сожалению, так и не вырабатывается двигательный стереотип принятия оптимальной боевой стойки. Одной из причин данного факта является то, что в стрессовой ситуации, которую испытывают слушатели на экзаменах, происходит падение уровня техники. Например, в реальном бою из-за психологических факторов человек теряет примерно до 50 % своих технических навыков [9, с. 297].

¹ Всего было опрошено 137 сотрудников.

Компетенция в области профессионально-прикладной физической подготовки предполагает, что в основе базовой техники боевых приемов борьбы лежат: основные стойки, перемещения, удары и защита руками и ногами, освобождение от захватов, обхватов, защита и обезоруживание от угрозы холодного и огнестрельного оружия, броски, приемы задержания и сопровождения.

Далее отметим, что оптимальная боевая стойка (положение) не только способствует осуществлению рациональных перемещений, но и оказывает влияние как на технику нанесения ударов, так и на проведение бросков. Напротив, стойка с критично наклоненным вперед относительно вертикальной оси туловищем и широко расставленными ногами характеризуется признаками относительного устойчивого равновесия. Начать быстрое техничное перемещение с данной позиции не получится, поскольку проекция общего центра тяжести выведена за площадь опоры вперед, ограниченной пальцами ступней ног. Низкая стойка в захвате с противником является оборонительной и характеризуется относительной устойчивостью к внешним воздействиям, направленным на попытку выведения из равновесия. Для выполнения атакующих действий в захвате с противником необходимо поменять стойку, используя технику перемещений, сохраняя при этом статодинамическое равновесие.

Акцентированные удары наносятся из более широкой и низкой стойки с относительно большой площадью опоры. В таком положении создаются необходимые условия для увеличения амплитуды движения всех частей тела, участвующих в ударе, что способствует развитию большего импульса силы, развиваемых отдельным звеном.

Отдельные исследователи ударной техники выделяют три основных вида ударов: скоростные, силовые и скоростно-силовые [10]. Удары с установкой на скорость имеют самую высокую среднюю скорость движения ударного сегмента на всем отрезке его пути. Они не способны развить большой максимальной скорости и силы и всегда короче по траектории движения и по времени выполнения. Удары со скоростно-силовой установкой содержат в себе оптимальные показатели силы, скорости и времени выполнения.

Такие удары наиболее эффективны в бою, способны развивать максимальные показатели силы и скорости в минимальные промежутки времени. После выполнения удара необходимо быстро вернуться в боевую стойку или продолжить атакующие и защитные действия из положения, в котором он оказался после удара.

В противном случае сотрудник теряет боевое положение устойчивости и становится уязвим по отношению к противнику.

При выполнении удара и возвращении в стойку сотрудник должен страховаться от возможной контратаки противника, прикрывая свободной рукой голову и туловище, подбородок, прижимая к груди, плечом бьющей руки

закрывая голову. Устойчивое положение тела зависит от правильной работы ног, позволяющей быстро переключаться с одного действия на другое.

Таким образом, поверхностное отношение к выработке навыка принятия боевой стойки в процессе обучения боевым приемам борьбы как исходным положениям не способствует построению оптимальной техники выполнения приемов при прохождении первоначального обучения сотрудниками ОВД.

Самокритичность, мотивация и ответственное отношение слушателей к учебным занятиям по физической подготовке помогут сформировать рациональную технику приемов и не допустить ее искажения, что в целом, безусловно, положительно скажется на личной безопасности сотрудников ОВД.

1. Советская милиция 1917–1987 / В. В. Денисов [и др.] ; под общ. ред. В. Н. Шашкова. М. : Планета, 1987. 208 с. [Вернуться к статье](#)

2. Медведев И. В., Семенов В. В. Совершенствование методики боевых приемов борьбы как критерия профессиональной компетенции слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы современного педагогического образования : сб. науч. тр. / Гуманитарно-педагог. акад. (филиал) Крымского федер. ун-та им. В. И. Вернадского. Ялта : РИО ГПА, 2017. №54 (6). С. 187–193. [Вернуться к статье](#)

3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 27.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

4. Кадочников А. А. Искусство побеждать: модельные характеристики бойца. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 416 с. [Вернуться к статье](#)

5. Соловей Ю. П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7. С. 2–9. [Вернуться к статье](#)

6. Шабето М. Ф. Боевое самбо : практ. пособие. Минск : Совр. слово, 2000. 447 с. [Вернуться к статье](#)

7. Военная психология / Б. Ц. Бадмаев [и др.] ; под ред. В. В. Шеляга. М. : Военное изд-во, 1972. 400 с. [Вернуться к статье](#)

8. Чехранов Ю. В. Деятельностная направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России : монография. М. : Моск. ун-т МВД России имени В. Я. Кикотя, 2019. 290 с. [Вернуться к статье](#)

9. Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах / под ред. А. Е. Тараса. Минск : Харвест, 1998. 379 с. [Вернуться к статье](#)

10. Агафонов А. И., Овчинников В. А. Основы техники выполнения ударов в единоборствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. Иркутск, 2017. С. 9–13. [Вернуться к статье](#)

Г. И. Груздев
G. I. Gruzdev

А. В. Силантьев
A. V. Silantyev

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

CURRENT ISSUES OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATS EMPLOYEES

Аннотация. Статья посвящена изучению вопроса, ориентированного на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Отмечена взаимосвязь между уровнем скоростно-силовой подготовленности и качеством выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке.

Summary. The article is devoted to the study of the issue of improving the level of speed and strength training of police officers. The relationship between the level of speed and strength training and the quality of the performance of combat techniques of fighting by the police officers in physical training classes is noted.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, экстремальная деятельность, физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, круговая тренировка.

Keywords: employees of the internal affairs bodies, extreme activities, physical training, speed and strength training, circular training.

Выраженная нестабильность международных и внутрироссийских социально-экономических отношений, происходящая на фоне значительного увеличения преступлений террористического характера, экстремистской направленности, локальных боевых действий, предъявляет новые повышенные требования к скоростно-силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) [1–4].

Сегодня оперативно-служебная деятельность сотрудников полиции связана не только с высокими физическими и психологическими нагрузками, но и с повышением количества противоправных действий [5; 3].

Совершенно очевидно, что ведущими задачами профессиональной подготовки сотрудников является в том числе и систематическое совершенствование физических качеств, ориентированных на эффективное выполнение поставленных оперативно-служебных задач [2; 3].

Анализ программ по физической подготовке для сотрудников ОВД, проходящих подготовку по должности служащего «полицейский», показал, что формирование и совершенствование навыков выполнения боевых приемов

борьбы (далее — БПБ) осуществляются в заранее известных условиях и не учитывают влияние внешних и внутренних факторов в период выполнения оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности [2–4].

Таким образом, определение наиболее эффективной методики, ориентированной на повышение качества выполнения БПБ в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности, является актуальным.

Вся исследовательская работа была выполнена поэтапно.

На первом этапе изучен уровень физической подготовленности сотрудников ОБДПС ГИБДД УМВД МВД по Воронежской области на основании требований приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 и приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 по минимальному количеству баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений. В массовых обследованиях приняли участие 112 сотрудников, отнесенных ко второй возрастной группе.

Изучались следующие показатели: подтягивание на перекладине (количество); челночный бег 4×20 м (с); бег (кросс) на 1 км (мин, с).

В результате проведенного исследования выявлен средний уровень физической подготовленности исследуемого контингента сотрудников.

На втором этапе исследован уровень специальной скоростно-силовой подготовленности при выполнении БПБ. Испытуемым предлагалось выполнение контрольно-проверочных заданий: 12 бросков захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону), 12 бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) (фиксировалось время выполнения задания, с) и прыжок в длину с места (см). В обследовании принял участие тот же контингент испытуемых.

Анализ и обобщение полученных результатов показали, что обследуемый контингент обладает низким уровнем специальной скоростно-силовой подготовленности. Отмечено, что с повышением координационной сложности БПБ значительно увеличивается и время его выполнения (табл. 1).

Таблица 1

*Результаты выполнения контрольно-проверочных заданий
исследуемого контингента (n=112)*

	Контрольно-проверочные задания	($\bar{x} \pm m$)
		3 курс
1.	Броски с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону), с	54,6±4,22
2.	Броски задней подножкой (по 6 в каждую сторону), с	59,4±3,16
3.	Прыжок в длину с места, см	232,1±1,66

Для определения взаимосвязи изучаемых показателей общей физической и специальной скоростно-силовой подготовленности исследуемого контингента был применен корреляционный анализ. В первый блок вошли показатели общей физической подготовленности: подтягивание на перекладине

(количество); челночный бег 4×20 м (с); бег (кросс) на 1 км (мин). Во второй блок вошли показатели специальной скоростно-силовой подготовленности: броски с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону), броски задней подножкой (по 6 в каждую сторону), прыжок в длину с места.

На основании проведенного анализа зарегистрировано наличие сильной прямой и обратной корреляционной взаимосвязи показателей в подтягивании на перекладине и количеством бросков с захватом ног спереди, показателей подтягивания на перекладине и количеством бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) (от $r = -0,821$ до $r = 0,799$). Отмечено наличие средней корреляционной взаимосвязи показателей в количестве выполненных бросков с захватом ног спереди, количеством бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) и показателями результата челночного бега 4×20 м ($r = -0,511$ до $r = 0,469$).

Анализ и обобщение коэффициентов корреляции позволили определить наиболее значимые контрольно-педагогические испытания (тесты) для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности и разработать экспериментальную программу.

В педагогическом эксперименте приняли участие два взвода сотрудников ОВД, проходящих подготовку по должности служащего «полицейский» на базе Воронежского института МВД России, из них 22 сотрудника представители ОБДПС, которые были распределены по двум взводам по 11 человек в каждом и условно названы нами контрольная и опытная группы.

Учебные занятия по физической подготовке испытуемых обеих групп осуществлялись согласно расписанию по одинаковой структуре. Разница в организации занятий по физической подготовке заключалась том, что в основную часть занятий испытуемых экспериментальной группы были включены комплексы физических упражнений, ориентированных на активное формирование и совершенствование скоростно-силовых способностей с применением метода «круговой тренировки». Задания были распределены на семи станциях, которые моделировали технико-тактические действия, применяемые при совершенствовании БПБ.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 12 недель.

Тестирование, проведенное до педагогического эксперимента, не выявило существенных различий в системе изучаемых показателей испытуемых контрольной и опытной групп, что говорит о их однородности.

Структура «круговой тренировки» испытуемых опытной группы

Стан- ции	Упражнения	Продол- житель- ность, с	Дозировка, количество
1	Перекидывание манекена со скручиванием корпуса	30	12–15
2	Волновые тяги каната классическим хватом	30	max
3	Прыжок в длину с места из полного приседа (не менее 200 см)	30	10–12
4	Запрыгивание на тумбу 50 см	30	12–15
5	Подтягивания с дополнительным весом (10–12 кг)	30	12–15
6	Короткие отжимания	30	max
7	Тяга штанги к груди на скамье в положении лежа	30	12–15

Проведенное повторное тестирование испытуемых контрольной группы не выявило достоверных различий в показателях скоростно-силовой подготовленности внутри группы. При этом отмечено улучшение показателей времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине на 9,1 %, 10 бросков манекена на 1,5 %, 10 запрыгиваний на высоту 50 см на 4,3 %, бросков с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону) на 6,2 %, бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) на 3,1 %.

Значимые изменения показателей зарегистрированы у испытуемых опытной группы, которые использовали в занятиях по физической подготовке метод «круговой тренировки».

Достоверно улучшились показатели по всем изучаемым контрольно-педагогическим упражнениям (тестам). Процент прироста в результатах 10 бросков манекена составил 10,9 %, в запрыгиваниях на высоту 50 см — 16,9 %, в бросках с захватом ног спереди и бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) — соответственно 22,1 % и 19,6 %.

Сравнительный анализ изучаемых показателей между группами выявил достоверные различия во времени выполнения всех изучаемых бросков БПБ.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что применение в физической подготовке сотрудников метода «круговой тренировки» позволяет повысить уровень скоростно-силовой подготовленности в среднем на 10,9 %. Наиболее значимыми контрольно-педагогическими испытаниями для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности сотрудников следует считать следующие: 10 бросков манекена (с), 10 запрыгиваний на высоту 50 см (с), броски с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону) (с), броски задней подножкой (по 6 в каждую сторону) (с).

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие. М. : Юрайт, 2021. 224 с. [Вернуться к статье](#)
2. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / И. А. Сабирова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 87–90. [Вернуться к статье](#)
3. Толстых Д. С., Толстых С. К., Сабирова И. А. Повышение эффективности самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России в условиях дистанционного образования // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 87–89. [Вернуться к статье](#)
4. Троян Е. И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 ; Тобольский гос. пед. ин-т им. Д. И. Менделеева. Тобольск, 2006. 24 с. [Вернуться к статье](#)
5. Оценка адекватности в служебных действиях курсантов с учетом предварительного опыта спортивной подготовки / Г. Н. Германов [и др.] // Известия Тульского гос. ун-та. 2019. № 3. С. 17–23. [Вернуться к статье](#)

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN LAW ENFORCEMENT BODIES

Аннотация. В работе говорится о том, что на современном этапе недостаточно активно используется способ организации практических занятий, при котором одновременно (параллельно) улучшаются показатели общей физической подготовленности и совершенствуются прикладные двигательные навыки. Выявлены физические упражнения, позволяющие развивать профессионально важные физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы.

Summary. The paper says that at the present stage, the method of organizing practical classes is not actively used, in which at the same time (in parallel) the indicators of general physical fitness improve and applied motor skills improve. Physical exercises have been identified that allow developing professionally important physical qualities and positively influencing the formation of the technical basis of combat fighting techniques.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, физическая подготовленность, боевые приемы борьбы, сопряженный метод, сотрудники органов внутренних дел.

Keywords: speed-strength abilities, physical fitness, fighting techniques, conjugated method, employees of internal affairs bodies.

Одной из сформулированных задач физической подготовки является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Уровень развития профессионально важных физических качеств у сотрудников органов внутренних дел ежегодно проверяется на итоговых занятиях. Соответственно, тренировочный процесс должен преимущественно развивать те группы мышц и механизмы энергообеспечения двигательной деятельности, которые задействованы при выполнении тестов по общей физической подготовке и способствуют улучшению физической подготовленности сотрудников.

Следующая сформулированная задача физической подготовки — формирование двигательных умений и навыков эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Программы подготовки сотрудников органов внутренних дел ограничиваются равномерным распределением средств на определенный период обучения. Больше количество часов отводится на изучение и совершенствование техники прикладных упражнений (боевых приемов борьбы). В меньшей мере уделяется внимание общей физической подготовке или параллельному

развитию физических качеств с одновременным совершенствованием двигательных навыков [1].

Практические занятия по изучению или совершенствованию двигательных действий одной темы дисциплины «Физическая подготовка», как правило, проходят в соответствии с тематическим планом строго в определенный период, после чего переходят к следующей теме. Такая организация учебного процесса целесообразна на начальном этапе освоения двигательных действий, но когда они сформированы, эффективнее планировать практические занятия в форме тренировки. При такой организации в содержание занятий включаются учебные вопросы из нескольких тем или разделов.

Сотрудник органов внутренних дел может демонстрировать на высоком уровне технику боевых приемов борьбы на несопротивляющемся ассистенте. Если его действия при этом не подкреплены необходимым уровнем развития силы и быстроты, силовой выносливости, способностью выполнять интенсивную двигательную деятельность в анаэробных режимах энергообеспечения мышечной деятельности, то в реальной ситуации такой сотрудник, скорее всего, окажется неспособным решить задачу по применению физической силы.

Способ организации практических занятий, при котором одновременно (параллельно) улучшаются показатели общей физической подготовленности и совершенствуются прикладные двигательные навыки, получил название сопряженного метода [2]. При подборе специально-подготовительных упражнений предпочтение необходимо отдавать упражнениям, которые по своей структуре и характеру проявлений будут схожими с прикладными двигательными навыками. Используя сопряженный метод при организации практических занятий, мы можем частично решить проблему дефицита времени, выделяемого на плановые занятия по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел [3].

На основе изучения практического опыта, анализа научно-методической литературы [4–7] удалось установить, что подавляющее большинство двигательных действий при применении физической силы носит скоростно-силовой характер на фоне высокого уровня развития силовой выносливости.

В ситуациях оперативно-служебной деятельности при применении физической силы важны не только показатели абсолютной силы, но и быстрота выполнения тех или иных двигательных действий.

Этим обусловлен скоростно-силовой характер большинства применяемых двигательных действий при задержании правонарушителей.

Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке, а также при самостоятельных занятиях сотрудников правоохранительных органов.

Для улучшения показателей общей физической подготовленности и совершенствования прикладных двигательных навыков в качестве эффективных средств рекомендуется подбирать упражнения, которые в техническом плане будет несложно освоить и которые не требуют сложного инвентаря.

Таковыми упражнениями могут быть:

- упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, лазание по канату);
- упражнения с гирями (рывок гири, толчок гири);
- упражнения с резиновыми жгутами (тяги, рывки, выполнение техники бросков и ударов);
- ускорения на короткие дистанции, челночный бег.

При совершенствовании техники выполнения боевых приемов борьбы повышаются показатели физической подготовленности. Данный процесс будет проходить эффективнее, если при выполнении приемов ассистент будет оказывать сопротивление различной степени интенсивности.

Например, сотрудник должен ограничить свободу передвижения ассистента, выполнив боевой прием борьбы, а ассистент в момент выполнения приема должен атакуемую руку сгибать и при этом двигаться назад.

Представим некоторые типичные ситуации при совершенствовании применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности (задачи для ассистента):

- сгибать или разгибать атакуемую руку;
- сгибать или разгибать туловище;
- активно наступать на сотрудника;
- отступать от сотрудника при выполнении им приема;
- при выполнении приема двигаться вправо или влево;
- при начале выполнения приема попытаться разорвать дистанцию;
- активно пойти в захват за одежду и попытаться вывести из равновесия;
- выполнять различные удары руками, ногами и предметами и т. д.

К выполнению данных заданий можно приступить после освоения техники используемых двигательных действий.

По мере освоения техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы рассмотренные ситуации могут усложняться либо сочетаться одна с другой.

Таким образом, для совершенствования процесса организации профессионально-прикладной физической подготовки в правоохранительных органах необходимо активнее использовать способ организации практических занятий, при котором одновременно (параллельно) улучшаются показатели общей

физической подготовленности и совершенствуются прикладные двигательные навыки.

1. Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь : учеб.-метод. пособие / В. М. Дворкин [и др.]. Красноярск : Сиб. юрид. ин-т МВД России, 2022. 60 с. [Вернуться к статье](#)
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с. [Вернуться к статье](#)
3. Глубокий В. А. Метод сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIII междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Красноярск, 2–3 апр. 2020 г. / Сиб. юрид. ин-т МВД России ; редкол.: Д. В. Ким (отв. ред.). Красноярск, 2020. Ч. 2. С. 117–119. [Вернуться к статье](#)
4. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В. М. Гуралев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68–72. [Вернуться к статье](#)
5. Дворкин В. М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы // Науч.-практ. журн. Сиб. юрид. ин-та МВД России «Научный компонент». 2019. № 3 (3). С. 140–145. [Вернуться к статье](#)
6. Каранкевич А. И. Формирование профессионально важных качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / БГУФК. Минск, 2019. 32 с. [Вернуться к статье](#)
7. Мещеряков В. С., Савчук А. Н., Дворкин В. М. Силовой тренинг в организации учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 181–185. [Вернуться к статье](#)

А. А. Жумагазиева
A. A. Zhumagazieva

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON SHOOTING EFFICIENCY

Аннотация. В статье подчеркивается необходимость физической подготовки как базовой части профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы. Рассматриваются особенности общей и специальной подготовки спортсменов-стрелков. Анализируется связь физической нагрузки и психологического состояния стрелка.

Summary. The article emphasizes the need for physical training as a basic part of the professional training of employees of the penitentiary system. The features of general and special training of athletes-shooters are considered. The relationship between physical activity and the psychological state of the shooter is analyzed.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические упражнения, эффективность стрельбы.

Keywords: physical fitness, exercise, shooting efficiency.

В служебной деятельности физическая и огневая подготовка являются неотъемлемыми частями профессиональной подготовки сотрудника уголовно-исполнительной системы (далее — УИС), которая состоит как из теоретической части, так и из практической. И, как правило, большое внимание уделяется как раз практической части, поскольку каждый сотрудник должен уметь не только владеть огнестрельным оружием, но и правильно его применить в соответствии с законом. В рамках данной статьи мы рассмотрим, как физическая подготовка влияет на эффективность стрельбы.

Упражнения учебных стрельб могут выполняться как в неподвижном состоянии (сидя, лежа или стоя), так и в движении, что касается также и стрельбы в экстремальных ситуациях. Несмотря на то, что в образовательных и исправительных учреждениях ФСИН России у сотрудников стрельба производится в основном в статичном положении, пренебрегать физической подготовкой сотрудникам ни в коем случае нельзя, поскольку любая стрельба связана с напряжением всего организма в целом. К тому же проводятся различного рода соревнования по огневой подготовке, чемпионаты по служебному биатлону, подготовка к которым крайне важна.

Проанализировав научную литературу, нами были изучены исследования, в рамках которых были проведены эксперименты. Целью этих экспериментов служили отбор и оценка физических упражнений, выступающих в качестве

сбивающих факторов перед стрельбой [1]. Основные группы упражнений представлены на рисунке 1.

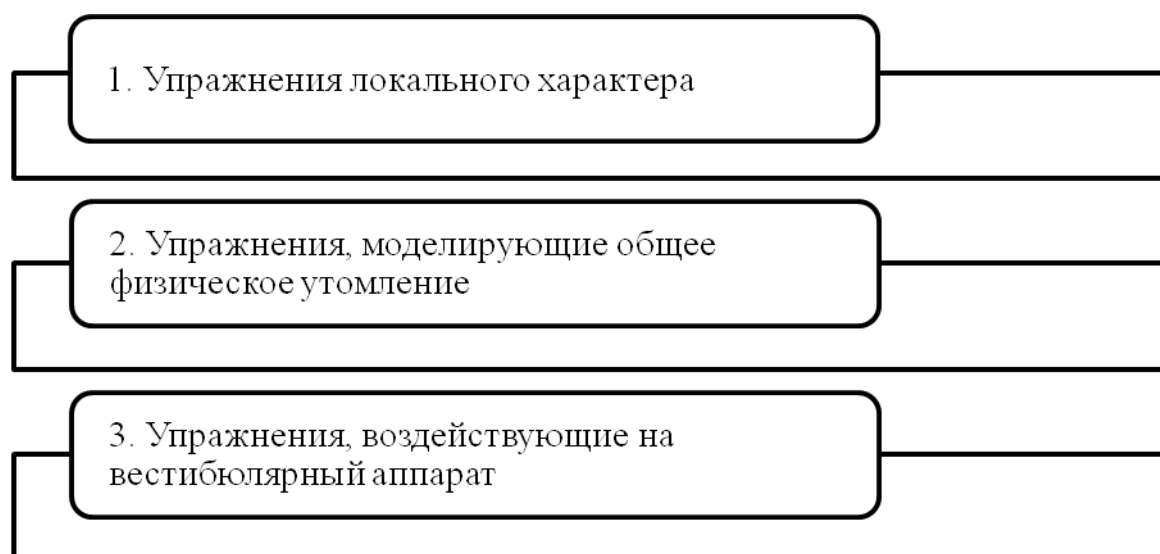


Рис. 1. Три основные группы упражнений, применявшихся в ходе эксперимента

Рассмотрим представленные на рисунке 1 упражнения по отдельности.

1. Упражнения локального характера оказывают воздействие на отдельные группы мышц. Как правило, идет нагрузка на мышцы, прямо задействованные в процессе выстрела, то есть мышцы рук. Нацеленным упражнением на руки является сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Оно является самым оптимальным в качестве контрольной физической нагрузки перед выполнением учебных стрельб.

2. К данной группе были отобраны выпрыгивания вверх из упора присев с махами рук вверх.

3. Прыжки с оборотом на 360° воздействуют на вестибулярный аппарат стрелка. Как правило, проводятся однократно перед началом самой стрельбы, так как эта неожиданная для организма нагрузка наиболее резко сказывается на результатах стрельбы.

Мы выявили, что все упражнения выполнялись с определенной интенсивностью, интервалом и заданным количеством повторений.

Отсюда следует вывод: небольшой уровень физической нагрузки положительно сказывается на результатах и эффективности стрельбы, в то время как при серьезном их увеличении прослеживается ухудшение показателей учебных стрельб.

Как нам известно, любое физическое упражнение несет в себе отдельную степень напряжения, интенсивность, скорость, выполнение которого требует проявления таких качеств организма, как быстрота, ловкость, выносливость и некоторых других, развитие которых положительно влияет на формирование

и укрепление навыков при выполнении упражнений учебных стрельб из огнестрельного оружия. Также здесь важно сказать о необходимости регулярного и систематического занятия спортом.

У спортсменов-стрелков тренировки проводятся по двум видам физической подготовки — общей и специальной.

Общая включает в себя становление телесных свойств организма и ориентируется на выработку выносливости, быстроты, ловкости, а также на улучшение работы дыхательных органов. Выполняется она, как правило, не каждый день, а с периодичностью, так как после тренировки мышцам требуется отдых, в процессе которого как раз происходит рост мышц.

Специальная подготовка нацелена уже на стрелковые упражнения. Начинать ее рекомендуют с подготовительных (подводящих) занятий без оружия, чтобы отработать все действия до точности. Далее уже идут тренировки непосредственно с огнестрельным оружием для отработки результатов.

Также мы считаем нужным отметить тот факт, что физическая нагрузка тесно связана с психологическим состоянием человека, от которого также зависит эффективность стрельбы.

Само по себе занятие спортом снижает уровень стресса, моральной напряженности в результате выработки эндорфина, который в простонародье именуется как «гормон счастья» [2]. Люди, постоянно занимающиеся различного рода спортом, более устойчивы к эмоциональным перенапряжениям.

В свою очередь, психологическая подготовка оказывает влияние на выработку мировоззрения, жизненных ценностей, также стимулирует развитие волевых качеств, способствующих самосовершенствованию спортсменов, в частности стрелков.

Таким образом, мы можем выделить задачи физической подготовки, представленные на рисунке 2.

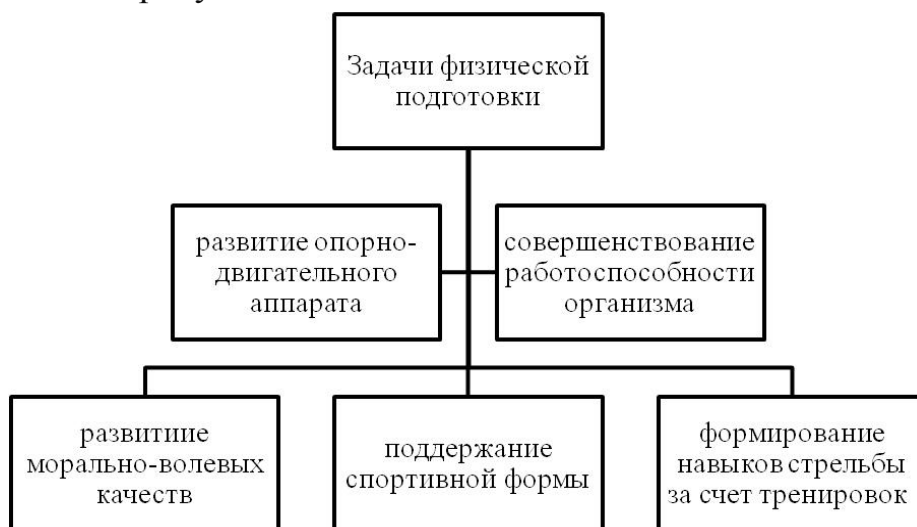


Рис. 2. Задачи физической подготовки

Подводя итог, мы можем сказать следующее. Физическая подготовка в служебной деятельности курсантов и сотрудников ФСИН является базовой составляющей, которая способствует совершенствованию навыков в стрельбе из огнестрельного оружия.

В статье были рассмотрены упражнения различного характера, применяющиеся перед самой стрельбой, в ходе эксперимента. Также изучили особенности общей и специальной подготовки спортсменов-стрелков.

Мы считаем, что в рамках огневой подготовки целесообразно постепенно внедрять указанные ранее группы упражнений (рис. 1) не только для спортсменов, участвующих в соревнованиях по стрельбе и служебному биатлону, но и для курсантов образовательных учреждений, так как в служебной деятельности, в частности в экстремальных условиях, происходит сильное физическое напряжение всего организма, после которого нужно производить стрельбу из пистолета. Здесь же не стоит забывать о всесторонней физической подготовке, состоящей из общей и специальной.

1. Подлипняк Ю. Ф. Специальная стрелковая подготовка к действиям в экстремальных условиях // Боевая подготовка работников органов внутренних дел. М. : МВШМ МВД РФ, 1991. С.187. [Вернуться к статье](#)

2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. Ростов н/Д : Мини Тайп, 2005. С. 357. [Вернуться к статье](#)

МЕРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОСМОТРЕ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА

PERSONAL SAFETY MEASURES DURING VEHICLE INSPECTION

Аннотация. Настоящая статья подготовлена в целях повышения уровня безопасности сотрудников полиции при несении службы по охране общественного порядка и общественной безопасности.

Summary. This article has been prepared to increase the level of security of police officers while serving on the protection of public order and public security.

Ключевые слова: сотрудники полиции, меры личной безопасности, транспортное средство, осмотр.

Keywords: police officers, personal security measures, vehicle, inspection.

Залогом качественной реализации задач по выполнению функций осмотра/досмотра транспортных средств в ходе несения службы по охране общественного порядка и общественной безопасности является в первую очередь соблюдение сотрудниками мер личной безопасности и правил обходной подстраховки.

В рамках организации работы по проверке транспортных средств при обеспечении охраны общественного порядка и общественной безопасности необходимо учитывать, что проверкой документов водителя и транспортного средства могут заниматься сотрудники полиции МВД России [1].

Для остановки транспортного средства сотрудники полиции должны использовать сигнал регулировщика, запрещающий движение со всех направлений: правая рука поднята вверх, левая опущена вдоль тела. Дополнительно для привлечения внимания водителя полицейский может использовать свисток. Для того чтобы сигнал был лучше виден водителям, сотрудник может использовать жезл или диск с красным сигналом — световозвращателем [1]. При этом полицейский должен быть расположен лицом к приближающимся транспортным средствам, чтобы отслеживать их маневры. Подав сигнал к остановке, сотрудник рукой (жезлом, диском) указывает на интересующий его автомобиль и показывает место, где ему надлежит остановиться. В темное время суток либо в условиях недостаточной видимости подача сигнала об остановке транспортного средства должна осуществляться с использованием специальных световых сигналов.

Если остановка транспортного средства происходит силами наряда автопатруля в движении, тогда требование об остановке подается посредством

сигнального говорящего устройства. При этом для привлечения внимания нужно использовать синий проблесковый маячок и специальный звуковой сигнал.

В случае если мероприятия по проверке транспортных средств осуществляются на участке дороги, то выбирать место для остановки необходимо руководствуясь следующими факторами:

1. Нужно избегать скользких либо имеющих значительные повреждения участков дорожного покрытия.

2. Не допускается останавливать транспортные средства на участках дорог, где их остановка запрещена Правилами дорожного движения Российской Федерации [1].

3. В темное время суток и условиях недостаточной видимости необходимо находиться только на хорошо освещенных участках дорог, в разрывах разделительной полосы или в свете фар патрульного автомобиля.

4. Все перемещения необходимо осуществлять по обочине (тротуару). Недопустимо пребывание на проезжей части, если это не связано с необходимостью ее пересечения, полицейских и проверяемых лиц.

5. Остановку транспортных средств следует проводить в местах, где ширина проезжей части позволяет беспрепятственно объехать остановленное транспортное средство, условия видимости дают возможность другим водителям заблаговременно увидеть данное транспортное средство и принять меры к его безопасному объезду.

6. В условиях скользкого дорожного покрытия (мокрых или заснеженных проезжей части или обочины) во избежание травмирования транспортными средствами, потерявшими управление, необходимо находиться на возвышенных относительно проезжей части элементах дороги или использовать для защиты патрульный автомобиль или какие-либо элементы конструкции дорожной инфраструктуры. В данном случае нежелательно нахождение на разделительной полосе, выделенной только линиями разметки, и между патрульным автомобилем и останавливаемым перед ним транспортным средством.

Теперь определим примерную последовательность действия сотрудников полиции перед осуществлением осмотра (досмотра) транспортного средства:

1. Пока включен двигатель или в салоне (кабине) находятся водитель или пассажиры, полицейским нельзя находиться спереди или сзади транспортного средства.

2. Полицейский должен потребовать от водителя выключить двигатель его автомобиля и напомнить ему о необходимости включения стояночного тормоза.

3. Если мероприятие происходит в темное время суток или в сумерках, полицейскому целесообразно потребовать от водителя включить аварийную сигнализацию, а также освещение салона его автомобиля.

4. При наличии в распоряжении полицейских служебного транспорта возможно использование его световых приборов (ближний / дальний свет фар, противотуманные фары) для освещения проверяемого автомобиля или ослепления задерживаемых водителя и пассажиров с целью достижения эффекта внезапности в темное время суток или в условиях недостаточной видимости. В этих же целях нужно использовать световые приборы, которыми оборудованы площадки для осмотра транспортных средств на стационарном посту ДПС (контрольном посту полиции и т. п.).

5. Если в ходе остановки транспортного средства на служебном автомобиле был включен синий проблесковый маячок, то перед началом осмотра в темное время и в условиях недостаточной видимости имеет смысл маячок выключить, так как его всполохи, изменяющие интенсивность освещения места осмотра, не позволят качественно наблюдать за действиями водителя и пассажиров, что в свою очередь не позволит своевременно обнаружить начало посягательства на сотрудников полиции.

6. Перед началом осмотра полицейский должен потребовать от водителя выйти из автомобиля. Если в транспортном средстве имеются пассажиры, им тоже предлагается покинуть салон (кабину, кузов). Пассажиров целесообразно разместить насколько это возможно в конкретных условиях дальше от проверяемого транспортного средства под наблюдением полицейского.

После того, как транспортное средство было остановлено, наступает момент так называемого знакомства сотрудника полиции с водителем. Чтобы правильно построить общение с водителем полицейскому следует помнить о следующих особенностях:

1. Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности [2]. Полицейский должен помнить, что он является важной частью огромного, мощного государственного аппарата по охране общественного порядка и общественной безопасности. Исходя из этого, сотрудник не должен транслировать в общении с гражданами личное отношение к ним, их собственности, ситуации в целом. Не следует делать гражданам выговоры, устраивать нравоучения детям в присутствии их родителей. В условиях современной либерализации общества граждане склонны резко негативно реагировать на личное мнение полицейского. Такая реакция способна спровоцировать конфликтную ситуацию между сотрудником правоохранительных органов и проверяемым гражданином, что, в свою очередь, может сделать невозможным выполнение сотрудником своих служебных обязанностей. Поэтому в целом в общении с проверяемыми гражданами сотрудник должен придерживаться нейтрального тона, говорить по существу ситуации,

не полемизировать с проверяемыми, не затевать и не поддерживать разговоры не по существу. Полицейский должен четко понимать, что грамотная организация общения способствует повышению уровня безопасности лично его и других сотрудников, так как позволяет максимально сосредоточиться на выполнении текущих служебных обязанностей.

2. В определенной массе полицейской среды бытует мнение, что в ходе повседневного надзора за дорожным движением, работе по охране общественного порядка и общественной безопасности шансы выявить серьезного профессионального преступника крайне малы, потому что профессиональные преступники умные, хитрые и грамотные в своем деле. Это верно. Однако людям свойственно ошибаться, даже профессионалам. И полицейский должен помнить об этом и работать максимально собранно и внимательно. Еще когда автомобиль подкатывается к месту остановки, полицейскому уже начинает поступать информация о водителе:

- насколько быстро отреагировал на сигнал об остановке;
- как выбирает место для остановки;
- как гасит скорость автомобиля;
- как далеко прокатывается от места остановки, указанного полицейским.

С первых секунд после остановки транспортного средства сотрудник должен наблюдая собирать информацию о водителе, подмечать и анализировать:

1) взгляд:

- спокойный, открытый;
- с прищуром, оценивающий;
- смотрит исподлобья;
- смотрит искоса;
- не смотрит в глаза;
- глаза широко открыты, глазные яблоки нервно двигаются вправо-влево;
- глазные яблоки красные, веки припухшие;
- размеры зрачков;

2) особенности речи проверяемого:

- громкая, тихая, отрывистая, вкрадчивая и т. п.;
- наличие акцента либо районных особенностей;
- литературная, косноязычная, наличие слов-паразитов, доминирование характерного для определенных социальных групп лексикона и речевых оборотов;

– характерные дефекты — картавость, шепелявость, «проглатывание» окончаний слов и т. п.;

- 3) поведение водителя (как держится, как строит общение);
- 4) особенности языка тела:
 - потирание ладоней друг о друга;
 - почесывание различных частей тела;
 - дерганье себя за ухо;
 - поглаживание носа;
 - потрясание указательным пальцем рабочей руки;
 - активная жестикуляция при общении и т. п.;
 - топтание на месте;
 - шаркающая походка;
 - сутулость;
 - прямая осанка, плечи развернуты и т. п.

Конечно, проанализировать все эти факторы в начале общения с водителем не получится из-за их многочисленности и дефицита времени, однако натолкнуть на какие-то предположения или разумные подозрения это, безусловно, поможет, чем сыграет положительную роль в изготовке сотрудника к отражению нападения или задержанию. Опять же, все вышеуказанное является характерными приметами, которые могут фигурировать в оперативной информации.

3. Полицейскому не следует сообщать водителю или пассажирам истинные причины остановки и проверки транспортного средства. Свои действия, связанные с проверкой, сотруднику нужно всегда легендировать. Участникам дорожного движения информация о причинах остановки подается как обычное рутинное мероприятие, которое не должно настораживать возможного преступника. Например, работая в рамках реализации оперативной информации о разбойном нападении, на вопрос водителя о причинах остановки его транспортного средства полицейский может, доверительно понизив голос, «заговорщически» сообщить, что разыскивается злостный неплательщик алиментов, передвигающийся на похожем автомобиле. Такого рода деяние нередко в России и у значительной части мужчин вызывает ироническое сочувствие к «неплательщику», а к полицейскому — снисходительное отношение: «Вот делать то им нечего! Вместо того чтобы жуликов разыскивать...». Если проверяемый является реальным преступником, то образ полицейского, занимающегося таким пустяковым делом, как ловля «алиментщиков», его не насторожит, а может даже несколько расслабит. Что и требуется для качественного выполнения служебных обязанностей.

Минимальное количество сотрудников полиции в составе наряда — два человека. Один из них (номер 1) осуществляет остановку транспортного средства, проверку документов и при необходимости будет осматривать / досматривать транспортное средство. Другой сотрудник (номер 2) осуществляет боевое

прикрытие номера 1 и контроль безопасности прилегающей к месту осмотра территории.

Желательно подбирать сотрудников наряда так, чтобы номер 1 имел умеренные физические габариты и был достаточно подвижен, мог легко присесть, подпрыгнуть, быстро сменить позицию по горизонтали и вертикали. Должен уметь внимательно и быстро читать документы и понимать смысл прочитанного. Должен уметь грамотно задавать вопросы проверяемому, слышать ответы, сопоставлять полученную информацию со своими сведениями, делать выводы. Он должен уметь видеть как картину в целом, так и детали и понимать значение того, что увидел. Номер 1, помимо прочего, должен быть экипирован:

- светящимся жезлом либо диском с красным светоотражателем;
- фонарем;
- тактическими перчатками;
- бронежилетом не ниже третьего класса защиты;
- средствами ограничения подвижности.

Номер 1 должен быть вооружен только пистолетом.

Номер 2 призван играть роль защитника номера 1. Желательно, чтобы он имел высокий рост и мощное телосложение, а также соответствующее выражение лица (суровость, пристальный колкий взгляд) и характерную позу готовности к применению оружия. Тем самым данный сотрудник должен как бы «по умолчанию» оказывать весомое психологическое давление на проверяемых. Такого рода воздействие призвано удерживать проверяемых от необдуманных противоправных действий. Номер 2, помимо прочего, должен быть экипирован:

- бронежилетом не ниже пятого класса защиты;
- защитным шлемом;
- мощным фонарем (в темное время суток и в условиях недостаточной видимости);
- тактическими перчатками;
- средствами ограничения подвижности.

Номер 2 должен быть вооружен пистолетом и автоматическим оружием. Мощная защита и вооружение данного сотрудника обусловлены тем, что при возможном вооруженном посягательстве на сотрудников наряда номера 2 преступники будут стараться нейтрализовать в первую очередь.

Описанные в данном материале минимально необходимые меры личной безопасности призваны и позволяют добиться существенного снижения уровня риска среди сотрудников полиции, задействованных для несения службы по охране общественного порядка и общественной безопасности.

1. О Правилах дорожного движения [Электронный ресурс] : постановление Правительства Рос. Федерации от 23 окт. 1993 г. № 1090 (вместе с «Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения») : с изм. и доп. от 01.01.2022 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. О полиции [Электронный ресурс] : Федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ : принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г. : одобрен Советом Федерации 2 февр. 2011 г. : в ред. Федер. закона от 21.12.2021 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

*А. И. Каранкевич**A. I. Karankevich**Е. В. Гейдель**E. V. Heidel**В. В. Русник**V. V. Risnik*

СПОСОБ ОЦЕНКИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КУРСАНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ

A METHOD FOR ASSESSING THE SPECIFIC INDICATORS OF CADETS WHEN PERFORMING SHOCK MOVEMENTS WITH THEIR FEET

Аннотация. В статье раскрывается метрологическое обоснование методики диагностики специфических показателей курсантов Могилевского института МВД при выполнении ударных движений ногами по жесткой опоре. Полученные ранговые коэффициенты корреляции позволяют судить о приемлемом и среднем уровне надежности, а также высоком уровне эмпирической (критериальной) информативности представленных тестовых заданий.

Summary. The article reveals the metrological substantiation of the methodology for diagnosing specific indicators of cadets of the Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs when performing shock movements with their feet a rigid support. The obtained rank correlation coefficients make it possible to judge an acceptable and average level of reliability, as well as a high level of empirical information content of the presented test items.

Ключевые слова: курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка, тестовые задания, специальная физическая подготовленность.

Keywords: cadets, professional and applied physical training, test tasks, special physical fitness.

На современном этапе реализации профессионально-прикладной физической подготовки как процесса, призванного обеспечить требуемый уровень специализированной физической подготовленности курсантов к предстоящей служебной деятельности, существует достаточно большой объем двигательных заданий, которые в определенной мере могут давать представление о степени развития необходимых двигательных способностей обучающихся. Вместе с тем, как отмечается специалистами [1, с. 59–61; 2, с. 67–69; 3, с. 125–126; 4, с. 56–57], не всякие измерения могут быть использованы в качестве тестов, то есть стандартизированных методов исследований, призванных точно устанавливать степень развития физических качеств или двигательных умений и навыков.

Результаты проанализированной нами педагогической практики реализации учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» показали, что программно закреплённые тестовые задания могут использоваться только для оценивания общефизической подготовленности курсантов. Тестов, позволяющих интегрально оценивать навыко-двигательную структуру боевых приемов борьбы, особенно в режимах высокой интенсивности и быстро меняющейся обстановки (в нынешних реалиях подготовки специалистов для органов внутренних дел данные факторы являются особенно актуальными), программой не предусмотрено, что предопределило актуальность проводимой соответствующей исследовательской работы [5; 6].

В настоящей статье представлено метрологическое обоснование разработанных нами тестовых заданий для оценки специальной физической подготовленности курсантов в ударных движениях ногами (с акцентом на скоростной компонент), с помощью созданного тренажера (рисунок).

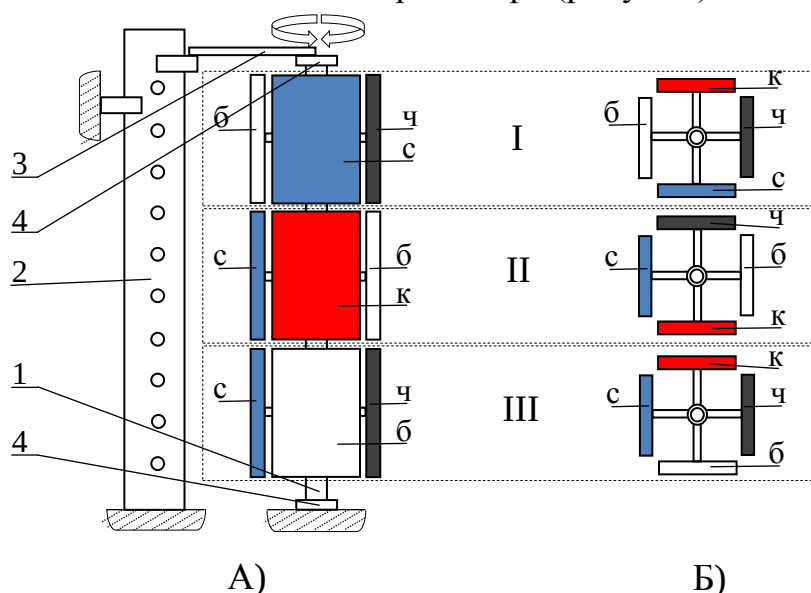


Рис. Общий вид тренажера

(А — вид тренажера сбоку; Б — вид модулей сверху):

I — верхний модуль; II — средний модуль; III — нижний модуль;

б — белый; к — красный; с — синий; ч — черный

Устройство представляет собой конструкцию в виде основной амортизационной вертикальной стойки (1), крепящейся у основания к полу, а в верхней части к стандартной гимнастической стенке (2) с помощью упоров (3) и соединительных резиновых втулок (4). На стойке закреплены три модуля (верхний — I, средний — II и нижний — III), свободно поворачивающихся вокруг вертикальной оси. Каждый модуль содержит по четыре подушки для ударов (красного, синего, черного и белого цветов), закрепленных по кругу, и может фиксироваться к основной стойке 1 неподвижно [6].

Процедура тестирования. Перед началом выполнения двигательных действий тестируемому доводятся условия трех заданий, которые выполняются поочередно, с паузами отдыха.

Задание 1. Исходное положение — левосторонняя боевая стойка перед тренажером, на расстоянии 130 см. По команде «Марш!» тестируемый делает шаг вперед ближней ногой, а дальней наносит прямой удар по подушке тренажера, после чего, используя обратную последовательность движения ног, возвращается в исходное положение. Всего необходимо нанести 10 ударов: 5 ударов по нижнему модулю; 5 ударов по среднему модулю.

Оценка результатов. Оценивается время выполнения 10 ударов с точностью до 0,01 с.

Задание 2. Исходное положение — правосторонняя боевая стойка перед тренажером, на расстоянии 130 см. Ударная техника и оценка результатов выполняются аналогично заданию 1.

Задание 3. Исходное положение аналогично заданию 1. За спиной испытуемого на расстоянии 2 м находится ассистент, удерживающий: в правой руке лапу боксерскую с красной областью для ударов; в левой руке лапу боксерскую с синей областью для ударов. По команде «Марш!» испытуемый поворачивает голову в сторону ассистента и в соответствии с заранее доведенными условиями реакции на цветовые предъявления (движения начинаются с принятием необходимой левосторонней либо правосторонней боевой стойки) наносит удары по соответствующим зонам тренажера. Вариант цветового предъявления меняется в момент контакта ударной ноги с подушкой тренажера и для тестируемого заранее неизвестен.

Цветовые предъявления и условия выполнения заданий. Лапа с красной областью открыта, с синей областью закрыта — прямой удар ногой по красной подушке среднего модуля (остальные подушки выступают в качестве фоновых альтернатив).

Лапа с синей областью открыта, с красной областью закрыта — прямой удар ногой по синей подушке нижнего модуля (остальные подушки выступают в качестве фоновых альтернатив).

Оценка результатов. Оценивается время выполнения 10 ударов с точностью до 0,01 с. Высчитывается коэффициент перестроения двигательных действий при выполнении ударной техники ногами с акцентом на скоростной компонент (отношение среднего значения заданий 1 и 2 к заданию 3, умноженное на 100 %).

В представленном комплексном тесте используются четыре альтернативы (две альтернативы по цвету и две — по высоте) при выполнении прямого удара ногой. В зависимости от сложности создаваемых двигательных заданий количество предъявляемых (условно заданных) альтернатив может варьироваться

(как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения) во взаимодействиях с ударной техникой ногами (прямой и круговой удары).

Характеристика заданий теста по показателям надежности и эмпирической (критериальной) информативности представлена в таблице.

Таблица

*Показатели надежности и эмпирической информативности
тестовых заданий*

Исследуемый показатель	Коэффициент надежности		Критерии диагностической информативности
	Ретест (7–14 дней)	Согласованность	
Время 10 ударов в левосторонней стойке, с	0,78	0,82	0,89
Время 10 ударов в правосторонней стойке, с	0,75	0,80	0,85
Среднее значение времени 10 ударов в лево- и правосторонней стойке, с	0,72	0,78	0,87
Время 10 ударов с предъявлениями, с	0,78	0,85	0,92
Коэффициент перестроения движений при скоростном акценте, %	0,73	0,84	0,94

Анализ ранговой корреляционной матрицы позволил установить, что надежность показателей тестовых заданий по определению уровня специальной физической подготовленности курсантов на основе выполнения ударных движений ногами при скоростном акценте соответствует значениям — $r=0,72-0,78$ (по степени совпадения результатов с повторным тестированием) и $r=0,78-0,85$ (по воспроизводимости теста на одном и том же контингенте разными исследователями), что позволяет говорить о приемлемом и среднем уровне надежности выбранной методики диагностики [2, с. 74; 3, с. 131; 4, с. 57–60].

Ранговые коэффициенты корреляции между результатами отдельных показателей и суммарной оценкой составного критерия теста имеют значения $r=0,85-0,94$, что соответствует отличному уровню диагностической (эмпирической) информативности [4, с. 64–66].

Таким образом, проведенными исследованиями доказана эффективность использования представленной методики (получение надежных и информативных оценок) для диагностики и развития специфических показателей курсантов при выполнении ударных движений ногами.

1. Артемьев В. П., Шутов В. В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. 284 с. [Вернуться к статье](#)

2. Астафьев Н. В. Нормирование способов действий сотрудников органов внутренних дел с применением средств физического принуждения: монография.

Тюмень : Тюмен. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. 176 с. [Вернуться к статье](#)

3. Спортивная метрология : учеб. пособие / под ред. В. В. Афанасьева. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. 242 с. [Вернуться к статье](#)

4. Трифонова Н. Н., Еркомайшвили И. В. Спортивная метрология : учеб. пособие. Екатеринбург : М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т, 2016. 112 с. [Вернуться к статье](#)

5. Каранкевич А. И., Гейдель Е. В. Характеристика основных показателей оценки специальной физической подготовленности курсантов // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД. Могилев, 2021. Вып. 9. С. 211–216. [Вернуться к статье](#)

6. Каранкевич А. И. Способ оценки отдельных показателей ударной техники курсантов с помощью тренажерного устройства [Электронное издание] // Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы / сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 марта 2021 г. / редкол.: Т. А. Морозевич-Шилук (гл. ред.) ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2021. С. 60–62. [Вернуться к статье](#)

СФОРМИРОВАННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У СОТРУДНИКОВ УИС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

FORMATION OF TECHNICAL THINKING OF THE EMPLOYEES OF THE PENITENTIARY SYSTEM IN FIRE TRAINING CLASSES

***Аннотация.** Огневая подготовка является одним из важнейших направлений при подготовке сотрудников к дальнейшему прохождению служебной деятельности. В работе рассматривается порядок проведения занятий по огневой подготовке у сотрудников уголовно-исполнительной системы. Анализируются особенности проведения занятий с точки зрения необходимости формирования у сотрудников технического мышления при использовании оружия. Выявляются факторы, влияющие на появление ошибок во время стрельбы.*

***Summary.** Fire training is one of the most important areas in preparing employees for further professional activity. The paper examines the procedure for conducting fire training for employees of the penal system. The article analyzes the peculiarities of conducting classes from the point of view of the need to form employees' technical thinking when using weapons. The factors influencing the appearance of errors during shooting are identified.*

***Ключевые слова:** огневая подготовка, оружие, уголовно-исполнительная система, стрельба, цель.*

***Keywords:** fire training, weapons, penal system, shooting, target.*

Органы и учреждения уголовно-исполнительной системы (далее — УИС) обеспечивают в своей деятельности исполнение всех видов уголовных наказаний, связанных с лишением свободы. Первостепенной задачей является исправления осужденного, что также законодательно закреплено. Помимо этого, к задачам уголовного наказания, связанного с лишением свободы, является предупреждение совершения осужденным новых преступлений. Стоит отметить, что при исполнении наказаний должны быть соблюдены все ограничения, налагаемые соответствующим видом наказания, но не стоит забывать, что при этом должно быть обеспечено соблюдение иных конституционных прав и свобод осужденного, закрепленных законодательством.

Огневая подготовка сотрудников УИС является частью их служебно-боевой подготовки и регламентируется в соответствии с приказом Министерства юстиции России от 27 августа 2012 г. № 169 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы» [1]. Сотрудники УИС — это граждане Российской Федерации, проходящие службу в пенитенциарной системе,

которым в установленном законодательством порядке присвоено специальное звание начальствующего состава. К ним относятся: сотрудники уголовно-исполнительных инспекций, сотрудники исправительных колоний определенного вида (например, общего режима), тюрем, лечебно-исправительных и лечебно-профилактических учреждений, а также с недавнего времени — ОТБ. Каждый день они сталкиваются с лицами, которые переступили закон и признаны судом виновными в совершении преступления. В этих условиях сотрудники УИС находятся в обстановке постоянной потенциальной опасности. Поскольку обеспечение безопасности как собственной, так и других сотрудников, а также иных лиц, находящихся на территории учреждения, в том числе самих осужденных, является одной из важнейших задач, необходимо выработать определенные навыки и умения обращения с оружием. В связи с этим с сотрудниками проводятся занятия по огневой подготовке.

Острота требований к профессиональной деятельности сотрудников пенитенциарной системы определяется и особенностями службы, которые заключаются в следующем:

– Сотрудник УИС имеет право на применение принудительных мер к осужденным, допускающим нарушение режима, которыми, как правило, являются меры дисциплинарного взыскания, а в исключительных, установленных законом случаях разрешается использование в отношении нарушителя огнестрельного оружия.

– В учреждениях исправительной системы находятся лица, признанные судом виновными в совершении преступления, следовательно, здесь сосредоточена наиболее криминогенная обстановка по сравнению с деятельностью иных правоохранительных органов.

– Сотрудник УИС, находясь в условиях постоянной опасности, выраженной в применении физической агрессии к нему со стороны осужденных, должен обладать быстротой реакции, способностью незамедлительно принимать решения в экстремальной обстановке.

В связи с этим необходимость применения оружия для сотрудника УИС возникает достаточно часто. Согласно приказу Минюста № 169, на занятиях по огневой подготовке изучаются и отрабатываются:

- меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием,
- технические приемы обращения с оружием (сборка, разборка, чистка и т. д.);
- правила стрельбы;
- практические навыки обращения с огнестрельным оружием;
- выполнение нормативов по огневой подготовке;
- практическое выполнение упражнений по огневой подготовке.

Упражнения для сотрудников УИС по организации стрельбы определены приказом Министерства юстиции России «Об утверждении курса стрельб из стрелкового оружия для сотрудников уголовно-исполнительной системы».

Техническое мышление характеризуется наличием обширных знаний в области техники (в данном случае техники использования оружия), возможностями предвидеть определенные ошибки и сложности, возникшие в связи с применением оружия, умением самостоятельно решать различные технические задачи, появившиеся вследствие ранее указанных ситуаций. Формирование технического мышления имеет серьезное значение для развития личности сотрудника УИС. Оно позволяет использовать оружие наиболее эффективно в соответствии с его техническим устройством и предназначением и в целях обеспечения целей и задач УИС.

Несмотря на разнообразие видов оружия, решение огневых задач стрельбой из них происходит по типичной схеме и предусматривает подготовку стрельбы и стрельбу по цели.

Быстрому и эффективному решению огневых задач способствует применение предварительных расчетов, которые позволяют:

- прогнозировать результаты стрельбы из разных видов оружия и предварительно оценивать их эффективность;
- оценивать огневые возможности подразделений, необходимые для принятия решения командиром на бой.

При стрельбе из стрелкового оружия в зависимости от положения и действий цели, расстояния до нее, способа ведения огня, вида боеприпасов и других факторов могут быть достигнуты различные результаты.

В практике применения оружия выбор оружия и боеприпасов, оценку возможности поражения цели, вида огня и способа его ведения для выполнения огневой задачи осуществляют с учетом факторов, влияющих на ее результаты.

Все факторы, влияющие на результаты стрельбы, можно разделить на две группы — факторы, влияющие на появление ошибок в процессе подготовки стрельбы, и факторы, влияющие на появление ошибок во время стрельбы.

Причины, влияющие на их появление, называют источниками ошибок, основными из которых являются:

- неточность измерительных приборов, с помощью которых осуществляют подготовку исходных данных для стрельбы;
- несовершенство зрения человека, точности изготовления шкал, влияние условий освещенности, что приводит к ошибкам при глазомерном определении величин, снятии данных отсчетов с приборов, при визировании;
- непостоянство природных условий, в которых производятся измерения: колебания температуры, влажности, плотности, скорости перемещения воздуха [2].

На этапе подготовки стрельбы осуществляют ее предварительную подготовку (техническую подготовку оружия и боеприпасов) и непосредственную (определение и назначение исходных установок для стрельбы по цели).

Итак, для увеличения меткости стрельбы необходимо:

- своевременно и тщательно производить выверку прицельных приспособлений оружия для максимальной эффективности ведения огня;
- при подготовке стрельбы использовать наиболее точные средства и способы определения дальности до цели и величин поправок на отклонения условий стрельбы от табличных;
- применять наиболее целесообразные приемы стрельбы, наведения оружия и производства выстрела (очереди);
- открывать огонь в моменты, когда эффективность использования огнестрельного оружия достигает своего максимума (цель находится на открытой местности, появилась из-за укрытия);
- постоянно наблюдать за результатами стрельбы и своевременно корректировать направление ведения огня;
- открывать огонь с расстояния, при котором рассеивание и ошибки подготовки наименьшие и, следовательно, меткость наивысшая.

Таким образом, на меткость стрельбы наибольшее влияние оказывают степень видимости и подвижности цели, зависящая от условий местности, а также дальность стрельбы, вид и способ ведения огня, уровень подготовленности стрелка.

В литературе отмечаются определенные противоречия в целях работы сотрудников УИС и методах проведения занятий по огневой подготовке. Так, А. В. Витушкин отмечает, что «особенность огневой подготовки сотрудника УИС заключается в том, что, как уже отмечалось, в момент применения огнестрельного оружия сотрудник обязан в случаях, определенных законом, причинить наименьший вред лицу, в отношении которого применяется оружие. Однако используемые мишени и критерии оценки выполнения упражнений практических стрельб направлены на формирование навыков причинения максимально возможного ущерба здоровью» [3]. То есть при формировании комплекса упражнений по огневой подготовке следует учитывать эту специфику и проводить упражнения не только на максимальное поражение мишени, но и на попадание в те части тела человека, которые причинят наименьший вред здоровью человека, но при этом будут способствовать поставленной цели задержания преступника или его обезвреживания. В ходе огневой подготовки сотрудники УИС обязаны формировать навыки, способствующие эффективному выполнению поставленных перед ними задач, в том числе применение огнестрельного оружия с причинением минимального вреда

здоровью осужденного и ведение огня, исключаящее негативные последствия в отношении иных возможных лиц.

Таким образом, техническое мышление сотрудника УИС формируется на занятиях по огневой подготовке путем проведения различного рода упражнений с использованием оружия, в том числе упражнений на дальность и меткость стрельбы, упражнений, связанных с приобретением навыков использования различных видов оружия, упражнений, отрабатывающих наиболее эффективные в определенных ситуациях способы и приемы стрельбы.

1. Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы [Электронный ресурс] : приказ М-ва юстиции Рос. Федерации, 27 авг. 2012 г., № 169. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Шульдешов Л. В. Огневая подготовка : учеб. пособие. М. : КноРус, 2017. 233 с. [Вернуться к статье](#)

3. Витушкин А. В. Особенности огневой подготовки сотрудника уголовно-исполнительной системы // Вестн. Кузбас. ин-та, 2017. № 4. С. 162–167. [Вернуться к статье](#)

С. М. Ковалев

S. M. Kovalev

Ю. Ю. Жаворонок

Yu. Yu. Zhavoronok

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОПРОСА ПОТЕРПЕВШЕГО

TACTICAL FEATURES OF THE INTERROGATION OF THE VICTIM

Аннотация. Статья посвящена особенностям применения специальных тактических приемов при производстве допроса потерпевшего на стадии предварительного расследования. Выявлены ключевые тактические приемы, учтены особенности процессуального статуса потерпевшего при производстве следственного действия.

Summary. The article is devoted to the peculiarities of the use of special tactics in the interrogation of the victim at the stage of preliminary investigation. The key tactics are revealed, the features of the procedural status of the victim in the production of an investigative action are taken into account.

Ключевые слова: следственное действие, допрос потерпевшего, тактические приемы.

Keywords: investigative action, interrogation of the victim, tactics.

Порядок производства следственных действий строго регламентирован Уголовно-процессуальным кодексом Российской Федерации (далее — УПК Российской Федерации) [1]. Целью проведения любого следственного действия в самом общем смысле выступает сбор доказательственной информации по делу. Представляется, что следственное действие является формой реализации тактико-криминалистических средств, так как правильно выбранная криминалистическая тактика обеспечивает эффективность проведения того или иного следственного действия.

В связи с этим цель следственного действия влияет на форму использования различных методов познания в том или ином следственном действии, а именно на выбор наиболее эффективного тактического приема и порядка его проведения. Используемые методы наблюдения, измерения, сравнения, моделирования, эксперимента и расспроса приобретают с учетом этого определенную специализацию. Иными словами, каждое взятое в отдельности следственное действие имеет свой тактический потенциал и при всей строгости регулирования производства следственных действий императив в деятельности следователя не исключает возможности использования этого тактического

потенциала в целях получения наиболее достоверных и полных сведений, имеющих значение для дела.

Тактический прием — это наиболее целесообразный способ выполнения следственного действия, свободно избираемый следователем с учетом конкретной следственной ситуации. Его можно определить как основанный на законе и согласующийся с нравственными требованиями способ психологического воздействия допрашивающего на допрашиваемое лицо с целью получения объективной информации по делу [2].

Ни один тактический прием не может быть признан обязательным в юридическом смысле. Выбор следователем определенного тактического приема из ряда идентичных зависит от усмотрения самого следователя, что предполагает оценку следственной ситуации, объективных и субъективных факторов, ряда других обстоятельств.

Обозначим основные критерии выбора тактического приема, при учете которых представляется возможным определить наиболее целесообразный прием. Во-первых, следует опираться на уже имеющиеся исходные данные, а именно на обстоятельства дела. Во-вторых, важнейшее значение имеет субъект, с которым предстоит взаимодействовать при проведении следственного действия, конкретно — особенности психики субъекта.

Особенную актуальность эти критерии приобретают при проведении допроса. Уголовно-процессуальное законодательство Российской Федерации устанавливает свободу следователя при выборе тактики допроса (ч. 2 ст. 189 УПК Российской Федерации). Таким образом, общие положения, определяющие стадийность и этапы проведения допроса, могут быть конкретизированы относительно допроса отдельно взятого субъекта с учетом уголовно-процессуального статуса субъекта, а также, как уже было отмечено выше, с учетом психологических особенностей.

Допрос является и наиболее психологизированным следственным действием, связанным с личностными особенностями допрашиваемого и допрашивающего, с психическим взаимодействием между ними [3].

Подготовка к проведению допроса включает в себя сбор исходных данных, тактическое обеспечение, определение момента, места и способа вызова, решение вопросов технического обеспечения, а также формулирование вопросов. Непосредственно на этапах проведения допроса следователь должен выполнить задачу по получению полных, достоверных и охватывающих все аспекты происшествия сведений, то есть использовать важнейший источник доказательственной информации — показания. Показания представляют из себя сообщения об обстоятельствах, имеющих значение для дела, сделанные в ходе допроса, запротоколированные в установленном УПК Российской Федерации порядке [4].

Для успешного выполнения указанной задачи необходимо соблюсти все этапы допроса в соответствии с нормами УПК Российской Федерации, а также с правильным применением криминалистической тактики:

- установление психологического контакта;
- свободный рассказ;
- постановка вопросов;
- ознакомление с протоколом.

При проведении допроса происходит взаимный обмен вербальной и невербальной информацией между допрашиваемым лицом и представителем органов дознания. Первостепенное значение приобретает установление психологического контакта участников следственного действия. Следователь должен учитывать правильный подход к проведению допроса и своевременно корректировать тактику допроса в зависимости от обстоятельств, выбирая наиболее верную и эффективную.

При этом следует отметить, что психологический контакт на допросе носит односторонний характер: следователь стремится получить от допрашиваемых как можно больше информации, а сам не заинтересован в обнародовании имеющихся в его распоряжении данных по делу.

Тактика допроса потерпевшего определяется его процессуальным положением. Как показывает опыт, показания потерпевших и свидетелей могут составлять от 80 до 90 % всей доказательственной базы [5].

Между тем процессы восприятия, запоминания и воспроизведения информации потерпевшего могут быть искажены, а информация, получаемая от него, может произвольно подменяться естественными заблуждениями, что обусловлено психологическими особенностями потерпевшего лица.

Момент допроса потерпевшего определяется с учетом его психического и физического состояния. Если состояние потерпевших позволяет произвести допрос, то сделать это необходимо как можно быстрее после совершенного преступления [6].

При допросе стоит учитывать, что повторное обращение к так называемым аффектогенным обстоятельствам может вызвать у потерпевшего напряженное психологическое и психофизиологическое состояние, характеризующееся произвольным уходом от психотравмирующих обстоятельств и защитой от них посредством язвительности, раздражительности или, напротив, подчеркнутого безразличия, эмоциональной подавленности.

Поэтому важным является этап установления психологического контакта, который позволит следователю расположить к себе допрашиваемое лицо. Выделим основные тактические приемы установления психологического контакта:

- снять эмоциональное напряжение;

- создать и поддерживать спокойную деловую обстановку, без лишней напряженности;
- проявлять заботу о соблюдении прав допрашиваемого и об удовлетворении его законных интересов;
- убедить допрашиваемого в объективности следователя; внушить ему уважение к следователю;
- проявлять при допросе тактичность, выдержанность, соблюдать культуру речи;
- вызвать у допрашиваемого интерес к даче правдивых показаний.

В каждом конкретном случае особенности допроса потерпевшего зависят от характера причиненного вреда. Далее продемонстрируем это на конкретных примерах.

Целью допроса является получение достоверной, полной и подробной информации, однако с учетом характера совершенного в отношении лица преступления, а также психотравмирующей ситуации, в которую придется погрузиться потерпевшему для детального описания события преступления, следователю будет достаточно сложно взаимодействовать с ним.

В практике известны случаи, когда потерпевший на фоне стрессового состояния отказывается давать показания. В частности А. А. Ломакина в своей научной работе обозначила данную проблему со ссылкой на материалы уголовного дела, находящиеся в архиве Московского областного суда: «Малолетней потерпевшей причинен тяжкий вред здоровью в связи с развитием посттравматического стрессового расстройства, вследствие этого она временно не может участвовать в допросе, очной ставке и давать показания, которые имеют исключительно важное значение для планирования расследования. По указанным выше причинам, как было установлено при изучении уголовного дела по обвинению Р. в совершении преступлений, предусмотренных ч. 5 ст. 131, ч. 5 ст. 132 УК Российской Федерации, потерпевшая была допрошена и смогла дать показания, изобличающие виновного, только через 4 месяца после возбуждения уголовного дела» [7].

Рассмотрим на примере относительно потерпевших в иной разновидности преступлений. При проведении допроса потерпевших лиц по имущественным преступлениям, наоборот, следует уделить особое внимание подробностям, как можно более оперативно выполнить задачу по установлению индивидуальных признаков похищенного имущества, желательно делать зарисовки этого имущества или отдельных его признаков. В 80 % случаев потерпевший дает точные приметы похищенных вещей [8].

Таким образом, отметим, что следователю при производстве такого следственного действия, как допрос потерпевшего, надлежит применять ситуационный подход:

- моделировать варианты проведения допроса на стадии подготовки с учетом обстоятельств дела и личности потерпевшего;
- учесть варианты возможной реакции и поведения потерпевшего лица с учетом характера причиненного вреда, а также психологического состояния потерпевшего;
- проработать варианты своего поведения при различных реакциях допрашиваемого лица.

Представляется возможным выделить ситуационно обусловленные тактические приемы:

- выявление предкриминальной ситуации;
- возможность проведения допроса на месте происшествия;
- возможность предъявления при допросе вещественных доказательств;
- применение метода обратной разверстки события (вопросы формулируются от посткриминальной ситуации, впоследствии обращаемся непосредственно к событию преступления и предкриминальной ситуации).

Использование при допросе потерпевшего в том числе и ситуационно обусловленных тактических приемов позволит провести следственное действие наиболее эффективно, то есть использовать весь тактический потенциал следственного действия.

Таким образом, по результатам проведенного исследования тактических особенностей допроса потерпевшего представляется возможным сделать следующие выводы:

- при проведении допроса потерпевшего следует уделить особое внимание личностным особенностям допрашиваемого в каждом конкретном случае;
- на стадии подготовки к следственному действию необходимо детально изучить предкриминальную и посткриминальную ситуацию, на основании чего сформулировать вопросы и выбрать линию поведения и тактические приемы, позволяющие наиболее полно использовать тактический потенциал следственного действия;
- следует учитывать характер совершенного в отношении допрашиваемого лица преступления.

Правильно выбранный тактический прием при допросе потерпевшего позволит добиться получения наиболее достоверных и полных сведений, имеющих значение для дела.

1. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс] : 18 дек. 2001 г. : принят Гос. Думой 22 нояб. 2001 г. : одобр. Советом Федерации 5 дек. 2001 г. : в ред. Федер. Закона от 25.03.2022 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Криминалистика / К. И. Сотникова [и др.]. СПб. : С.-Петербург. ун-т МВД России, 2020. 284 с. [Вернуться к статье](#)

3. Лебедев И. Б. Юридическая психология с основами общей и социальной психологии : учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России юридического профиля. М. : Закон и право, 2006. 403 с. [Вернуться к статье](#)

4. Орлов Ю. К. Проблемы теории доказательств в уголовном процессе. М. : Юрист, 2009. 175 с. [Вернуться к статье](#)

5. Доклад Уполномоченного по правам человека в РФ о проблеме защиты прав потерпевших от преступлений [Электронный ресурс] // Интернет-портал «Российская газета». URL: <https://rg.ru/documents/2008/06/04/doklad-dok.html> (дата обращения: 05.08.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

6. Криминалистика / Е. П. Ищенко [и др.]. М. : Юрид. центр, 2006. 743 с. [Вернуться к статье](#)

7. Ломакина А. А. Методика расследования преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних: направления дальнейшей детализации // Вестн. КРУ МВД России. 2019. № 4. С. 64–69. [Вернуться к статье](#)

8. Развитие ситуационного моделирования в криминалистике и следственной практике / Н. А Куркова [и др.] // Союз криминалистов и криминологов. 2019. № 2. С. 88–89. [Вернуться к статье](#)

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОМОЩИ
КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»**

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES, WITH THE HELP OF
COORDINATION LADDER FOR DISCIPLINE
«PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING»**

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу применения координационной лестницы во время подготовительной части учебного занятия по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для развития координационных возможностей курсантов, слушателей, а также сотрудников образовательных организаций Министерства внутренних дел России. В материале подробно описан эксперимент, в котором курсанты были поделены на две группы и выполняли норматив в челночном беге 4×20 метров.*

***Summary.** The article is devoted to the use of the coordination ladder during the preparatory part of the training session on the discipline "Professionally applied physical training", for the development of coordination capabilities of cadets, trainees, as well as employees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The article describes in detail an experiment in which the cadets were divided into two groups and performed the standard in a 4×20-meter shuttle run.*

***Ключевые слова:** координационная лестница, профессионально-прикладная физическая подготовка, челночный бег, курсанты и слушатели.*

***Keywords:** coordination ladder, professionally applied physical training, shuttle running, cadets and trainees.*

Для мини-футбола, отличающегося постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, характерны комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение различных циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Этим упражнением в основном является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений.

Следует также иметь в виду, что большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод.

Например, в качестве таких упражнений рекомендуется использовать хорошо освоенные упражнения, из их техники и тактики [1].

Одной из основных методик развития быстроты у мини-футболистов являются беговые упражнения, выполняемые с максимально предельной интенсивностью в течение не более 15 секунд. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется в подготовительной части учебного занятия

провести разминку продолжительностью не менее 15–20 минут. Данная методика предполагает тесное взаимодействие с упражнениями на координационной лестнице, где можно развивать не только ловкость, но и быстроту в зависимости от подбора упражнений.

Учитывая тот факт, что каждое полугодие на протяжении всех лет обучения курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России выполняют один из основных контрольных нормативов — челночный бег 10×10 метров, за который они получают определенное количество баллов, и вместе с другими нормативами на развитие выносливости и силы образует итоговую оценку при общем суммировании. Данное контрольное испытание предусмотрено рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка». Однако существует ряд других нормативов, которые относятся к дополнительным, куда можно отнести комплексно-силовое упражнение, преодоление полосы препятствий городского типа, бег на 100 метров. Но есть определенные категории курсантов, слушателей, а также сотрудников ОВД, которые в обязательном или выборочном порядке выполняют норматив «челночный бег 4×20 м» [2].

В течение трех лет проходило наблюдение, в одной из учебных групп, где было выявлено незначительное снижение результатов при выполнении норматива — челночный бег 4×20 метров. Этому способствовало ряд причин, в том числе набор лишнего веса, снижение уровня тренированности, пропуск практических занятий по дисциплине. В таблицах 1 и 2 отражены результаты курсантов в беге 4×20 метров до начала эксперимента.

Таблица 1
Результаты курсантов в челночном беге 4×20 метров с положительной динамикой

i	x_{1i}	$x_{1i} - \bar{x}_1$	$(x_{1i} - \bar{x}_1)^2$
1	15,4	0,1	0,01
2	15,7	0,4	0,16
3	15,2	0,1	0,01
4	15,5	0,2	0,04
5	15,1	0,2	0,04
6	14,9	0,4	0,16
7	15,1	0,2	0,04
	$\Sigma = 106,9$		$\Sigma = 0,46$

Таблица 2
Результаты курсантов в челночном беге 4×20 метров с отрицательной динамикой

i	x_{2i}	$x_{2i} - \bar{x}_2$	$(x_{2i} - \bar{x}_2)^2$
1	16,2	0,1	0,01
2	15,9	0,2	0,04
3	15,5	0,4	0,16
4	16,5	0,4	0,16
5	16,1	0	0
6	15,9	0,2	0,04
7	15,7	0,4	0,16
8	16,6	0,5	0,25
	$\Sigma = 128,4$		$\Sigma = 0,82$

После проведения предварительного тестирования в 7 семестре четвертого курса обучения было принято решение поделить учебную группу, состоящую из 15 человек, на контрольную и экспериментальную. В контрольную группу, состоящую из 7 человек, входили курсанты, у которых была положительная или на одном уровне динамика результатов в челночном беге

4×20 метров. Экспериментальная группа, в которую входили 8 человек, имела отрицательную динамику в данном упражнении.

Курсанты контрольной и экспериментальной групп занимались в течение экспериментального периода на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке по одинаковой программе, но в подготовительную часть был включен комплекс беговых упражнений с использованием элементов координационной лестницы, который выполняли обучающиеся экспериментальной группы. Данный комплекс применялся в течение 12–15 минут и включал в себя 15 упражнений беговой и прыжковой направленности.

Комплекс упражнений на координационной лестнице

Упражнение № 1. Бег лицом вперед, по одному касанию в квадрате

И. п. — стойка лицом к лестнице. Бег по лестнице осуществляется поочередной постановкой одной стопы в каждую клетку лестницы. Дыхание происходит без задержек. При выполнении данного упражнения одновременно работают руки, стараться не наступать на рейки лестницы.

Упражнение № 2. Бег лицом вперед, по два касания в квадрате

И. п. — стойка лицом к лестнице, ноги на ширине плеч. Бег по лестнице осуществляется зашагиванием обеими ногами поочередно в каждую клетку координационной лестницы. Основным условием выполнения данного упражнения является четкая и последовательная постановка стоп.

Упражнение № 3. Классики

И. п. — стойка лицом к лестнице, ноги на ширине плеч. Упражнение следует начинать с прыжка вперед, оттолкнувшись двумя ногами. Приземление происходит в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыжок вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.

Упражнение № 4. Боковые переступания с постановкой двух ног в квадрат лестницы

И. п. — стойка правым (левым) боком по отношению к координационной лестнице, ноги на ширине плеч. Данное упражнение выполняется по аналогии, как и в упражнении № 2, только правым или левым боком.

Упражнение № 5. Ножницы

И. п. — стойка правым (левым) боком по отношению к координационной лестнице. Упражнение следует начинать с прыжка вперед с постановкой одной из ног в сектор лестницы, другая нога находится позади. Во время следующего прыжка происходит смена постановки ног в сектор лестницы. За время выполнения данного упражнения правая и левая нога должны поочередно заступать в сектор лестницы после прыжка.

**Упражнение № 6. Скручивания в тазобедренном суставе
(прыжок правая нога впереди — левая впереди)**

И. п. — стойка лицом к лестнице, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтевых суставах параллельно грудной клетке. Упражнение следует выполнять с толчка двух ног в сторону перпендикулярно рейкам на координационной лестнице. Руки работают параллельно движению ног. Продолжать прыжковые действия посредством скручивания в тазобедренном суставе с поворотом в левую и правую сторону.

Упражнение № 7. Прыжки на одной ноге в каждый квадрат

И. п. — стойка на правой (левой) ноге, руки согнуты в локтевых суставах параллельно туловищу. Выполнение данного упражнения осуществляется отталкиванием опорной ноги от поверхности в заданный сектор лестницы. Последовательными движениями продвигаться вперед по координационной лестнице.

Упражнение № 8. Прыжки на одной ноге в сектор и за его пределы

И. п. — стойка на правой (левой) ноге, руки согнуты в локтевых суставах параллельно туловищу. Упражнение следует выполнять с прыжка в сторону параллельно лестнице, попадая правой (левой) стопой в каждый сектор и за его пределы. Свободная нога находится на весу в согнутом положении, опускается по завершении двигательного действия рабочей ноги.

Упражнение № 9. Скрестный шаг с движением вперед

И. п. — фронтальная стойка, руки согнуты в локтевых суставах параллельно туловищу.

Упражнение № 10. Прыжки на одной ноге боком (в квадрат, вне квадрата)

И. п. — стойка на правой (левой) ноге лицом к лестнице, руки находятся в свободном положении вдоль туловища. Выполнение данного упражнения следует начинать с прыжка в сектор лестницы, затем в сторону. Направление постановки стопы зависит от местоположения, куда она ставится после приземления, смотрит прямо или в сторону.

**Упражнение № 11. Прыжки на двух ногах
с вращением на 90 градусов**

И. п. — стойка лицом к лестнице, стопы ног сомкнуты вместе. Выполнение данного упражнения осуществляется отталкиванием двух ног. Прыжок выполняется с разворотом тела и стоп на 90 градусов в каждый сектор координационной лестницы. Двигательная активность верхних конечностей в данном упражнении помогают телу держать равновесие и баланс при выполнении прыжка.

**Упражнение № 12. Приставной шаг с постановкой стопы
квадрат (лицом и спиной вперед)**

И. п. — стоя лицом (спиной) к лестнице. Перед началом выполнения данного упражнения следует согнуть ноги в коленных суставах, корпус тела

наклонить вперед. Алгоритм правильного построения упражнения № 12 включает в себя выполнение приставных шагов с одной стороны на другую с обязательной постановкой правой и левой стопы в каждом секторе лестницы.

Упражнение № 13. Частота ног с паузой

И. п. — стоя лицом к лестнице. Начинать данное упражнение следует с поочередных переходов из одного сектора в другой, посредством выполнения бега с высоким подниманием бедра, с задержкой на одной ноге, находясь рядом с лестницей по правой и левой стороне.

Упражнение № 14. Боковой шаг в упоре лежа с подскоком ног вперед

И. п. — упор лежа, руки согнуты в локтевых суставах, ладони прижаты к полу, ноги вместе. Выполнять данное упражнение следует с полного сгибания и разгибания рук. Затем следует сделать шаг руками в следующий сектор лестницы и снова выполнить отжимание от пола. Для совершенствования упражнения № 14 курсант или слушатель может добавить хлопок ладонями во время сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Упражнение № 15. Скрестный шаг с постановкой ноги в сектор лестницы

И. п. — фронтальная стойка, руки согнуты в локтевых суставах параллельно туловищу. Техника выполнения данного упражнения схожа с обычным скрестным шагом, но есть и отличительные особенности. Двигательные действия осуществляются за счет продвижения впереди стоящей ноги и скрещивающих движений сзади стоящей ноги в правую и левую сторону. Руки скручиваются вместе с туловищем в сторону той ноги, которая выполняет скрещивающие движения.

После проведения повторного тестирования результаты были обработаны при помощи методов математической статистики. Динамика результатов в контрольной и экспериментальной группах изображена в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Значения результатов контрольной группы

i	x_{1i}	$x_{1i} - \bar{x}_1$	$(x_{1i} - \bar{x}_1)^2$
1	15,3	0,1	0,01
2	15,6	0,4	0,16
3	15,2	0	0
4	15,4	0,2	0,04
5	15,1	0,1	0,01
6	14,9	0,3	0,09
7	15,1	0,1	0,01
	$\Sigma = 106,7$		$\Sigma = 0,27$

Таблица 4

Значения результатов экспериментальной группы после внедрения методики

i	x_{2i}	$x_{2i} - \bar{x}_2$	$(x_{2i} - \bar{x}_2)^2$
1	16,1	0,2	0,04
2	15,8	0,1	0,01
3	15,5	0,4	0,16
4	16,3	0,4	0,16
5	16	0,1	0,01
6	15,8	0,1	0,01
7	15,6	0,3	0,09
8	16,3	0,4	0,16
	$\Sigma = 127,4$		$\Sigma = 0,64$

1. Выдвигаем нулевую гипотезу:

средние выборочные значения результатов в челночном беге 4×20 м в экспериментальной и контрольной группах не отличаются значимо.

$$x_1 = \frac{106,7}{7} = 15,2$$

$$x_2 = \frac{127,4}{8} = 15,9$$

$$D_1 = \frac{0,27}{7-1} = 0,05$$

$$D_2 = \frac{0,64}{8-1} = 0,09$$

2. Вычисляем расчетное значение t-критерия Стьюдента:

$$t_p = \frac{[15,2-15,9]}{\sqrt{\frac{0,05}{7} + \frac{0,09}{8}}} = \frac{0,7}{0,14} = 5.$$

3. Находим число степеней свободы:

$$v = 8 + 7 - 2 = 13.$$

4. Находим критическое значение t-критерия Стьюдента для уровня значимости $\alpha = 0,01$ и числа степеней свободы $v = 13$, $t = (0,01; 13) = 3,01$.

5. Проверяем гипотезу:

сравниваем расчетное значение критерия с табличным значением (то есть оцениваем достоверность различий выборочных совокупностей).

$$t_p > t (5 > 3,01).$$

6. Вывод. Таким образом, выдвинутая гипотеза отвергается на уровне значимости $\alpha = 0,01$, то есть с вероятностью 0,99 по средним результатам группы существенно отличаются, что позволяет говорить об эффективности проводимой во второй группе методике.

Результаты исследования показали, что комплекс из 15 упражнений на координационной лестнице выявил положительную динамику у курсантов экспериментальной группы. Обучающимся удалось улучшить результаты в челночном беге 4×20 метров, тем самым данный факт способствовал повышению показателей других скоростно-силовых нормативов, например показатели у обучающихся в экспериментальной группе в челночном беге 10×10 м также улучшились.

Норматив «челночный бег 4×20 метров» также важен для игроков сборной академии по мини-футболу, так как мини-футболистам во время матча приходится пробегать аналогичные отрезки, например, когда после потери мяча в атаке игрокам нужно моментально вернуться на свою половину поля для выполнения оборонительных действий.

1. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Губа В. П. Мини-футбол (футзал). М. : Советский спорт, 2012. 554 с. [Вернуться к статье](#)

2. Овчинников В. А. Управление профессионально-прикладной физической

подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России : монография. Волгоград : Волгоград. акад. МВД России, 2010. 304 с. [Вернуться к статье](#)

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ**

**PHYSICAL TRAINING
AS THE BASIS TO INCREASE
THE PROFESSIONAL LONGEVITY
OF MANAGEMENT STAFF**

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовленности специалистов в области управления. Выявлены и обсуждаются значимые различия в уровне их физической подготовленности, обусловленные влиянием внутренних и внешних факторов. На основе полученных результатов обоснованы и представлены практические рекомендации по повышению уровня их физической подготовленности и профессионального долголетия.*

***Summary.** The article deals with the improvement of management staff physical readiness. Significant differences in the level of their physical readiness caused by the influence of internal and external factors are revealed and discussed. Based on the results obtained, practical recommendations for improving the level of their physical readiness and professional longevity are proved and presented.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая подготовленность, специалисты в области управления, профессиональная деятельность, напряженные условия, профессиональное долголетие военнослужащих.*

***Keywords:** physical training, physical readiness, management staff, professional activities, strained conditions, professional longevity of military personnel.*

Опыт ведения вооруженной борьбы показывает, что физическая подготовленность военнослужащих и сотрудников всегда являлась базовым основанием военно-профессиональной деятельности практически всех военно-учетных специальностей, в связи с чем вопросы, связанные с ее совершенствованием, всегда актуальны. Вместе с тем, как показывает опыт боевой подготовки военнослужащих и подразделений, с возрастом происходит снижение защитных и приспособительных механизмов организма человека, обусловленных процессами возрастной инволюции (понижение функциональных возможностей отдельных органов, тканей и клеток при старении), что приводит к сокращению не только эффективности труда, но профессионального долголетия, особенно военнослужащих старших возрастных групп, а также военнослужащих, относящихся к управленческому звену. Известно, что отдельные процессы инволюции в организме начинаются с 15 лет (снижение функции зубной железы), после 17 лет отмечается ухудшение двигательной реакции, скоростно-силовых качеств —

после 20 лет, а становой силы — после 40 лет у мужчин и 46 лет у женщин» [1, с. 236]. Несмотря на необратимость процессов человеческого онтогенеза, в теории и методике физического воспитания накоплен значительный материал, доказывающий возможность стабилизации возрастной инволюционной динамики. Так, например, уровень функциональных возможностей 50-летнего человека, систематически занимающегося физической культурой, может значительно превосходить не только над уровнем функционального состояния 20-летнего, но и его работоспособностью в 2–3 раза. Универсальность и общедоступность физических упражнений позволяют не только поддерживать в тонусе основные системы жизнеобеспечения (дыхательную, кровеносную, нервную, опорно-двигательную) организма, но и совершенствовать их в зрелом, а также пожилом возрасте.

В целях совершенствования физической подготовленности и повышения профессионального долголетия военнослужащих организовано и проведено тестирование физической подготовленности 556 специалистов в области управления, основной задачей которых является организация и управление различными сторонами оперативно-служебной деятельности (сбор данных и оценка обстановки, уяснение замысла и подготовка предложений для принятия решения, планирование и всестороннее обеспечение мероприятий оперативно-служебной деятельности, контроль и учет полученных результатов). Проверка физической подготовленности осуществлялась в соответствии с требованиями руководящих документов, регламентирующих организацию и проведение физической подготовки [2]. Военнослужащие выполняли упражнения, характеризующие уровень развития основных физических качеств (сила — подтягивание на перекладине, быстрота — бег на 100 м, выносливость — бег на 1 км). Результаты проверки силовой подготовленности военнослужащих представлены на рисунке 1.

Отметим, что для успешного выполнения военнослужащим управленческого профиля задач по предназначению (письменная разработка различных служебно-боевых документов, анализ значительных по объему баз и массивов данных на персональном компьютере, графическое оформление карт) не требуется проявление максимального напряжения отдельных мышц, но предъявляются повышенные требования к работе мышц шеи, спины, живота для обеспечения многочасового удержания необходимой рабочей позы.

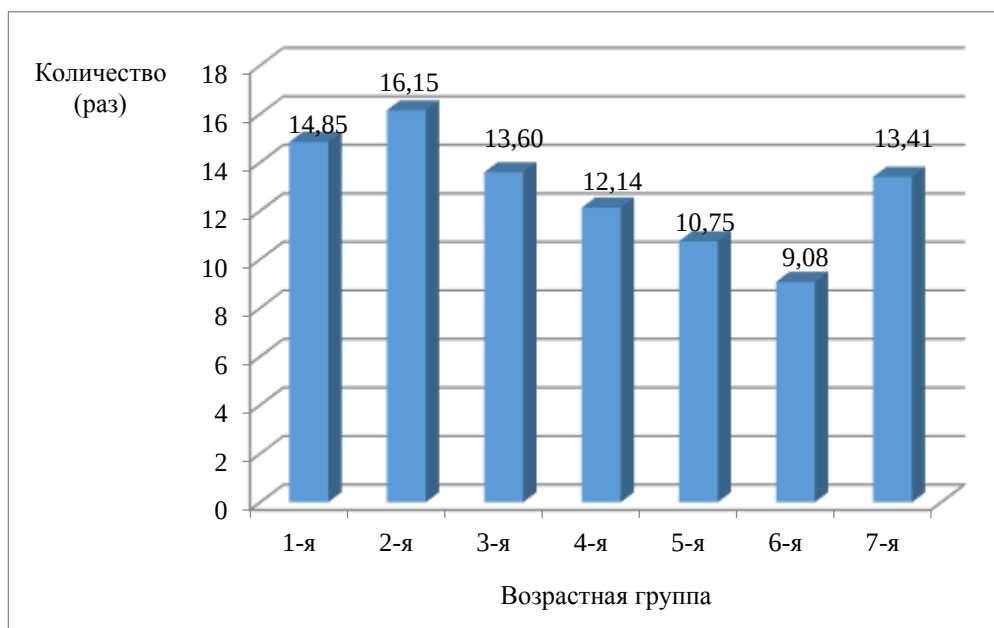


Рис. 1. Результаты проверки уровня развития силы у военнослужащих (мужчин) управленческого профиля по выполнению упражнения «Подтягивание на перекладине»:

военнослужащие контрактной службы: 1-я группа — 20–25 лет, 2-я — 25–30 лет, 3-я — 30–35 лет, 4-я — 35–40 лет, 5-я — 40–45 лет; 6-я — 45–50 лет и 7-я — совокупная выборка (n=556)

Результаты, представленные на рисунке 1, указывают на высокие (в целом) показатели развития силы и силовой выносливости у военнослужащих, специалистов в области управления (результат совокупной выборки — $13,41 \pm 0,38$ раз), которые имеют устойчивую тенденцию повышения в возрасте от 20 до 30 лет и их в последующем возрастном снижении после 30 лет, о чем свидетельствуют выявленные значимые ($p \leq 0,05–0,001$) различия в результатах выполнения рассматриваемого упражнения военнослужащими 1–2-й групп ($14,85 \pm 0,49$; $16,15 \pm 0,99$ раз) и сотрудниками 3–6-й групп ($13,60 \pm 0,40$; $12,14 \pm 0,67$; $10,75 \pm 0,46$; $9,08 \pm 0,87$), а также совокупной выборки ($13,41 \pm 0,38$ раз). Несмотря на неизбежность и необратимость ряда анатомических, физиологических и психических процессов, усиливающихся с возрастом в организме, как показывают результаты современных научных исследований [3], можно успешно противостоять. Для чего предлагается организовать еженедельные (не менее 3–4 раз в неделю) тренировки не только силовых упражнений для мышц рук, проверяемых на контрольных занятиях, но и упражнений для мышц шеи, туловища и живота в служебное время (по 50–60 мин) как в составе подразделения (отделов, отделений и служб) во время, отведенное на физическую подготовку в специально оборудованных помещениях и залах, так и индивидуально (5–10 мин), на рабочих местах во время перерывов, с использованием малогабаритных тренажеров (по типу «Бизон»), резиновых лент (жгутов), эспандеров, а также собственного веса и упражнений с уступающим (разнонаправленным) сопротивлением мышц конечностей, основной метод тренировки «повторный»,

количество упражнений — 2–3, количество повторений в упражнении 8–12 раз, отягощение (сопротивление) — 60–80 % от максимального.

Результаты выполнения проверки развития быстроты по выполнению упражнения «Бег на 100 м» представлены на рисунке 2. Необходимо отметить, что специалистам по управлению нет надобности выполнять бег или ускорения с максимальной скоростью при выполнении служебно-боевых задач, но рассматриваемое физическое качество имеет тесную связь со скоростью протекания ряда физиологических реакций, подвижностью и лабильностью центральной нервной системы, эффективностью и надежностью функционирования ряда психических процессов (в частности, памяти, внимания и мышления), определяющих успешность выполнения задач, связанных с осуществлением умственной деятельности [1, с. 240].

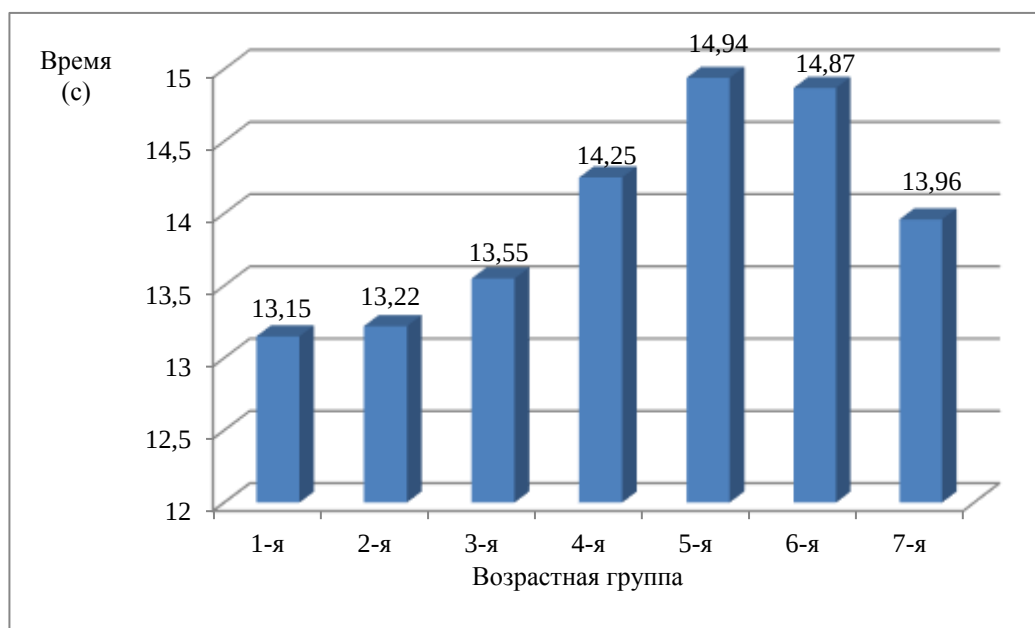


Рис. 2. Результаты проверки уровня развития быстроты у военнослужащих (мужчин) управленческого профиля по выполнению упражнения «Бег на 100 м»: военнослужащие контрактной службы: 1-я группа — 20–25 лет, 2-я — 25–30 лет, 3-я — 30–35 лет, 4-я — 35–40 лет, 5-я — 40–45 лет; 6-я — 45–50 лет и 7-я — совокупная выборка

И только на основе ее результатов возможно принятие наиболее целесообразного (с учетом исходных данных, сложившихся условий и действия различных факторов, а также прогноза их развития в будущем) управленческого решения.

Анализ результатов, представленных на рисунке 2, демонстрирует в целом средний уровень развития быстроты у военнослужащих управленческого профиля, обеспечивающий выполнение ими задач по предназначению, о чем свидетельствует результат совокупной выборки ($13,96 \pm 0,05$ с). Наиболее высокий результат ($13,15 \pm 0,15$ с) показали военнослужащие 1-й группы (напомним, возраст которых от 20 до 25 лет), что объяснимо продолжающимся ростом физических и антропометрических показателей организма, существенным повышением

его кондиционных возможностей [4], обеспечивающих широту и полноту проявления скоростных способностей не только в физическом, но и, что более важно, в умственном труде. Значимые ($p \leq 0,05$) различия в результатах выполнения рассматриваемого упражнения военнослужащими 1–3-й групп ($13,15 \pm 0,15$; $13,22 \pm 0,07$ и $13,55 \pm 0,08$ с) и 4–6-й групп ($14,25 \pm 0,07$; $14,94 \pm 0,12$; $14,87 \pm 0,21$ с) свидетельствуют о естественном возрастном снижении скоростных способностей у военнослужащих старших возрастных групп. Для развития и поддержания быстроты на должном уровне у специалистов по управлению предлагается организовать еженедельную (не менее 2–3 раз) тренировку быстроты во время, отводимое на занятие физической подготовкой как традиционными средствами и методами (выполнением специально-беговых и прыжковых упражнений, ускорений), так и средствами спортивных и подвижных игр (мини-футбол, волейбол, настольный теннис).

Результаты проверки и оценки развития выносливости у военнослужащих управленческого профиля по результатам выполнения упражнения «Бег на 1 км» представлены на рисунке 3.

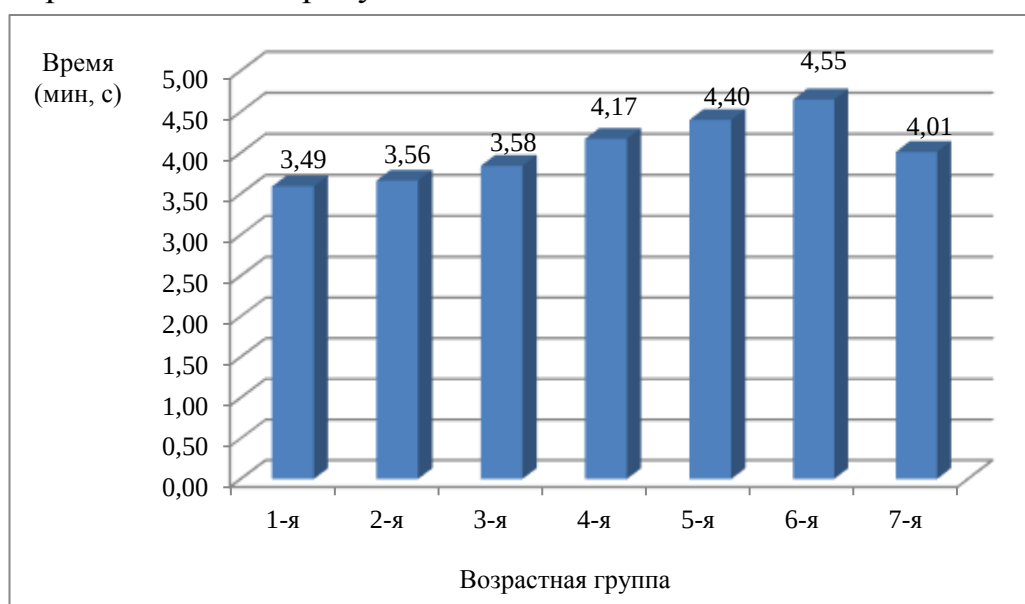


Рис. 3. Результаты проверки уровня развития выносливости у военнослужащих (мужчин) управленческого профиля по выполнению упражнения «Бег на 1 км»: военнослужащие контрактной службы: 1-я — 20–25 лет, 2-я — 25–30 лет, 3-я — 30–35 лет, 4-я — 35–40 лет, 5-я — 40–45 лет; 6-я — 45–50 лет и 7-я — группа (совокупная выборка – $n=556$)

Достоверно известно, что высокий уровень профессиональной работоспособности (не только в физическом, но и умственном труде) определяется в первую очередь уровнем функционального состояния систем жизнеобеспечения (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной системы), обеспечивающих успешность реализации двигательных действий, профессиональных приемов, сенсорных и мыслительных операций длительное время, без снижения эффективности, а также уровнем

функциональных резервов организма, повышающих надежность выполнения профессиональной деятельности (особенно в напряженных условиях) и их быстрейшее восстановление [5].

Организм, приспосабливаясь к среде и взаимодействуя с ней длительное время, адаптируется к малым и средним по продолжительности и интенсивности психическим и физическим нагрузкам: одна и та же нагрузка, воздействуя постоянно, становится оптимальным фактором, способствующим успешной реализации профессиональных приемов и действий [3]. В напряженных условиях военнослужащие испытывают сверхбольшие по объему и интенсивности физические и психические нагрузки и вынуждены работать на пределе функциональных возможностей, после чего наступает апатия и усталость. Продолжительное выполнение профессиональной деятельности приводит к естественному утомлению организма, ведущему к временному снижению эффективности деятельности.

Для повышения уровня общей выносливости специалистов управленческого профиля предлагается начальникам структурных подразделений органов управления организовать и проводить еженедельную (не менее 2 раз) тренировку развития «общей выносливости» у подчиненных путем выполнения несложных упражнений на различные группы мышц, преимущественно аэробного характера и невысокой интенсивности (15–30 мин), основной метод тренировки «равномерный», а также тренировку (1 раз в неделю) развития «специальной выносливости» сенсорных систем и психических процессов средствами и методами, повышающими их функциональность и эффективность.

Результаты проведенного исследования позволили:

- установить, что в органах управления воинских частей проходят службу преимущественно возрастные военнослужащие, возраст которых 35 лет и старше (4–6-я возрастные группы), организация и проведение физической подготовки с ними требует повышения эффективности в целях обеспечения профессионального долголетия военнослужащих;
- изучить основные требования, предъявляемые профессиональной деятельностью и руководящими документами, регламентирующих профессиональную деятельность специалистов в области управления к их кондиционным возможностям;
- оценить уровень физической подготовленности управленцев и определить их готовность к выполнению задач по предназначению в различных условиях;
- обосновать, разработать и представить организационные и методические рекомендации по повышению уровня физической подготовленности и профессионального долголетия военнослужащих.

1. Здоровье : энцикл. / Г. В. Антонов [и др.] ; редкол.: Е. Я. Безносиков (гл. ред.) [и др.]. Минск : БелСЭ, 1990. 670 с. [Вернуться к статье](#)
2. Инструкция о порядке организации и проведении физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. приказом Гос. пограничного комитета Респ. Беларусь 7 июня 2017 г. Минск : ГПК, 2017. 110 с. [Вернуться к статье](#)
3. Марищук В. Л., Марищук Л. В., Платонова Т. В. Здоровый образ жизни: психология самосохранения : монография ; под общ. ред. Л. В. Марищук. Минск : Колоград, 2018. 266 с. [Вернуться к статье](#)
4. Миронов В. В., Пашута В. Л. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : монография. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2010. 300 с. [Вернуться к статье](#)
5. Марищук В. Л., Марищук Л. В. Акмеология физической подготовки и спорта : учебник. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2008. 353 с. [Вернуться к статье](#)

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ
УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MIA
OF THE REPUBLIC OF BELARUS DURING DIFFERENT
PERIODS OF STUDY**

***Аннотация.** В статье рассматриваются теоретико-методические аспекты организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений высшего образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь. Проанализированы и обобщены подходы к организации физической подготовки курсантов как элемента системы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь, предложены пути оптимизации физического воспитания курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в различные периоды обучения на основе компетентностного подхода.*

***Summary.** The theoretical and methodological aspects of the organization of professionally applied physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus are considered in this article. Approaches to the organization of physical training of cadets as an element of the system of professional training of the internal affairs officers of the Republic of Belarus are analyzed and summarized, ways to optimize the physical education of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus in different periods of training based on a competence approach are proposed.*

***Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты, применение физической силы, компетентностный подход, органы внутренних дел, профессиональная подготовка.*

***Keywords:** professionally-applied physical training, cadets, arrest, use of physical force, competence approach, ministry of internal affairs, professional training.*

В целях непрерывного обеспечения потребности общества в подготовленных сотрудниках правоохранительных органов органы внутренних дел (далее — ОВД) Республики Беларусь, являясь элементом системы обеспечения национальной безопасности, имеют собственную систему профессиональной подготовки. Профессиональная подготовка сотрудников ОВД является организованным и целенаправленным процессом, направленным на формирование и дальнейшее совершенствование у сотрудников ОВД профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного решения задач,

возложенных на ОВД. Профессиональная подготовка сотрудников ОВД как система формирования и совершенствования у них знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач, предусматривает обучение в ведомственных учреждениях образования (далее — УО), а также по месту службы. Основными организационными формами профессиональной подготовки в ОВД Республики Беларусь является профессиональное образование — теоретическая и практическая подготовка квалифицированных кадров, которая осуществляется в виде основного высшего, послевузовского образования (бакалавриат, магистратура, адъюнктура) и дополнительного образования взрослых. В свою очередь, дополнительное образование взрослых реализуется в форме переподготовки, стажировки, повышения квалификации, первоначальной (профессиональной) подготовки. Одним из направлений профессиональной подготовки сотрудников ОВД Республики Беларусь является служебная подготовка — система занятий по месту службы, направленная на совершенствование знаний, умений и навыков с учетом специфики занимаемой должности. Одним из элементов служебной подготовки является физическая подготовка, которая направлена на развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения 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.

Физическая подготовка курсантов УО Министерства внутренних дел (далее — МВД) Республики Беларусь, помимо занятий в спортивных секциях и утренней физической зарядки, реализуется в форме занятий по физической подготовке по учебным программам, разработанными УО МВД и согласованными с заказчиком кадров. Таким образом, в системе профессиональной подготовки в ОВД Республики Беларусь физическая подготовка курсантов реализуется главным образом в форме учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

В соответствии с актуальным на сегодняшний день порядком принятия на службу в ОВД Республики Беларусь все лица, впервые принятые на службу, проходят первоначальную подготовку, которая может осуществляться централизованно в УО МВД или в отельных случаях по месту прохождения службы [1]. Ведомственными нормативными документами первоначальная подготовка определена как процесс обучения, направленный на приобретение лицами, впервые принятыми на службу в ОВД, знаний, умений и навыков, достаточных для самостоятельного исполнения должностных обязанностей. Следует также отметить, что централизованно в Республике Беларусь первоначальная

подготовка осуществляется в следующих УО в форме соответствующей учебной дисциплины. В то же время первоначальная подготовка в Центре повышения квалификации руководящих работников и специалистов охватывает период 1–4 месяца в зависимости от планируемой должности; в Академии МВД и Могилевском институте МВД программа первоначальной подготовки лиц, впервые принятых на службу и зачисленных на должность курсантов для освоения образовательных программ первой ступени высшего образования, предусматривает обучение в течение первого курса. Данное положение регламентировано действующими внутренними нормативными документами, в связи с чем учебная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» одновременно обеспечивает как первоначальную подготовку, так и обучение по программе первой ступени высшего образования. При этом контроль результатов первоначальной подготовки осуществляется в соответствии с критериями оценки, предусмотренными для должностей предполагаемого назначения уровня специалиста (по получении диплома о высшем образовании). Из указанного можно сделать вывод, что в течение первого года обучения курсанты по уровню развития физических качеств должны соответствовать их предполагаемым должностям уровня специалиста, однако такая же задача стоит и перед полным периодом обучения.

Следует особо отметить, что в системе образования в Республике Беларусь отсутствует понятие первоначальной подготовки, однако введено понятие профессиональной подготовки, под которым понимается элемент системы дополнительного образования взрослых, направленный на формирование компетенций, необходимых для выполнения трудовой функции по должности служащего, за исключением должностей руководителя и специалиста [2]. В то же время ведомственные нормативные документы определяют критерии оценки результатов первоначальной подготовки в соответствии с предполагаемой должностью специалиста, по которой ведется подготовка в рамках первой ступени высшего образования. Также соответствующим классификатором занятий Республики Беларусь предусмотрен род занятий «Работники милиции», описание основных обязанностей которых соответствует формулировке целей первоначальной (профессиональной) подготовки и обеспечивается знаниями, умениями и навыками второго уровня — среднего образования (базового образования) либо профессионально-технического образования [3].

Из указанного следует, что в течение первого курса обучения у курсантов УО МВД Республики Беларусь должны быть сформированы знания, умения и навыки, позволяющие им самостоятельно выполнять возложенные на них должностные обязанности. При определении цели ППФП курсантов важным аспектом является расхождение в понимании, к решению профессиональных задач по должности какого уровня должен быть подготовлен курсант —

рабочего (служащего) или специалиста. Ведомственными нормативными документами предусматривается предполагаемая должность назначения, то есть специалиста. Однако в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь курсанты УО МВД Республики Беларусь являются сотрудниками ОВД с момента зачисления на должность и присвоения им специального звания, однако допуск к самостоятельному несению службы они получают только по результатам прохождения первоначальной подготовки [4]. После прохождения первоначальной подготовки курсанты принимают участие в охране общественного порядка на массовых мероприятиях, несут службу на избирательных участках в период проведения выборов и референдумов, работают с правонарушителями в ходе учебных практик, действуют по пресечению групповых нарушений общественного порядка (в том числе в особых условиях). В связи с вышеизложенным первоначальная подготовка должна осуществляться для эффективного обеспечения деятельности по занимаемой сотрудником ОВД должности, в рассматриваемом случае — курсанта УО МВД Республики Беларусь.

Разнотечение в указанном аспекте влечет за собой сложности в реализации первоначальной подготовки и ограничивает ее эффективность. Так, А. В. Ермолаев в своей работе отмечает, что: «...придание первоначальной подготовке статуса официальной образовательной программы и стандартизация процесса обучения позволит четко его регламентировать, а также усилит контроль над качеством процесса и результатом профессионального образования» [5].

Анализ учебных программ, реализующих профессионально-прикладную физическую подготовку (далее — ППФП) в УО МВД Республики Беларусь в разные годы, в том числе на уровне первоначальной подготовки в УО МВД Республики Беларусь показал, что проблема формирования готовности к профессиональной деятельности в условиях жестко ограниченного бюджета времени специалистами была решена путем увеличения количества боевых приемов борьбы, изучаемых в ходе первоначальной подготовки и необходимых для качественного несения службы. Исходя из позиции, что необходимость в скорой первоначальной подготовке является следствием потребности общества в компетентных сотрудниках ОВД на современном этапе развития белорусского общества, мы можем утверждать, что спецификой первоначальной (профессиональной) подготовки сотрудников ОВД Республики Беларусь является значительное форсирование темпов обучения в силу ограниченного бюджета времени, отведенного на объем решаемых задач. Указанное положение согласуется с результатами ранее проведенных нами исследований в данном направлении [6]. Также особенности профессиональной деятельности курсантов

УО МВД Республики Беларусь требуют владения полным набором технико-тактических действий, обеспечивающих эффективное и правомерное применение физической силы в различных ситуациях профессиональной деятельности. Такой подход обусловлен тем, что условия профессиональной деятельности допускают большую вариативность ситуаций, предполагающих применение физической силы сотрудниками ОВД, в том числе экстремальных.

В связи с изложенным следует полагать, что физическая готовность курсантов к применению физической силы в различных ситуациях профессиональной деятельности является значимым фактором, определяющим правомерность их действий, а также безопасность для жизни и здоровья как самих сотрудников ОВД, так и иных граждан. В свою очередь, неумелое применение физической силы сотрудниками ОВД в экстремальных ситуациях также представляет собой опасность для их жизни и здоровья, а также влечет за собой неграмотное решение профессиональных задач, что зачастую сопряжено со значительным общественным резонансом. Таким образом, возникает проблема того, что в объеме ситуаций, к решению которых должны быть подготовлены курсанты в части применения физической силы в структуре первоначальной подготовки, не может быть значительно сокращен, при этом требования к качеству формируемых у обучающихся навыков владения боевыми приемами борьбы должны обеспечивать их эффективное и правомерное применение. На сегодняшний день потребность в формировании темпов обучения боевым приемам борьбы является специфичной, проистекающей из практических потребностей системы ОВД Республики Беларусь, в связи с чем в научно-методических источниках отсутствуют сведения о способах форсирования процесса обучения боевым приемам борьбы.

Проблеме ППФП в ОВД Республики Беларусь посвящены работы Г. М. Дворника (1987), А. Я. Слепнева (1989), С. А. Гайдука (2005), В. В. Леонова (2009), С. В. Шукана (2012), Н. А. Михеева (2017), В. А. Барташа (2018), А. И. Каранкевича (2019), однако аспект формирования готовности сотрудников ОВД к профессиональной деятельности в аспекте первоначальной подготовки в указанных работах не рассматривался. Следует также отметить, что в современных исследованиях все чаще поднимается вопрос разграничения целей и задач ППФП курсантов по периодам подготовки. Так, А. И. Каранкевичем упоминается «этап базовой подготовки» [7, с. 44] и «завершающий этап ППФП» [7, с. 147], В. А. Барташ в своем исследовании указывал на полезный эффект на начальном этапе ППФП элементов разработанной методики психофизического отбора кандидатов на службу [8, с. 76]. Анализируя исследования, посвященные подготовке специалистов для органов, входящих в систему обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь, следует отметить исследование И. Ю. Михуты, посвященное повышению координационных

способностей учащихся суворовских училищ на начальном этапе ППФП [9]. Таким образом, можно утверждать, что на сегодняшний день специалисты видят необходимость периодизации ППФП курсантов УО МВД Республики Беларусь, а также иной ведомственной принадлежности и выделяют начальный этап ППФП. Вместе с тем на сегодняшний день отсутствует единая позиция о продолжительности периодов ППФП, не конкретизированы задачи и критерии оценки результатов отдельных этапов ППФП. Также вопрос периодизации ППФП детерминируется тем обстоятельством, что ППФП курсантов и слушателей УО МВД Республики Беларусь реализуется в основном в форме соответствующей учебной дисциплины. В то же время в исследованиях А. И. Каранкевича [7, л. 142], В. А. Барташа [8, л. 118–120], И. Ю. Михуты [9, л. 115–118] в качестве результата ППФП рассматривается состояние психофизической готовности (пригодность), характеризующее способность эффективно действовать также в экстремальных ситуациях и условиях.

Обобщая результаты проведенного теоретического исследования особенностей организации ППФП курсантов учреждений высшего образования в структуре системы профессиональной подготовки МВД Республики Беларусь можно сделать заключение о том, что:

- ППФП курсантов в структуре их первоначальной (профессиональной) подготовки должна быть направлена на формирование физической готовности к исполнению служебных обязанностей по занимаемой ими должности курсанта, соответствующей уровню работника (служащего);

- ППФП курсантов в структуре их первоначальной (профессиональной) подготовки представляет собой самостоятельную систему, системообразующим фактором которой является отдельная цель, в связи с чем она должна реализовываться в форме отдельной учебной дисциплины учебного модуля, обеспечивающего физическую подготовку курсантов;

- ППФП курсантов должна быть направлена на формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности по должностям уровня специалиста с учетом их специфики;

- физическое воспитание курсантов учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь в ходе периода их обучения представляется целесообразным организовать в виде учебного модуля, включающего в себя учебные дисциплины, реализующие программы первоначальной (профессиональной) подготовки, первой ступени высшего образования, а также дисциплину, направленную на формирование компетенций, обеспечивающих эффективную деятельность в экстремальных ситуациях и особых условиях профессиональной деятельности.

1. О вопросах прохождения службы в органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Указ Президента Респ. Беларусь, 15 марта 2012 г. № 133 : в ред. Указа Президента Респ. Беларусь от 24.01.2014 г. Доступ из справ.-правовой системы «ЭТАЛОН». [Вернуться к статье](#)
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14.01.2022 г. № 154-З // Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь. Доступ из справ.-правовой системы «ЭТАЛОН». [Вернуться к статье](#)
3. Об утверждении Общегосударственного классификатора Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва труда и соц. защиты Респ. Беларусь, 24 июля 2017 г., № 33. Доступ из справ.-правовой системы «ЭТАЛОН». [Вернуться к статье](#)
4. Об органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 17 июля 2007 г., № 263-З : принят Палатой представителей 27 июня 2007 г. : одобр. Советом Респ. 29 июня 2007 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 19.05.2022 г. Доступ из справ.-правовой системы «ЭТАЛОН». [Вернуться к статье](#)
5. Ермолаев А. В. Некоторые аспекты совершенствования процесса обучения сотрудников, впервые принятых на службу в органы внутренних дел // Борьба с преступностью: теория и практика : IV Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 25 мар. 2016 г. : тез. докл. : в 2 ч. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. Ч. 2. С. 151–154. [Вернуться к статье](#)
6. Комоцкий К. Р., Печковский И. В., Манинов В. В. Проблемные аспекты образовательного процесса обучения боевым приемам борьбы с курсантами первого курса начального этапа обучения // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД. Могилев, 2019. Вып. 7. С.125–131. [Вернуться к статье](#)
7. Каранкевич А. И. Формирование профессионально важных качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 2019. 182 л. [Вернуться к статье](#)
8. Барташ В. А. Содержание и организация психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения силовых структур специального назначения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 2018. 205 л. [Вернуться к статье](#)
9. Михута И. Ю. Повышение координационных способностей учащихся суворовских училищ на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 2013. 176 л. [Вернуться к статье](#)

А. И. Кравчук

A. I. Kravchuk

С. В. Паршин

S. V. Parshin

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В СОЧЕТАНИИ С РАССЛАБЛЯЮЩИМ УДАРОМ

PROBLEMS IN THE FORMATION OF RELAXING HIT TECH- NIQUES IN COMBINATION WITH THE THROWS PERFORMED BY POLICE OFFICERS

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема применения расслабляющего удара в качестве подготовительного действия при выполнении бросков сотрудниками органов внутренних дел. В ходе анализа видеозаписей боев по рукопашному бою доказано, что расслабляющий удар имеет низкую эффективность для подготовки бросков. Сделаны выводы о нецелесообразности формирования техники бросков у сотрудников органов внутренних дел в сочетании с предварительным расслабляющим ударом.*

***Summary.** The article deals with the problem of using relaxing hit as a preparatory action while performing throws by police officers. In the course of the analysis of video recordings of hand-to-hand combat, it was proved that the relaxing hit has a low efficiency for preparing throws. Conclusions are drawn about the inappropriateness of the formation of the technique of throws for employees of the internal affairs bodies in combination with a preliminary relaxing hit.*

***Ключевые слова:** броски, расслабляющий удар, эффективность, сотрудники органов внутренних дел, рукопашный бой.*

***Keywords:** throws, relaxing hit, efficiency, police officers, hand-to-hand combat.*

Сотрудники органов внутренних дел (далее — сотрудники) должны уметь применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, с целью пресечения противоправных действий, задержания и доставления правонарушителей, защиты граждан от преступных посягательств, а также обеспечения личной безопасности.

Обучение сотрудников боевым приемам борьбы осуществляется в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее — Наставление) [1]. Важнейшим разделом Наставления являются броски. Значимость бросков (умений сотрудников перевести правонарушителя в положение лежа) чрезвычайно высока. Именно в положении лежа сотрудники часто вынуждены завершать задержание, сковывая граждан наручниками, особенно оказывающих активное сопротивление. В положении лежа наиболее надежно можно контролировать

задерживаемых, при этом обеспечивая максимально возможную степень личной безопасности.

Техника бросков представлена во многих литературных источниках — учебниках, учебных пособиях, а также в учебных видеофильмах, видеоуроках, получивших в последнее время широкое распространение благодаря развитию видеохостинга «Ютуб» и иных ресурсов в сети Интернет. Данная информация общедоступна и вполне пригодна для использования в учебном процессе с сотрудниками при формировании и совершенствовании техники бросков. Однако существуют специфические особенности обучения сотрудников броскам, изложенные в Наставлении. Наиболее значимой особенностью является изучение бросков в сочетании с расслабляющим ударом, который сотрудник должен нанести перед броском. В настоящее время у специалистов в области физической подготовки по данному вопросу возникают многочисленные дискуссии, проблема существует уже несколько лет, остается актуальной и требует решения [2; 3].

В Наставлении представлены семь бросков: задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, бросок захватом ног сзади, бросок захватом ног спереди.

Все броски, кроме броска захватом ног сзади, требуется выполнять с нанесением расслабляющего удара. Например, при броске через бедро необходимо: «Левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой — обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его пояснице. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки...» [1]. При выполнении других бросков расслабляющий удар необходимо наносить аналогичным образом рукой, а при броске передней подножкой — ногой.

Исходя из описания техники бросков в Наставлении, можно предположить, что расслабляющий удар является неотъемлемой составляющей структуры броска и способствует его успешному применению в отношении правонарушителя. Однако статистических данных, подтверждающих данное предположение или опровергающих его, в научных исследованиях и учебной литературе нам найти не удалось. При этом известно, что определяющим фактором для применения того или иного приема является наличие благоприятных условий, что касается бросков, то это, прежде всего, наличие захвата, положение соперника и выведение его из равновесия [4, с. 28; 5].

Исследовать практику применения сотрудниками бросков затруднительно, прежде всего потому, что для сбора эмпирических данных недостаточно видеоматериалов, а данные, полученные при анкетировании сотрудников, могут быть значительно искажены субъективным мнением самих сотрудников

о технике выполненного ими броска при задержании правонарушителя, а также предубежденностью исследователя.

В связи с этим с целью определения эффективности расслабляющих ударов для успешного выполнения бросков исследовались видеозаписи боев на соревнованиях по рукопашному бою. Следует отметить, что рукопашный бой является универсальным единоборством, где сочетаются удары и броски, что, несмотря на ограничения и установленные правила, позволяет получить информацию с высокой степенью достоверности по исследуемому вопросу.

Вид спорта «рукопашный бой» включен во Всероссийский реестр видов спорта. Соревнования проводятся по соответствующим правилам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении правил вида спорта “рукопашный бой”» (далее — Правила рукопашного боя), согласно которым спортсменам разрешается применять широкий арсенал приемов: ударов руками и ногами, бросков, болевых и удушающих приемов, удержаний в положении лежа [6].

Для достижения указанной цели методом анализа были исследованы видеозаписи боев чемпионата России по рукопашному бою, состоявшегося в городе Орле в декабре 2021 года [7]. Было проанализировано 80 боев, в весовых категориях от 60 до +90 кг. Следует отметить, что в соревнованиях принимали участие 271 спортсмен, из них 1 заслуженный мастер спорта, 15 мастеров спорта международного класса, 77 мастеров спорта и 178 кандидатов в мастера спорта. Учитывались все защитные, атакующие и контратакующие действия спортсменов, после которых один из спортсменов выполнял бросок.

Необходимо иметь в виду, что Правилами рукопашного боя время нахождения спортсменов в захвате ограничено пятью секундами, это требование положительно сказалось на результатах исследования, так как оно коррелируется с требованием Наставления к броскам, где алгоритм обучения броскам предусматривает следующую структуру: захват — удар — бросок. Таким образом, и в том, и в другом случае бросок должен быть выполнен быстро после взятия захвата.

В результате исследования установлено, что всего в течение 80 боев спортсмены выполнили 211 различных бросков. Из них только 25 бросков (12 %) выполнены после предварительного нанесения удара или имитации удара с целью отвлечения внимания соперника. Основная же часть бросков — 186 (88 %) выполнены без нанесения предварительного удара (применительно к деятельности сотрудников — расслабляющего удара), а именно:

- 95 бросков (45 %) выполнены после защиты от ударов;
- 45 бросков (21 %) выполнены после быстрого сближения без ударов (в основном это проходы в ноги);

- 25 бросков (12 %) выполнены в ходе смешанных обоюдных защитно-атакующих действий;
- 14 бросков (7 %), а, вернее, падений, зафиксировано от ударов (толчков), которые не привели к нокауту или к нокдауну;
- 7 падений (3 %) произошло при попытке спортсмена нанести удар (в основном при попытке нанести удар ногой).

Возвращаясь к броскам, выполненным после предварительного нанесения удара, следует обратить внимание, что все 25 бросков выполнены в переднем направлении относительно атакующего, т. е. соперник падал назад. В основном прослеживалась комбинация: удар или имитация удара в голову (реже в туловище) — проход в ноги — бросок захватом ног спереди. Причем данная комбинация выполнялась без пауз, при постоянном движении атакующего спортсмена вперед.

По итогам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Предварительный (расслабляющий) удар как способ подготовки броска актуален только в 12 % случаев, причем этим броском является исключительно бросок захватом ног спереди.

2. Предварительный (расслабляющий) удар перед выполнением бросков через бедро, спину, передней подножки спортсмены не наносят (в ходе исследования подобных комбинаций зафиксировано не было).

3. Броски через спину, бедро, подхваты, подсады, броски прогибом применяются в качестве защитных действий от ударов либо после борьбы в захвате в течение 3–4 секунд.

4. Существуют противоречия между условиями демонстрации бросков сотрудниками и применением бросков спортсменами на соревнованиях (последние применяют броски в основном без предварительного удара).

5. Формирование техники бросков у сотрудников органов внутренних дел в сочетании с расслабляющим ударом актуально только при изучении броска захватом ног спереди.

6. Техника бросков в Наставлении должна быть изложена без расслабляющего удара.

7. В ходе итоговых занятий, инспекторских и контрольных проверок органов и организаций внутренних дел при оценке индивидуальной физической подготовленности сотрудников, а именно при оценке техники бросков, демонстрация бросков сотрудниками должна осуществляться без нанесения расслабляющего удара.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 27.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Горелик А. В., Аракелян Г. Л. К дискуссии о необходимости применения «расслабляющего» удара при обучении технике боевых приемов борьбы // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э. В. Агафонова / сост.: Е. В. Панов, В. М. Дворкин. Красноярск, 2022. С. 53–57. [Вернуться к статье](#)

3. Кравчук А. И. Проблемы интерпретации отдельных пунктов Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Рос. Федерации по вопросам необходимости нанесения расслабляющего удара // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями : XVI междунар. науч.-практ. конф., Барнаул, 2 февр. 2018 г. : тез. докл. : в 2 ч. / Барнаульский юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации ; редкол.: Анохин Ю. В. (предс.) [и др.]. Барнаул : Барнаульский юрид. ин-т МВД России, 2018. Ч. 2. С. 100–101. [Вернуться к статье](#)

4. Агафонов Э. В., Мешалкин О. Г. Техника борьбы самбо : монография. Красноярск : Красноярский гос. ун-т, 1999. 191 с. [Вернуться к статье](#)

5. Гуралев В. М., Евтушенко А. А. Некоторые вопросы обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный компонент. 2019. № 3 (3). С. 127–133. [Вернуться к статье](#)

6. Об утверждении правил вида спорта «рукопашный бой» [Электронный ресурс] : приказ Минспорта России, 6 апр. 2018 г., № 304. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

7. Чемпионат России по рукопашному бою [Электронный ресурс] : URL: <https://youtu.be/J2nOva8wu3k> (дата обращения: 01.09.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ УДАРАМ В ПРОЦЕССЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

THE ORGANIZATION AND THE METHODOLOGY OF THE TRAINING OF POLICEMEN TO FIGHTING IN THE PROCESS OF THEIR PHYSICAL TRAINING

Аннотация. Статья посвящена методике обучения ударной технике боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел во время выполнения оперативно-служебных задач. В ходе исследования делаются выводы о недостаточной подготовленности в ударной технике практических сотрудников органов внутренних дел, что отражается на эффективности применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности. Обосновывается значение ударных боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в разделе служебной подготовки. Даются методические рекомендации по самостоятельному разучиванию, тренировке и совершенствованию основ техники нанесения ударов. В результате проведенного исследования определен алгоритм действий сотрудника полиции в ситуациях оказания правонарушителем неповиновения или активного физического сопротивления с применением ударов. Предлагается в перечень задач для проверки уровня владения сотрудниками полиции боевыми приемами борьбы по уровню «Усиленная физическая подготовка» включить выполнение комбинаций и серий из двух и более ударов.

Summary. The article is devoted to the methodology of learning the striking technique of combat techniques for the struggle of co-employees of the internal affairs bodies during the implementation of operational and service. In the course of the study, conclusions are made about the lack of preparedness in shock equipment of policemen. It affects the effectiveness of the use of combat techniques of struggle in professional activities. The significance of shock fighting techniques of struggle of police officers in the section of service training is substantiated. Guidelines are given for self-learning, training and improving the basics of striking technique. As a result of the study, the algorithm of actions of a police officer in situations of disobedience or active physical resistance by the offender with the use of blows was determined. It is proposed to include the execution of combinations and series of two or more strikes in the list of tasks for checking the level of police officers' proficiency in fighting techniques according to the «Enhanced physical training» level.

Ключевые слова: удар, техника нанесения ударов, серии и комбинации ударов, ударные боевые приемы борьбы, пассивное, активное и агрессивное противодействие, алгоритм действий сотрудников.

Keywords: strike, striking technique, series and combinations of strikes, striking fighting techniques, passive, active and aggressive countermeasures, algorithm of employees' actions.

Применение ударной техники сотрудником органов внутренних дел является эффективным боевым приемом в ситуациях физического противодействия правонарушителя. Результат его воздействия зависит от силы, быстроты

и точности нанесения удара, являясь мгновенным упреждающим или контратакующим приемом на агрессивные действия правонарушителя.

Выполнение техники и тактики применения ударов в системе физической подготовки сотрудников МВД России рассматривалось в работах И. Е. Жеребцова, Е. В. Мальченкова [1], А. И. Кравчука, Е. В. Панова [2], В. В. Волосатых, А. Г. Жугова, В. А. Тихонова [3], С. В. Кузнецова, А. Н. Волкова, А. И. Воронова [4], А. А. Лукутина, Н. Н. Устюжанина, А. И. Орлова [5], Л. В. Кана, А. А. Лунина [6], Е. И. Трояна, А. А. Гусева, Е. А. Лобанина [7].

Так, например, С. В. Кузнецов определяет удар как форму силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование подручных и специальных средств, оружия при этом [4].

Википедия трактует удар в боевых искусствах как импульсное направление движения, действие, заключающееся в поражении объекта или субъекта с целью изменения его физического состояния. Удар — это комплексное понятие, включающее в себя совокупность наступательных действий ударного характера, которые человек способен выполнить конечностью тела, корпусом или головой. Также удар может быть нанесен оружием (холодным или огнестрельным), предметом хозяйственного назначения или любым случайным предметом, по размерам пригодным для использования в наступлении и обороне в рукопашном бою [8].

В системе боевых приемов борьбы удар нами рассматривается как резкое целенаправленное мышечное силовое действие, направленное на определенную область тела, в результате скоординированной быстрой мускульной силы человека [9].

Несмотря на различное смысловое содержание приведенных определений, важно отметить, что они раскрывают сущность боевого приема удара как резкое, импульсивное, быстрое целенаправленное мышечное силовое воздействие на объект или субъект с целью изменения его физического состояния. Данный боевой прием дает возможность сотруднику мгновенно тактически реагировать на силовое противодействие в служебно-оперативной обстановке.

Тактика применения сотрудником удара может рассматриваться по результату его воздействия на правонарушителя в ходе решения служебно-оперативных действий:

- Отвлекающие удары — слабые по силе и тактически ложные, цель которых — отвлечь внимание правонарушителя от основных действий сотрудника полиции.
- Шокирующие удары (вызывающие болевой шок) — наносимые в уязвимые места на теле правонарушителя, средние по силе воздействия, цель

которых — вызвать болевой шок (устраняя временное противодействие сотруднику полиции) для выполнения следующих технико-тактических действий.

- Поражающие удары (вызывающие потерю сознания или летальный исход) — наносимые максимально сильно в уязвимые места на теле правонарушителя с целью его нейтрализации.

Опыт работы по физической подготовке с практическими сотрудниками органов внутренних дел в Казанском юридическом институте на заочной форме обучения и на курсах повышения квалификации показывает, что техникой нанесения ударов владеют не более 25 % слушателей, являющихся действующими сотрудниками органов внутренних дел. Из проведенного анализа анкетирования и опроса было установлено, что сотрудники получили базу техники нанесения ударов в спортивных секциях (в юношеском возрасте) или во время службы в армии. По окончании заочной формы обучения и курсов повышения квалификации слушателями Казанского юридического института МВД России было установлено, что при более основательном изучении и рассмотрении ударной техники степень владения ударами и тактикой их применения повышается в среднем до 35–40 %.

На наш взгляд, данным приемам не уделяется должного внимания при их изучении или практически они не изучаются ввиду того, что не включены в перечень задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, для проверки уровня владения сотрудниками органов внутренних дел боевыми приемами борьбы по разделу «Усиленная физическая подготовка».

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, в разделе 56 «Обучение ударам и защита от ударов» [10] дается краткое описание выполнения 20 ударов руками и ногами, что не позволяет в полной мере охарактеризовать, изучить и освоить технику нанесения ударов. Пункт 56.22 данного наставления дает пояснения: «Удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов с места или с подшагом (подскоком) и включать следующие сочетания: “рука — рука, рука — нога, нога — рука, нога — нога”» [10]. В дальнейшем нет описания основ серий и комбинаций ударов, но в то же время подробно описываются приемы бросковой техники, болевых приемов борьбы, освобождений от захватов и т. д. Сама техника выполнения удара рассматривается попутно в момент изучения защиты от ударов, с основным акцентом на выполнение защитных действий или нанесение расслабляющего удара в ходе разучивания боевых приемов борьбы. На итоговых занятиях в момент сдачи зачетных требований при демонстрации боевых приемов борьбы сотрудники не могут технично и верно выполнить удар, путаясь в двигательных действиях. Сотрудник, который не владеет техникой нанесения удара и не понимает степени его воздействия

на правонарушителя, затрудняется в выборе защитных действий от ударов, в результате не может противостоять ударной технике правонарушителя, выполняя неэффективную защиту от ударов. Данный факт подтверждается видеосюжетами в СМИ.

Овладение навыком применения ударной техники сотрудниками органов внутренних дел (полиции) в область уязвимых мест, точек на теле человека, позволит предвидеть возможные последствия ударов и соответственно придерживаться тактически грамотной линии поведения в ситуации ожесточенного физического противодействия со стороны правонарушителя, с применением атакующих действий (захватов, бросков, ударов руками или ногами, ударов предметами, с использованием оружия) [11]. Ударная техника боевых приемов борьбы дает возможность сотруднику органов внутренних дел оперативно и эффективно применять ударные боевые приемы, выстраивать тактику действий в ситуациях с применением физической силы и с учетом минимизации наносимого ущерба как сотруднику, так и правонарушителю.

На наш взгляд, исходя из вышесказанного, необходимо больше времени уделять изучению техники нанесения ударов, применяя их в превентивных и контратакующих действиях сотрудником полиции.

Особенностью обучения боевым приемам борьбы является необходимость включения методов, помогающих построить обучение так, чтобы сотрудник мог применять приемы в реальных условиях. Методика разучивания и нанесения ударов должна рассматриваться с точки зрения тактических действий сотрудника полиции в ситуациях служебной деятельности. Сотрудниками полиции удары применяются, прежде всего, с целью ослабления силы сопротивления, снижения эффекта атакующих действий нападающего, кратковременного изменения его мышечного тонуса, межмышечной координации, изменения позы, положения тела в пространстве, выведения из равновесия, переключения (отвлечения) внимания, создания ложного представления о характере последующих действий [4].

Рассматривая и моделируя алгоритм действий сотрудников полиции по выполнению оперативно-служебных задач с нанесением ударов, можно рассмотреть следующие стандартные ситуации:

Ситуация 1. Оказание правонарушителем неповиновения, связанного с пассивным сопротивлением (не оказывает физического сопротивления, но и не выполняет требования) сотруднику полиции. Перед сотрудником полиции стоит задача — доставить правонарушителя в отдел внутренних дел для выяснения личности и обстоятельств, контролируя его действия в процессе сопровождения. В данной ситуации применяется техника нанесения отвлекающих ударов (слабые по силе и ложные по траектории движения). Исходя из ситуации, в удобный момент нанести удар в область головы, или шеи, или живота.

В момент реакции правонарушителя на данное отвлекающее действие выполняется переход на ограничение свободы передвижения одним из боевых приемов с последующим болевым контролем и сопровождением.

Ситуация 2. Оказание правонарушителем активного сопротивления сотруднику полиции (пытающимся выполнить захват или нанести удар). Задача сотрудника полиции — деморализовать его активные действия, взять под контроль и доставить в отдел внутренних дел для выяснения обстоятельств. Применяется техника нанесения шокирующих ударов (вызывающих болевой шок). Исходя из ситуации, в удобный момент выполнить удар в уязвимое место: область живота (солнечного сплетения, печени, селезенки, низа живота), или внутренней (внешней) части бедра, или по голени. В момент реакции правонарушителя на болевой шок перейти на ограничение свободы передвижения одним из приемов с переходом на болевой контроль или сковывание наручниками и сопровождение.

Ситуация 3. Оказание правонарушителем агрессивного физического сопротивления с угрозой нанесения тяжких телесных повреждений или смерти гражданам или сотруднику полиции. Задача сотрудника полиции — нейтрализовать правонарушителя. Применяется техника нанесения поражающих ударов (вызывающих потерю сознания). Исходя из ситуации, в удобный момент выполнить удар в уязвимое место: в голову (висок, затылок, темечко), шею, грудь (в область сердца), позвоночник, в низ живота или в пах. В ходе нейтрализации правонарушителя убедиться в достижении поставленной цели, в дальнейшем действовать по ситуации.

Преимуществом разучивания техники нанесения ударов перед другими приемами боевой борьбы является возможность самостоятельно, индивидуально осваивать базовую технику выполнения удара, что дает возможность рационально использовать время сотрудника, отведенное на занятия по разделу «Специальная физическая подготовка».

На основании анализа, обобщения и педагогического опыта работы с курсантами и слушателями Казанского юридического института МВД России нами предлагается следующая методика самостоятельного разучивания, тренировки и совершенствования техники нанесения ударов.

Рассматривая методику техники нанесения удара, необходимо обратить внимание на его качественные характеристики. Эффективность удара зависит от силы, быстроты и точности его нанесения. Сила и скорость удара достигается последовательным включением в него больших мышечных групп и максимальным напряжением всех мышц, участвующих в ударе в момент соприкосновения ударной поверхности с целью [1].

Методика разучивания и совершенствования техники нанесения ударов выполняется в следующей последовательности:

1-й этап — индивидуально.

- Ознакомиться с описанием или видеоматериалом техники нанесения удара. Обратить внимание на ключевые (основные) моменты в технике выполнения удара.

- Выполнить удар на месте в медленном, а затем среднем и быстром темпе с учетом основных моментов техники удара (желательно перед зеркалом).

- Выполнить удар в движении (вперед и назад) в среднем и быстром темпе. Обращать внимание на ключевые моменты в технике выполнения конкретного удара в ходе передвижения.

- Выполнить удар с места по спортивному снаряду (боксерскому мешку или настенной подушке), обращая внимание на ударную дистанцию и ключевые моменты в технике выполнения конкретного удара.

- Выполнить удар в движении по спортивному снаряду (выполняя шаги назад, в сторону и вперед). Сохранять ударную дистанцию, контролировать основные моменты техники выполнения удара.

- Выполнить серии и комбинации ударов аналогично вышеперечисленным действиям. Обратить внимание на то, что в серии или комбинации ударов первый удар является дезориентирующим, а последний — нокаутирующим. Наиболее эффективными являются серии и комбинации из трех ударов.

Серия ударов в единоборстве — это нанесение однотипных (одинаковых) ударов, выполняемых подряд за минимально короткий промежуток времени в рамках одной атаки [1].

Комбинация ударов в единоборстве — это выполнение разнообразных ударов по стилю и силе во время атакующих или защитных действий за определенный промежуток времени [1].

2-й этап

В паре с ассистентом:

- Выполнить удар на месте в медленном темпе с учетом основных положений техники удара (ассистент экипирован боксерскими лапами, макиварами, шлемом и нагрудным жилетом). Контроль основных моментов техники выполнения удара. Нарботка чувства дистанции и ассистента.

- Выполнить удар в движении в среднем и быстром темпе. Обратить внимание на координацию выполняемых движений рук и ног в момент передвижения и выполнения удара.

- Выполнить серии или комбинации ударов в движении в среднем и быстром темпе. Акцентировать внимание на нанесении ударов по разным уровням и уязвимым местам на теле человека.

- Выполнить удары в комбинации с другими боевыми приемами борьбы в движении в среднем и быстром темпе. Обратить внимание на переходы

от ударной техники к бросковой технике, технике выполнения болевых, удушающих приемов и болевого контроля правонарушителя.

- Ситуативный тренинг. Нарботка алгоритма действий сотрудника полиции в ситуациях применения ударов в оперативно-служебной деятельности. Правонарушитель оказывает пассивное, активное и агрессивное противодействие. Сотрудник оценивает ситуацию, выбирает алгоритм действий, по обстановке применяя ударную технику нанесения удара в комбинации с другими приемами боевой борьбы.

Таким образом, результаты нашего исследования дают основания полагать, что для качественной профессиональной подготовки необходимо более углубленное рассмотрение и изучение ударной техники сотрудниками органов внутренних дел. Для этого необходимо в наставлении по физической подготовке сотрудников внутренних дел дать более подробное описание техники ударов, серий и комбинаций ударов, разработать и включить удары, серии и комбинации ударов в перечень задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, для проверки уровня владения сотрудниками органов внутренних дел боевыми приемами борьбы по разделу «Усиленная физическая подготовка».

Демонстрацию на итоговых занятиях атакующей ударной техники целесообразно выполнять на боксерских мешках, настенных подушках или боксерских лапах в паре с ассистентом.

1. Жеребцов И. Е., Мальченков Е. В. Специальная физическая подготовка : учеб.-метод. пособие. Барнаул : Барнаул. юрид. ин-т МВД России, 2006. 87 с. [Вернуться к статье](#)

2. Кравчук А. И., Панов Е. В. Боевые приемы борьбы : учеб.-метод. пособие. Красноярск : Сиб. юрид. ин-т МВД России, 2007. 280 с. [Вернуться к статье](#)

3. Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В. А. Энциклопедия боевого самбо. М. : Олимп, 1993. 550 с. [Вернуться к статье](#)

4. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Воронов А. И. Теоретические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ : учебник. М. : ДГСК МВД России, 2016. 328 с. [Вернуться к статье](#)

5. Лунин А. А., Устюжанин Н. Н., Орлов А. И. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою с правонарушителем : учеб.-метод. пособие. Н. Новгород : Нижегород. акад. МВД России, 2009. 61 с. [Вернуться к статье](#)

6. Кан Л. В., Лунин А. А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудниками МВД России : метод. рекомендации. Домодедово : ВИПК МВД России, 2014. 50 с. [Вернуться к статье](#)

7. Троян Е. И., Гусев А. А., Лобанин Е. А. Физическая подготовка сотрудника полиции / под ред. Е. И. Трояна. Тюмень : Тюмен. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. 184 с. [Вернуться к статье](#)

8. Удар (Боевые искусства) [Электронный ресурс] : Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org>>Удар_(Боевые_искусства) (дата обращения: 09.04.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

9. Кубасов О. П. Обучение технике нанесения ударов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : учеб.-метод. пособие. Казань : КЮИ МВД России, 2020. 60 с. [Вернуться к статье](#)

10. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201708180039?rangeSize=Все> (дата обращения: 09.04.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

11. Горелик А. В., Гуралев В. М. К вопросу о специфике полицейской ударной техники выполнения боевых приемов борьбы // Пед. науки. 2018. № 14. С. 285–288. [Вернуться к статье](#)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

IMPROVING THE OBSTACLE COURSE IN THE TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Аннотация. В статье рассмотрена история создания полосы препятствий, представлен анализ содержания структурных элементов полос препятствий, используемых в процессе физической подготовки сотрудников силовых ведомств Российской Федерации. Отмечена важность усовершенствования существующей полосы препятствий в целях более качественной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации к возможным экстремальным ситуациям.

Summary. The article examines the history of the creation of an obstacle course, presents an analysis of the content of the structural elements of obstacle courses used in the process of physical training of employees of law enforcement agencies of the Russian Federation. The importance of improving the existing obstacle course in order to better prepare employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation and cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for possible extreme situations was noted.

Ключевые слова: курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка, полоса препятствий, силовые структуры.

Keywords: cadets, professionally applied physical training, obstacle course, power structures.

Каждый сотрудник полиции в своей практической деятельности сталкивается с ситуациями, требующими немедленного реагирования, и исход любых операций по пресечению противоправных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать боевые приемы борьбы, но и от уровня специальной физической подготовки. Для охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, успешного противостояния преступности сотрудники полиции должны быть юридически грамотными, обладать достаточно высокой степенью физической подготовки.

Одной из задач физической подготовки в системе Министерства внутренних дел (далее — МВД) России является обеспечение профессиональной готовности сотрудников к действиям в экстремальных условиях. Выполнение данной задачи обеспечивается одним из важнейших разделов профессионально-прикладной физической подготовки «Преодоление препятствий».

Учебные занятия по преодолению препятствий проводятся согласно рабочим программам физической подготовки во всех образовательных организациях системы МВД России [1]. Данные учебные занятия в первую очередь направлены на развитие совершенствования таких физических качеств, как выносливость, сила, ловкость, быстрота, целеустремленность, смелость и находчивость, укрепление здоровья и многих других [2].

Наиболее частые элементы полос препятствий — это способы преодоления различных препятствий, всевозможные опорные и безопорные прыжки, прыжки в глубину с различной высоты спрыгивания, передвижения по узкой и подвижной опоре, лазание, переползание, перелезание, пролезание и подползание, выскакивание из углублений (траншей, колодцев, люков).

История создания полосы препятствий берет свое начало во Франции. Ее основателем является Жорж Хеберт. В 1912 году он создал систему подготовки солдат под названием «Естественный метод» и проводил по ней свои тренировки во французской армии. Затем солдат стали тренировать этим методом и в СССР. Хеберт увидел ценность в обучении на постоянной полосе препятствий, где можно было бы практиковать физические навыки на преднамеренном пути. Таким образом, он создал *un parcours* — курсы, по которым «один ходит, один бежит, один прыгает, один поднимается, один поднимает, один несет, один бросает» [3]. Паркуры Хеберта, включая балки баланса, стены, лестницы, веревки и многое другое, были разработаны не только для того чтобы проверить всю пригодность участника, но и для того чтобы бросить вызов и построить их уверенность, мужество, силу воли и психическую выносливость. Запуск курса был не приуроченным событием, а способом для каждого человека, чтобы работать на улучшение и совершенствование себя. Хеберт начал обучать французский флот своей системе, создавая *parcours de combatant*, на котором моряки и морские пехотинцы могли подготовиться к бою. Его работа использовалась во время и между двумя мировыми войнами. Позже этот метод становится стандартной системой французского военного физического воспитания и распространяется на вооруженные силы по всему миру. Идея улучшения своих умственных и физических навыков на препятствиях оказалась популярной среди граждан. Учения Хеберта вдохновили на строительство гражданских фитнес-трасс, лесных курсов вызовов, курсов доверия и, конечно, современной дисциплины паркура [3].

Содержание полос препятствий в силовых ведомствах Российской Федерации различается и имеет свои характерные особенности [4].

Например, в приказе МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153 (ред. от 26.07.2016) «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» [5] говорится, что дистанция полосы препятствий

составляет 100 м, состоит она из линии старта, забора, двух льняных рукавов длиной по 20 м в скатках, бревна, ограничительной линии, трехходового разветвления, линии финиша. Использование полосы препятствий в процессе подготовки будущих пожарных позволяет создать условия, максимально приближенные к боевым (реальным), что позволяет не только закреплять навыки работы с пожарно-техническим вооружением (оборудованием), но и закалять обучающихся, формировать у них целеустремленность, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей в полном объеме [6].

В соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», полоса препятствий в Вооруженных Силах Российской Федерации представляет собой дистанцию 400 м [7]. Порядок ее прохождения следующий: из исходного положения (стоя в траншее) выполняется метание гранаты весом 600 г по цели, которая находится на расстоянии 20 м, с трех попыток, в случае непопадания отнимаются штрафные баллы. После этого нужно выскочить из траншеи и преодолеть расстояние в 100 м, обежать флажок и преодолеть прыжком ров длиной 2,5 м, после этого следует лабиринт. Затем перелезть через забор 2 м, подняться и пробежать по «разрушенному мосту», преодолеть «разрушенную лестницу», где три ступени необходимо перепрыгнуть, а под четвертой пробежать. Затем пролезть через пролом в стене, спрыгнуть в траншею и пробежать по узкому коридору под землей, в конце которого вылезть из колодца и начать бег в обратном направлении, преодолевая эти же препятствия с другой стороны, т. е. перелезть 2-метровую стенку, забежать по наклонной доске на четвертый пролет «разрушенной лестницы», спуститься с нее, подняться по вертикальной лестнице на «разрушенный мост», преодолеть его и спуститься по наклонной доске. Перепрыгнуть 2-метровый ров, добежать до флажка, находящегося в 20 м, развернуться вокруг него и по прямой преодолеть расстояние в 100 м, финишировать. Стоит отметить, что содержание полосы препятствий для лиц мужского и женского пола в Вооруженных Силах Российской Федерации несколько отличается.

Своя полоса препятствий существует также в войсках Национальной гвардии и регламентируется приказом МВД России от 19.05.2005 № 395 «Об утверждении Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» и является полностью идентичной полосе препятствий военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации [8].

Что касается сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, то полоса препятствий для них установлена приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления

по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [9]. Порядок ее преодоления следующий: для начала нужно преодолеть гимнастического коня высотой 135 см с разбега 20 м, затем три раза бросить медицинбол весом 4 кг на расстояние 10, 9 и 8 м. После этого осуществляется перенос груза в виде «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг, спортивной гири весом 32 кг или двух гирь по 16 кг. Во время переноски веса на расстоянии 20 м сотрудник должен выполнить опускание веса через каждые 5 м. После завершения этого упражнения требуется залезть по канату или шесту на высоту 4 м, а затем проползти полосу с ограничением высоты 23 движения, равную 45 см, и снова выполнить лазанье по канату. Спустившись с каната, произвести три кувырка вперед и передвижение по гимнастическим параллельным брусьям. Залезть и пробежать по гимнастическому бревну, прыгнуть с него и преодолеть забор высотой 2 м. В заключение выполнить шесть бросков через плечо. Через 2 мин. после завершения прохождения полосы препятствий сотрудник должен выполнить пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

Несмотря на то, что полоса препятствий для полицейских нормативно определена, ее содержание в территориальных органах внутренних дел и образовательных организациях системы МВД России разнится.

Например, в Сибирском юридическом институте МВД России полоса состоит из 8 препятствий:

- 1) «брусья» — преодолевается на руках без помощи ног;
- 2) «стена» — преодолевается произвольно сверху;
- 3) «пеньки» — преодолевается, поочередно наступая на каждый «пенек», при этом не должно быть касания земли;
- 4) «ров», ширина 2 м — возможны два варианта преодоления: вариант 1 — перепрыгивание рва; вариант 2 — спрыгивание в ров, передвижение по его дну и выпрыгивание из рва;
- 5) «лабиринт» — преодолевается по проходам лабиринта;
- 6) «бум» — курсант забегает по наклонной доске на «бум» и пробегает по нему до противоположного края;
- 7) «завал» (последовательные препятствия разной высоты) — малое препятствие преодолевается сверху, высокое — снизу;
- 8) «подземный переход» — курсант спрыгивает в окоп, пробегает по переходу 2 м и выбирается из окопа.

Также стоит отметить, что на занятиях по физической подготовке курсанты Сибирского юридического института МВД России преодолевают иные препятствия в виде рукохода, вертикального шеста, брусьев и т. д.

Сотрудники полиции в своей деятельности часто сталкиваются с экстремальными ситуациями, ставящими их здоровье и жизнь в опасность. Чаше

всего они получают ранения при задержании лиц, совершивших противоправные деяния и оказывающих сопротивление, либо при нападении на сотрудника с целью завладения его огнестрельным оружием. Преступники практически всегда настроены агрессивно, поэтому сотрудник полиции всегда должен быть морально, психологически и физически готовым к нейтрализации правонарушителей. При наличии должной подготовки как психологической, так и физической сотрудник органов внутренних дел в критической ситуации будет действовать согласно заранее смоделированному алгоритму. Для минимизации таких случаев следует проводить различные тренажи, организовывать целенаправленное практическое обучение сотрудников, максимально приближенное к реальным экстремальным условиям, к тому же такие тренировки должны быть постоянными и с последующей проверкой качества отработки данной практики.

Исходя из этого, видится важным внедрение в уже созданную полосу препятствий упражнений, связанных с применением специальных средств и макетов огнестрельного оружия. Использование различных аспектов профессиональной подготовки окажет положительное влияние на развитие быстроты мышления и остроты наблюдения.

Анализируя все вышесказанное, можно сказать, что полоса препятствий является универсальным упражнением для проверки общей и специальной физической подготовки сотрудников и курсантов различных силовых ведомств Российской Федерации. Сотрудник, овладевший навыками прохождения полосы препятствий, является более подготовленным к психическому и физическому напряжению.

1. Томилин В. В. Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России по преодолению полосы препятствий // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. ст. / Орловский юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации им. В. В. Лукьянова ; редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2017. С. 236–239. [Вернуться к статье](#)

2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. ст. Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2017. С. 92–96. [Вернуться к статье](#)

3. Боренов А. Ю., Полубоярова К. Л., Терентьева Е. В. Армейская полоса препятствий в системе МВД России и в вооруженных Силах РФ // Лучшая научная статья 2020 : сб. ст. XXXVIII Междунар. науч.-исследоват. конкурса, Пенза, 30 нояб. 2020 г. ; редкол.: Гуляев Г. Ю. (отв. ред.) [и др.]. Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2020. С. 140–143. [Вернуться к статье](#)

4. Боренов А. Ю., Овчинников В. А. Структурные элементы полос препятствий силовых структур Российской Федерации // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст.

V Междунар. науч.-метод. конф., Могилев, 20–21 нояб. 2020 г. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев, 2020. С. 90–93. [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

6. Матвейчев В. Н., Кулагин А. В., Крутиков Л. В. Полоса препятствий в процессе профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России // Актуальные вопросы совершенствования инженерных систем обеспечения пожарной безопасности объектов : сб. материалов V Всерос. науч.-практ. конф., Иваново, 19 апр. 2018 г. / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий». Иваново, 2018. С. 278–283. [Вернуться к статье](#)

7. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны Рос. Федерации от 21 апр. 2009 г. № 200. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

8. Об утверждении Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 19 мая 2005 г. № 395. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

9. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ М-ва внутр. дел России от 01 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 31.07.2013 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА
ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА МВД РОССИИ****COMPETENCE-BASED APPROACH IN ASSESSMENT
QUALITY OF PREPARATION OF A GRADUATE
OF THE UNIVERSITY OF THE MIA OF RUSSIA**

***Аннотация.** На основе анализа научно-методической литературы, отечественного опыта подготовки кадров для правоохранительных органов, раскрывающих современные подходы к оценке качества подготовки, как в общей системе образования, так и в системе профессионального образования МВД России, представлены комплексные критерии оценивания качества подготовленности курсантов (слушателей) к силовому пресечению правонарушений.*

***Summary.** Based on the analysis of scientific and methodological literature, domestic experience in training personnel for law enforcement agencies, which reveals modern approaches to assessing the quality of training, both in the general education system and in the system of vocational education of the Ministry of Internal Affairs of Russia, complex criteria for assessing the quality of cadets (students) preparedness for power suppression of offences.*

***Ключевые слова:** курсанты, качество подготовки, компетентностный подход, компетенции, огневая подготовка.*

***Keywords:** cadets, quality of training, competence-based approach, competencies, firepower training.*

Современные тенденции развития общества порождают новые требования к качеству профессиональной подготовки будущего специалиста, которое становится не только важнейшим объектом исследований педагогической науки, но и важнейшим фактором образовательной политики государства. Решающим шагом стало введение федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (далее — стандарты), определяющих основу объективной оценки качества подготовки и квалификации выпускников вузов МВД России.

Поскольку контроль и оценка являются неотъемлемой частью любой педагогической системы, в настоящее время они выступают в качестве базовых элементов действующих стандартов. Функция оценки заключается в регулировании системы образования и выполнении обратной связи. Она ориентирует образовательный процесс на достижение определенных результатов.

При определении средств и методов педагогического контроля мы придерживаемся точки зрения Г. И. Ибрагимова, согласно которой компетентностный подход к оценке результатов образования не отрицает традиционного (академического) подхода, а расширяет и дополняет его [1, с. 365].

Разработка критериев оценки качества обучения в процессе огневой подготовки предполагает выбор и обоснование тех из них, которые, во-первых, соответствуют поставленной цели обучения, во-вторых, выявляют динамику формирования компетенций, в-третьих, определяют соответствие достигнутого уровня профессиональной компетентности нормативной модели.

В настоящее время существует большое количество различных точек зрения на само определение понятий «компетентность» и «компетенция». По мнению большинства специалистов, компетенция — приобретаемое в результате обучения новое качество, увязывающее знания и умения со спектром интегральных характеристик качества подготовки, в том числе и со способностью применять полученные знания и умения на практике [2].

При этом важно понять, что за формирование компетенций не могут отвечать лишь отдельно взятые учебные дисциплины. Так компоненты общепрофессиональной компетенции (ОПК-10) [3] формируются при изучении таких дисциплин как, «Административное право», «Физическая подготовка», «Огневая подготовка».

Поскольку контроль и оценка являются неотъемлемой частью любой педагогической системы, в настоящее время они выступают в качестве базовых элементов действующих стандартов. Функция оценки заключается в регулировании системы образования и выполнении обратной связи. Она ориентирует образовательный процесс на достижение определенных результатов.

С точки зрения компетентностного подхода в процессе реализации учебной дисциплины «Огневая подготовка» контроль результатов обучения включает в себя измерение объема знаний, а также сформированности умений и навыков прицельного выстрела, эффективного и безопасного обращения с оружием. Однако способность выпускника применять эти знания в практической деятельности остается недостаточно изученной.

Таким образом, возникает необходимость разработки новых оценочных технологий, обеспечивающих сравнение ожидаемых результатов с нормативной моделью, применение которых позволит не только объективно судить о достигнутом качестве обучения, но и проводить коррекцию образовательной деятельности, направленную на достижение более высокого уровня соответствия целей результатам обучения. Кроме того, данные технологии призваны обеспечить координацию внешней оценки и самооценки. Это требует проектирования таких оценочных средств, которые бы предусматривали применение как традиционных, так и интегративных методов контроля, в частности, решение ситуационных задач, моделирующих оперативно-служебную деятельность с применением огнестрельного оружия, что полностью соответствует требованиям стандартов.

Как было сказано, в соответствии с требованиями стандартов, выпускники образовательных организаций системы МВД России должны обладать способностью, осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, правомерного и эффективного применения табельного оружия. И понятие того, что входит в способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений и применять огнестрельное оружие для решения профессиональных задач, является предметом раздумий специалистов по огневой подготовке.

Исходя из этого, на наш взгляд, определение комплексных критериев оценки качества подготовки курсантов (слушателей) на основе компетентностного подхода должно включать в себя характеристику сущности терминологических понятий «правомерно», «эффективно», «применять». Авторским коллективом была предпринята попытка разработки более четкого, развернутого содержания сущности терминологических понятий «эффективно», «правомерно», «применять», представленных в требованиях стандартов рассматриваемой нами общепрофессиональной компетенции.

Компоненты профессиональной компетенции, характеризующие сущность термина «правомерно»:

- обладать знаниями правовых основ применения огнестрельного оружия;
- обладать способностью определять степень тяжести выявленного правонарушения, то есть — возникли ли основания для применения огнестрельного оружия;
- уметь определять степень оказываемого сопротивления, объективных условий применения огнестрельного оружия (наличие либо отсутствие скопления людей, возможность или отсутствие возможности причинения вреда третьим лицам);
- уметь тактически правильно использовать внешние условия среды для обеспечения личной безопасности и безопасности третьих лиц при применении огнестрельного оружия.

Таким образом, овладение компонентом «правомерно» предполагает, что обучающиеся смогут:

- 1) принимать решение о применении оружия в лабораторных условиях без практической стрельбы;
- 2) оценивать преимущества и недостатки различных подходов к принятию решений, включая решения, связанные с большим риском;
- 3) анализировать и доказывать правильность и целесообразность принятого решения.

Компоненты профессиональной компетенции, характеризующие сущность термина «эффективно»:

- владеть прочными навыками правильного и безопасного обращения с оружием и боеприпасами в процессе оперативно-служебной деятельности;
- владеть способами современной техники и тактики стрельбы из огнестрельного оружия. Знать и уметь устранять задержки, возникающие при стрельбе из огнестрельного оружия;
- обладать способностью: а) самостоятельно анализировать мишенную обстановку с последующим выбором (определением) наиболее целесообразной в данной ситуации изготовки для стрельбы; б) использовать естественные и искусственные укрытия; в) быстрого извлечения оружия из кобуры.

Овладение компонентом «эффективно» предполагает, что обучающиеся будут способны:

- 1) использовать навыки правильного и безопасного обращения с оружием и боеприпасами при исполнении служебных обязанностей;
- 2) владеть навыками «медленной» и «скоростной» стрельбы, знать преимущества и особенности данных способов стрельбы в процессе оперативно-служебной деятельности.

Компоненты профессиональной компетенции, характеризующие сущность термина «применение»:

- уметь, руководствуясь нормами Федерального закона «О полиции», логически верно и грамотно принимать решения в процессе профессиональной деятельности на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия;
- уметь определять стратегии действий (очередность поражения целей, уход с линии огня и т. д.);
- легко переключаться с выполнения одного вида деятельности (применение физической силы) на другое (применение огнестрельного оружия) в зависимости от изменения ситуации;
- обладать способностью дифференцировать усилия при применении физической силы с целью минимизации причиненного вреда здоровью задерживаемого;
- уметь управлять ситуацией в ходе силового задержания правонарушителя, предвидеть и пресекать нежелательные противодействия со стороны правонарушителя, завершать свои действия, когда двигательная и оперативная задачи по обезвреживанию и задержанию правонарушителя уже решены;
- обладать способностью самостоятельно принимать решение, определять алгоритм действий при силовом задержании правонарушителей в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Овладение компонентом «применение» предполагает, что обучающиеся овладеют способностью:

1) использовать имеющиеся знания, умения и навыки в процессе оперативно-служебной деятельности;

2) в процессе практических занятий по дисциплинам профессионально-служебной подготовки решать предложенные ситуационные задачи по правомерному и эффективному применению табельного оружия.

Как видно, компетентностная модель правомерного и эффективного применения табельного оружия представляет собой трехуровневую систему, завершенность которой, по нашему мнению, должна обеспечиваться инновационным подходом на основе междисциплинарной интеграции дисциплин, в рамках которых реализуется формирование данной компетенции.

Интегральные показатели качества подготовки курсантов (слушателей) МВД России на основе компетентностного подхода:

- самостоятельность принятия решения о целесообразности тех или иных тактических способов действий в моделируемых ситуациях оперативно-служебной деятельности по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия;

- способность различать стратегии принятия решений и определять, какие тактические способы действий следует применять при решении моделируемых ситуационных задач;

- умение оценивать преимущества и недостатки различных подходов к принятию решений, включая решения, связанные с большим риском;

- владение навыками применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, включающих тактические действия по оценке ситуации и принятию решения;

- выбор оптимальных приемов и действий, определение алгоритма их применения.

Ожидаемые результаты: повышение уровня подготовленности курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России к решению служебных задач с применением огнестрельного оружия.

Таким образом, разработанная модель критериев оценки качества подготовки курсантов (слушателей) на основе компетентностного подхода позволяет:

1. Осуществлять контроль степени сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования в области применения огнестрельного оружия.

2. Объединить обучение по специальным и прикладным дисциплинам в единый процесс формирования готовности к предстоящей служебной деятельности, тем самым оптимизировать учебный процесс и повысить его эффективность.

3. Организовать процесс обучения по учебным дисциплинам в образовательных организациях МВД России на основе моделирования ситуативных задач, максимально приближенных к практической деятельности.

1. Ибрагимов Г. И. Компетентностный подход в профессиональном образовании // Educational Technology & Society. 2007. №10 (3). С. 365. [Вернуться к статье](#)

2. Никитина М. А. Кейс как средство обучения и контроля в условиях компетентностного образования в высшей школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Алтайская гос. пед. акад. Барнаул, 2014. 24 с. [Вернуться к статье](#)

3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность [Электронный ресурс] : приказ Минобрнауки России, 28 авг. 2020 г., № 1131. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

*К. В. Макакревич**K. V. Makatrevich*

ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ СТАБИЛЬНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПО ЗАДЕРЖАНИЮ НАРУШИТЕЛЯ ПОГРАНИЧНЫМ НАРЯДОМ

SIGNIFICANCE ASSESSMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS' STABILITY TO DETAIN THE VIOLATOR BY A BORDER PATROL

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, проведенного в целях совершенствования технико-тактической подготовленности пограничных нарядов к силовому противоборству с нарушителем.

Summary. The article discusses the results of a study conducted in order to improve the technical and tactical readiness of border guards for the forceful confrontation with a violator.

Ключевые слова: физическая подготовка, технико-тактическое действие, физическая подготовленность, военнослужащие, пограничный наряд, стабильность.

Keywords: physical training, technical and tactical action, physical readiness, military personnel, border patrol, stability.

Ситуация в мире сегодня стремительно меняется и свидетельствует о необходимости поддержания в высокой степени боевой готовности военнослужащих и подразделений, обеспечивающих безопасность государства. Практика показывает, что одним из наиболее проблемных вопросов подготовки военнослужащих к деятельности по предназначению является недостаточный уровень их технико-тактической подготовленности к силовому противоборству с нарушителем [1–3].

В 2021 году было проведено исследование, целью которого являлось совершенствование технико-тактической подготовленности пограничных нарядов к задержанию нарушителя. На первом этапе исследования было проведено анкетирование военнослужащих, на втором — экспертный анализ видеоматериалов задержания нарушителя пограничным нарядом. По итогам видеоанализа было выявлено 6 основных компонентов задержания нарушителя пограничным нарядом: 1-й компонент — преследование нарушителя, 2-й — выполнение защитно-атакующих действий, 3-й — выполнение приемов задержания, 4-й — сковывание наручниками (связывание концами веревок, ремнем), 5-й — личный досмотр и 6-й — конвоирование под угрозой применения оружия (сопровождение под воздействием болевого приема).

Вышеуказанные компоненты задержания были подвергнуты анализу с позиции 9 основных аспектов оценки технико-тактической подготовленности (активность, стабильность, точность, эффективность, экономичность, быстрота,

слаженность, вариативность и минимальная тактическая информативность для нарушителя), используемых в теории и практике спорта [4; 5]. Результаты оценки рассматриваемых технико-тактических действий по критерию «стабильность» представлены на рисунке 1.



Рис.1. Оценка значимости стабильности в выполнении технико-тактических действий по задержанию нарушителя пограничным нарядом:

- 1 — стабильность выполнения атакующих действий (ударов рукой и ногой);
- 2 — стабильность выполнения конвоирования нарушителя под угрозой оружия (сопровождения под воздействием болевого приема); 3 — стабильность выполнения преследования нарушителя; 4 — стабильность выполнения приемов задержания нарушителя под угрозой применения оружия (болевым воздействием);
- 5 — стабильность выполнения сковывания (связывания) нарушителя;
- 6 — стабильность выполнения личного досмотра нарушителя

В толковом словаре спортивных терминов стабильность представлена как «...устойчивость состояния оптимальной готовности к достижению высоких спортивных результатов» [6, с. 383]. Практика показывает, что безусловное и гарантированное выполнение поставленной задачи по задержанию нарушителя в различных условиях является одним из ключевых слагаемых успешности ведения силового противоборства.

Результаты, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о высокой роли стабильности в выполнении всех без исключения (значимых различий ($p \leq 0,05$) в отметках не выявлено) элементов задержания. На первое место по значимости респонденты разместили такие технико-тактические действия, как «стабильность выполнения атакующих действий (ударов рукой и ногой)», при этом высоким уровнем значимости отметили 79 респондентов, 65 военнослужащих оценили ее значимость уровнем выше среднего, 17 пограничников — средним уровнем и 2 опанта посчитали ее значимость ниже среднего. Низким уровнем значимости рассматриваемые действия не были отмечены ни одним пограничником (рис. 2).

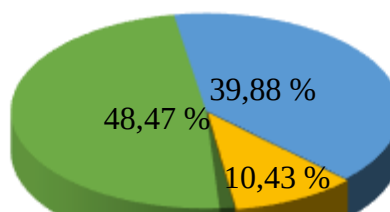


Рис. 2. Оценка значимости стабильности выполнения атакующих действий (ударов рукой и ногой)

Активность, настойчивость и стабильность выполнения атакующих действий позволяют пограничному наряду захватить инициативу, сломить волю нарушителя к сопротивлению и достичь значимого преимущества еще в начале силового противоборства.

«Стабильность выполнения конвоирования нарушителя под угрозой оружия (сопровождения под воздействием болевого приема)» военнослужащие определили на второе место, при этом 74 пограничника оценили ее высоким уровнем значимости, 68 респондентов оценили ее значимость уровнем выше среднего, 21 опрошенный — средним уровнем. К ниже среднему и низкому уровню значимости рассматриваемые действия ни одним военнослужащим не были отмечены (рис. 3). Стабильность выполнения рассматриваемых действий позволяет военнослужащим не только выполнить гарантированную доставку нарушителя в пункт постоянной дислокации независимо от расстояния, времени суток и погодных условий, но и обеспечить личную безопасность.

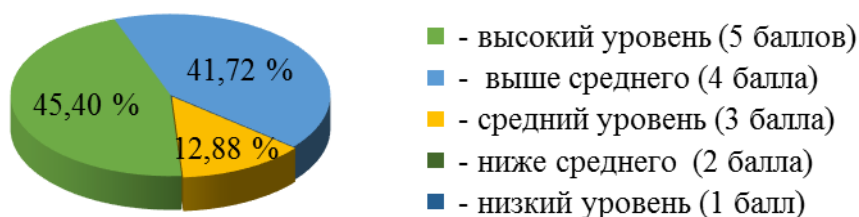


Рис. 3. Оценка значимости стабильности выполнения конвоирования нарушителя под угрозой оружия (сопровождения под воздействием болевого приема)

На третье место по значимости для успешности задержания нарушителя пограничным нарядом респонденты разместили такие технико-тактические действия, как «стабильность выполнения преследования нарушителя», при этом результаты, представленные на рисунке 4, показывают, что 76 военнослужащих оценили стабильность выполнения преследования нарушителя высоким уровнем значимости, 65 опрошенных оценили ее значимость уровнем выше среднего, 19 военнослужащих — средним уровнем и 3 респондента посчитали

ее значимость ниже среднего. Низким уровнем значимости рассматриваемые действия не были отмечены ни одним оппонентом. Практика показывает, что преследование нарушителя, как правило, выполняется стремительно, с максимальным напряжением всех физических и морально-волевых качеств и ведется до полного его выполнения, независимо от местности и времени суток. В связи с этим стабильность выполнения рассматриваемых действий позволяет гарантированно пресечь противоправную деятельность и не допустить возможность ухода нарушителя.



Рис. 4. Оценка значимости стабильности выполнения преследования нарушителя

Четвертое место заняли такие технико-тактические действия, как «стабильность выполнения приемов задержания нарушителя под угрозой применения оружия (болевым воздействием)», при этом 75 военнослужащих оценили стабильность выполнения приемов задержания нарушителя под угрозой применения оружия (болевым воздействием) высоким уровнем значимости, 64 опрошенных оценили ее значимость уровнем выше среднего, 20 военнослужащих — средним уровнем, 4 респондента — ниже среднего уровня (рис. 5). Стабильность выполнения приемов задержания позволяет гарантированно задержать любого нарушителя, невзирая на их сопротивление или попытки использовать различные подручные средства (палку, нож и т. д.), что весьма важно в силовом противоборстве.



Рис. 5. Оценка значимости стабильности выполнения приемов задержания нарушителя под угрозой применения оружия (болевым воздействием)

На пятое место респонденты разместили такие технико-тактические действия, как «стабильность выполнения сковывания (связывания) нарушителя» (рис. 6).

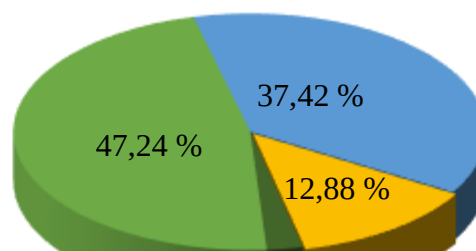


Рис. 6. Оценка стабильности выполнения сковывания (связывания) нарушителя

Анализ результатов, представленных на рисунке 6, показывает, что 77 пограничников отметили стабильность выполнения сковывания (связывания) нарушителя высоким уровнем значимости, 61 респондент оценил ее значимость уровнем выше среднего, 21 оптант — средним уровнем и 4 военнослужащих посчитали ее значимость ниже среднего. Способность пограничного наряда быстро, уверенно и эффективно выполнить временное ограничение двигательной активности нарушителя (группы нарушителей) с использованием всех имеющихся специальных и подручных средств лишает нарушителя возможности выполнить атакующие действия, маневрирование, использование оружия и других опасных предметов.

Шестое место по значимости для успешности задержания нарушителя пограничным нарядом заняли такие технико-тактические действия, как «стабильность выполнения личного досмотра нарушителя», при этом 63 военнослужащих оценили стабильность выполнения личного досмотра нарушителя высоким уровнем значимости, 64 опрошенных — выше среднего, 34 респондента — средним уровнем и 2 пограничника посчитали ее значимость ниже среднего (рис. 7). Как показывает практика, тщательное и внимательное выполнение мероприятий по первичному досмотру нарушителя позволяет не только обнаружить опасные предметы и вещественные доказательства причастности к противоправной деятельности, но и обеспечить безопасность военнослужащих.



Рис. 7. Оценка значимости стабильности выполнения личного досмотра нарушителя

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили уточнить значимость, место и роль стабильности в выполнении задержания нарушителя пограничным нарядом. Полученные результаты целесообразно использовать в практической подготовке военнослужащих к силовому противоборству, направленной на обеспечение их готовности к безусловному и гарантированному выполнению поставленных задач в любых условиях обстановки, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и оружия.

1. Ашкинази С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации : монография ; под ред. В. Л. Маришука. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. 248 с. [Вернуться к статье](#)
2. Барташ В. А., Чернышев О. А. Профессиональный психофизический отбор кандидатов на службу в подразделения специального назначения : монография ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2019. 275 с. [Вернуться к статье](#)
3. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2011. 23 с. [Вернуться к статье](#)
4. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2018. Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. 295 с. [Вернуться к статье](#)
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник. Киев : Олимпийская лит., 2004. 808 с. [Вернуться к статье](#)
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 480 с. [Вернуться к статье](#)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MODERN TECHNOLOGIES OF TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD OF SPORTS AND PROFESSIONAL ACTIVITY

Аннотация. Проблема овладения современными информационно-коммуникационными технологиями и их использования становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки современного специалиста в сфере спортивной и профессиональной деятельности. Это требует разработки и внедрения профессионального программного обеспечения, а также специализированных средств и курсов в образовательном процессе. В статье рассматривается ряд концепций и терминов, связанных с информационными технологиями, которые в последние годы получили широкое распространение в области физического воспитания.

Summary. The problem of mastering modern information and communication technologies and their use are becoming one of the main components of the professional training of a modern specialist in the field of sports and professional activities. This requires the development and implementation of professional software, as well as specialized tools and courses in the educational process. The article discusses several concepts and terms related to information technologies, which have become widespread in the field of physical education in recent years.

Ключевые слова: информатизация, информационные технологии, профессиональная деятельность, научно-технические достижения, информационное общество, инновации в физической культуре.

Keywords: informatization, information technologies, professional activity, scientific and technical achievements, information society, innovations in physical culture.

Человечество в XXI веке вступило в эпоху постиндустриального информационного общества. И невозможно представить человека, который прямо или косвенно не использует информационные технологии. Компьютеры и электронные устройства прочно вошли в нашу жизнь, изменив образ жизни человека; теперь почти каждый пользуется ими ежедневно в учебе, на работе или дома. Традиционные черты социальной и биологической жизни человека заменяются новыми, в то время как различные формы социальной организации постепенно заменяются информационным сообществом.

Информатизация общества, глобальные изменения в мире ставят перед системой образования в целом и физического воспитания в частности новые задачи, связанные с подготовкой будущих поколений с учетом особенностей и условий жизни в информационном обществе, широким внедрением

современных информационно-коммуникационных технологий в систему подготовки кадров, эффективного самообразования, повышения качества образовательного процесса [1, с. 468].

Информатизация общества — это осознанный процесс изменения социальной информационной среды. Целью информатизации общества является повышение эффективности использования ресурсов общества путем системной компьютеризации всех этапов жизненного цикла информации — ее создания, накопления, хранения, обработки и использования [2, с. 32]. Информационные ресурсы понимаются как совокупность информации, как продукт деятельности населения.

Современные информационные технологии — один из важнейших образовательных инструментов, открывающих путь в новый мир. Они позволяют изменять системные свойства наиболее важных компонентов нашего бытия. Разработка стратегии использования информационных технологий в образовании является одной из ключевых проблем стратегического планирования как на национальном, так и на глобальном уровнях [3, с. 6].

Принцип непрерывности образования и воспитания (их ориентация на жизнь в обществе будущего) является общим принципом на все времена. Но нынешние темпы научно-технического прогресса не сопоставимы с прежними и, вероятно, будут продолжать расти. Сегодня образование и воспитание молодого поколения должны быть ориентированы на будущее.

Современные технологии также играют фундаментальную роль на протяжении всего спортивного жизненного цикла, от подбора и подготовки спортсменов до анализа их результатов, от зрительского опыта до средств массовой информации и управления. От датчиков и носимых устройств до крупных достижений в области защитного снаряжения и появления виртуальной реальности и потоковых сервисов — революционные достижения в области спортивных технологий — значительно изменили то, как все взаимодействуют со спортом.

Анализ данной проблемы показывает, что современные информационные технологии имеют значительные социальные возможности в системе физического воспитания и до сих пор не находятся на должном уровне применения. Поэтому в настоящее время необходимо разработать педагогическую концепцию подготовки специалистов в области спортивной и профессиональной деятельности с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

Информатизация физического воспитания — это процесс обеспечения сферы физической культуры методологией и практикой развития и оптимизации. Использование современных информационных технологий направлено

на реализацию психолого-педагогических целей образования и воспитания в условиях охраны здоровья [4].

Средства информационно-коммуникационных технологий в физической культуре — программные, аппаратно-технические средства и устройства, работающие на базе компьютерных технологий, современных средств и систем для передачи и обмена информацией для обеспечения сбора, накопления, хранения, обработки, передачи и производства информации, и доступ к компьютерным информационным ресурсам Сети [4].

Информатизация специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности должна быть направлена на достижение двух основных целей:

- подготовка специалистов для дальнейшей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества;
- повышение уровня подготовки специалистов за счет совершенствования технологии обучения, основанной на использовании современных информационно-коммуникационных технологий.

Основными задачами информационной подготовки в настоящее время должны быть:

- обобщение и углубление теоретических знаний об основных понятиях и методах информации как научной дисциплины;
- изучение и овладение основами и методами представления, хранения, обработки и передачи информации с помощью компьютеров;
- обучение навыкам работы на персональном компьютере;
- овладение методами работы с информационными и телекоммуникационными технологиями;
- изучение и освоение методов и методик применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности.

Для решения поставленных задач необходимо:

- разработать педагогическую концепцию подготовки специалистов в условиях использования современных информационно-коммуникационных технологий;
- сформулировать основные требования к информационной подготовке специалистов, которые должны быть включены в квалификационные характеристики и образовательные стандарты нового поколения;
- проводить научные исследования с целью изучения возможностей современных информационно-коммуникационных технологий в подготовке специалистов;
- подготовить учебники и учебные материалы, в том числе в электронной форме, для обеспечения образовательного процесса с учетом профориентации будущих специалистов;

- систематически проводить профессиональное развитие педагогического персонала по вопросам использования современных информационных технологий в физическом воспитании;
- осознанно решать проблемы, связанные с оснащением учебных заведений соответствующими техническими средствами и средствами связи.

Примером может служить электронный учебно-методический комплекс дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте», разработанный на основе Государственного образовательного стандарта и предназначенный для подготовки студентов учреждений высшего образования к использованию информационных технологий как разновидности профессиональной компетенции будущего специалиста для повышения эффективности организации образовательного процесса. Целью дисциплины является ознакомление студентов с возможностями использования современных информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач в деятельности специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности.

Современное образование предъявляет повышенные требования к специалистам в области спортивной и профессиональной деятельности, в таких условиях недостаточно получить высшее образование и определенный объем знаний. Человек должен учиться на протяжении всей своей профессиональной деятельности, осваивать новые знания, которые затем будут использоваться в его работе.

Приоритетом на ближайшее время является подготовка тех специалистов, которые собираются осуществлять свою профессиональную деятельность в будущем именно в условиях информатизации общества. Важно повысить уровень подготовки специалиста, который сможет использовать эти инструменты (современные информационно-коммуникационные технологии) для совершенствования технологии образования [5, с. 849]. При этом специалист должен не только свободно ориентироваться в информационном пространстве, но и использовать такие инструменты на практике. Этот аспект применим к любой сфере деятельности, включая подготовку специалистов в области спортивной и профессиональной деятельности.

Основные направления использования современных информационных технологий в сфере спортивной и профессиональной деятельности:

- создание и использование программ для контроля и самоконтроля знаний в различных спортивных и учебных дисциплинах;
- мультимедийные образовательные системы;
- создание и использование баз данных;
- моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и образовательных процессов;

- использование информационных технологий для проведения конкурсов и соревнований;
- использование информационных технологий в рекламе, издательской и коммерческой деятельности;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы психодиагностики;
- автоматизированные методы спортивно-воспитательной деятельности;
- автоматизированные методы функциональной диагностики;
- организация дистанционного обучения и т. д. [6, с. 103].

Современный подход к содержанию физического воспитания подразумевает, что информационные технологии — это средство представления, обработки и усвоения информации. Только специалист, умеющий хорошо владеть этими технологиями и умело их использовать, сможет создать реальную возможность модернизировать образовательные процессы с учетом современных требований.

Современные технологии меняют подход к оценке спорта. Сегодня, благодаря развитию всего, от GPS-трекеров до чипов RFID, спортивные судьи могут подсчитывать результаты с помощью мгновенных, беспристрастных и количественных данных. Технологии в спортивной науке стали довольно изощренными, и высококачественные технологические продукты могут подсчитывать шаги, измерять частоту сердечных сокращений и даже передавать результаты электрокардиограммы на подключенные смартфоны. Передовые медицинские технологии могут принимать форму чего угодно: от смарт-колец до футболок и леггинсов с датчиками. Все эти предметы могут быть разработаны с учетом конкретных видов деятельности. Компании-новаторы постоянно раздвигают границы возможностей своих продуктов. Технологии захватили современный мир. Многие профессиональные и любительские спортивные организации используют новые технологии для защиты спортсменов, привлечения болельщиков, отслеживания мировых рекордов и упрощения судейства игр. Будущее спорта, от рынка носимых спортивных технологий до повышения уровня обслуживания болельщиков на спортивных мероприятиях, становится все более цифровым. А это значит, что будущие специалисты в сфере спортивной и профессиональной деятельности должны идти в ногу со временем.

Таким образом, для эффективного внедрения информационных технологий в образовательный процесс при подготовке специалистов важно:

- углубленное изучение этой научной проблемы с целью понимания возможностей современных информационно-коммуникационных технологий в подготовке специалистов;

– планомерное решение вопросов оснащения учебных заведений современными техническими средствами связи.

Компьютер не заменит учителя или учебник, поэтому он предназначен для использования в сочетании с другими доступными методическими инструментами. Любой преподаватель способен планировать свои занятия так, чтобы использование информационно-технической поддержки было наиболее продуктивным, подходящим и интересным. Методически обоснованное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные способности исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, тренировать умение работать с информацией, развивать коммуникативные навыки, создавать благоприятный психологический климат в процессе обучения.

В результате проведенных исследований было установлено, что включение информационных технологий в подготовку специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности необходимо, поскольку в условиях растущей конкуренции в спортивной сфере необходимо исследовать и внедрять в учебно-тренировочный процесс самые передовые технологии и методы обучения.

Спорт является хорошим испытательным полигоном для информационных и коммуникационных технологий. Организация физической подготовки с их помощью позволит не только повысить уровень общей физической подготовленности, но и эффективно развить физические качества, повысить интерес, осведомленность и систематичность самостоятельных заданий, что, в свою очередь, поможет повысить уровень профессиональной подготовки специалистов в области спортивной и профессиональной деятельности в будущем.

1. Химаков В. В. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов // Материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2018. С. 468–472. [Вернуться к статье](#)
2. Горбунова О. Н. Информатизация общества и формирование трудового ресурса: проблемы, пути решения // Социально-экономические явления и процессы. 2012. № 5–6. С. 32–38. [Вернуться к статье](#)
3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / 3-е изд., стер. М. : Академия, 2013. 288 с. [Вернуться к статье](#)
4. Рева А. В. Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования // Вестн. ВУиТ. 2011. № 18. [Вернуться к статье](#)
5. Приходько Я. А., Сливинский Д. В. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту с использованием информационных технологий // Аллея науки. 2020. Т. 2. № 12(51). С. 848–853. [Вернуться к статье](#)

6. Гурьев С. В. Технологии физического воспитания : монография. М. : Русайнс, 2017. 132 с. [Вернуться к статье](#)

Н. А. Михеев

N. A. Mikheev

Р. В. Равко

R. V. Ravko

В. А. Рудько

V. A. Rudko

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

FEATURES OF FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT STAFF

***Аннотация.** В статье раскрывается вопрос о понятии тактики, технико-тактических действиях, содержании технико-тактических действиях, о важности формирования профессиональных навыков, необходимых обучающимся в специализированных учреждениях высшего образования, которые способствуют успешному прохождению служебной деятельности.*

***Summary.** The article reveals the question of the concept of tactics, technical and tactical actions, the content of technical and tactical actions, the importance of developing professional skills necessary for students in specialized universities that contribute to the successful completion of official activities.*

***Ключевые слова:** тактика, технико-тактические действия, профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудники правоохранительных органов.*

***Keywords:** tactics, technical and tactical actions, professional and applied physical training, law enforcement officers.*

В процессе профессиональной деятельности сотрудники правоохранительных органов могут оказаться в различных ситуациях, сопровождающихся как физической нагрузкой, так и высоким эмоциональным напряжением. К подобным ситуациям можно отнести процесс задержания правонарушителя, преследование, единоборство. Кроме того, увеличение интенсивности физических и эмоциональных нагрузок может быть связано в дополнение к прочим обстоятельствам с большой общественной значимостью правоохранительной деятельности, высокой персональной ответственностью сотрудников [1–3].

Следовательно, вопрос о совершенствовании процесса профессионально-прикладной физической подготовки остается актуальным, поскольку освоение профессиональных навыков будущих сотрудников правоохранительных органов на этапе обучения в специализированных учреждениях высшего

образования является неотъемлемой составляющей этапа формирования сотрудника как специалиста [4; 5].

Одним из основных направлений профессионально-прикладной физической подготовки (далее — ППФП) сотрудников органов внутренних дел является обучение боевым приемам борьбы. В настоящее время процесс подготовки сотрудников правоохранительных органов включает в себя разучивание и совершенствование приемов защиты от нападения вооруженного и невооруженного противника, приемов борьбы, защиты от захватов и обхватов, обезоруживания, задержания и конвоирования, а также наружного досмотра и связывания. При этом учебный материал разделяется по категориям сотрудников: для оперативно-технического, оперативного состава и специальных подразделений. Данное разделение оправдано в части объема учебного времени, что выражается в уровне подготовки курсантов, однако не стоит забывать о перечне профессиональных навыков, развитие которых должно отражаться в содержании учебного материала [1; 6].

В современный технический арсенал сотрудника правоохранительных органов должны входить приемы не только классических видов борьбы, бокса, рукопашного боя, но и различных видов восточных единоборств, адаптированные к условиям несения службы. Это требуется для противостояния правонарушителю, который может обладать высокой физической подготовленностью, иметь спортивную подготовку или как минимум теоретические представления о ведении противоборства, заимствованных из пособий, видеоматериалов, литературы и т. д. [7; 7].

В связи с этим перечень боевых приемов борьбы, включаемый в программу вузов правоохранительных органов, в настоящее время должен позволять эффективно решать служебные задачи и обеспечивать явное техническое превосходство при нападении правонарушителя. Кроме этого, в действующей системе ППФП присутствует систематизация технических действий, позволяющая определять грамотную последовательность применения физической силы в соответствии с целевыми задачами и с учетом различных факторов [2; 5; 9].

В связи с вышеописанным целесообразно, на наш взгляд, определить типовые конфликтные ситуации, возникающие в служебной деятельности сотрудника милиции и сформировать рациональную последовательность применения физической силы.

Современная рукопашная схватка — сложное сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых с определенными тактическими целями (защита, атака, контроль). Поэтому любое действие сотрудника в боевой ситуации можно рассматривать:

— во-первых, как тактическое действие, имеющее свое целевое назначение, т. е. направленное на достижение конкретного результата наиболее

рациональным и правомерным способом;

- во-вторых, как применение физической силы, проявляющееся в двигательном действии (техническом действии) [4; 9].

Под понятием тактики принято понимать теорию и практику подготовки и ведения поединка; способы и приемы, избранные для боя. Тактика отдельно взятого боя — это конкретное воплощение стратегического плана. В свою очередь стратегию можно определить как способ определения задачи, подход к выявлению цели, сортировку целей по приоритетам, основные принципы и направления действия. Когда цели определены, остается применять тактику [10].

В этой связи целесообразно рассматривать в контексте применения физической силы не известное нам понятие «прием», а более широкий термин «техничко-тактическое действие».

Все технико-тактические действия можно разделить на подготовительные, защитные, атакующие, контрольные, их комбинации.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственно защитным, атакующим или контрольным действиям.

К ним относятся:

- выбор позиции ведения противоборства;
- принятие боевой стойки с предупреждением о применении физической силы;
- извлечение огнестрельного оружия, специальных средств (резиновая палка, наручники и др.) с предупреждением о намерении их применения;
- приготовление подручных средств;
- снятие верхней одежды, головного убора, избавление от ручной клади и т. п.;
- освобождение внешнего пространства от опасных предметов, которые могут использоваться противником для нападения;
- маневренные действия (дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр);
- обманные действия, отвлекающие внимание противника;
- разведывательные действия, имитирующие приемы атаки или защиты, и др.

Защитные действия (защита) — это действия, применяемые для нейтрализации атакующих действий противника.

К ним относятся:

- угроза огнестрельным оружием;
- использование огнестрельного оружия (например, для удара при освобождении от обхвата);
- применение и использование специальных средств (палка резиновая,

наручники и др.);

- использование подручных средств (мебель, одежда, дверь автомобиля, песок и др.).

Атакующие действия (атака) — это действия, применяемые для упреждения и пресечения атакующих или других противоправных действий противника, а также для нейтрализации сопротивления при осуществлении контрольных действий или задержания.

К ним относятся:

- угроза огнестрельным оружием;
- использование огнестрельного оружия (например, для удара);
- применение и использование специальных средств (палка резиновая, наручники и др.);

- использование подручных средств;
- передвижения в боевой стойке;
- захваты, обхваты;
- удары, толчки;
- броски, подвороты, подножки, подсечки, зацепы, седы, кувырки;
- болевые воздействия на уязвимые места на теле;
- удушающие воздействия.

Контрольные действия (контроль) — это действия по ограничению подвижности противника либо по контролю и управлению его движениями.

К ним относятся:

- угроза огнестрельным оружием;
- применение и использование специальных средств (палка резиновая, наручники и др.);

- захваты, обхваты;
- болевые воздействия (приемы) на уязвимые места на теле;
- использование подручных средств (ремень, веревка, пластиковая стяжка, скотч и др.);

- наружный досмотр.

Комбинированные действия — это действия, включающие два и более перечисленных выше действия, выполненные в любой последовательности.

К ним относятся следующие действия:

- упреждающие, опережающие и встречные (угрозы, атаки, силовое давление, передвижения);
- защитно-атакующие, т. е. контратакующие действия (ответные, встречные и опережающие после подготовительных);
- защитно-контрольные (бросок с переходом на болевой прием и сковывание наручниками);
- атакующе-контрольные (удар, болевой прием и связывание ремнем);

- подготовительно-контрольные (угроза огнестрельным оружием сковывание наручниками);
- контрольно-защитные (при сковывании наручниками сотрудник принимает безопасное положение, чтобы избежать неожиданных атакующих действий);
- подготовительно-защитные и др.

Кроме этого, технико-тактические действия сотрудника почти всегда являются ситуативными.

Правильное и своевременное определение общей оперативно-служебной ситуации существенно упрощает выбор наиболее эффективного и правомерного вида технико-тактических действий.

Ситуативными также являются и отдельные действия, направленные на эффективное использование определенных частных ситуаций при применении физической силы или специальных средств.

В этом случае ситуации делятся на благоприятные и неблагоприятные. К первым относятся те, в которых ставится в затруднительное положение противник, а ко вторым — те, в которых в такое же положение попадает сам сотрудник. К благоприятным ситуациям относятся следующие: потери равновесия противником, получение им травмы, затрудняющей дальнейшее нападение либо сопротивление, замешательство после обманного, защитного действия или внезапной атаки, окружающая обстановка и др. Эти же ситуации будут неблагоприятными, если они относятся к самому сотруднику. Кроме того, в зависимости от специфики оперативно-служебных ситуаций можно также выделить следующие тактические варианты: тактику высокого темпа, количественного превосходства, силового превосходства, неожиданного броска, искусного обыгрывания, тактического обмана и др [2; 3].

Анализируя вышесказанное, можно предположить, что сумма этих тактических вариантов представляет собой некоторую универсальную тактику. В конечном счете действия по осуществлению избранной тактики применения физической силы и психологического воздействия проявляются в индивидуальной манере (тактике), то есть в форме преимущественного использования отдельных видов, вариантов, приемов, дистанций и т. д., характерных для данного сотрудника.

Следовательно, обучение и совершенствование в тактике должно идти по следующим основным направлениям. Во-первых, совершенствование индивидуальной тактики, совершенствование в умении навязать свою манеру ведения противоборства, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. Во-вторых, умение разгадывать, распознавать манеру ведения боя противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план действий, направленный на нейтрализацию его сильных и использование

слабых сторон. В-третьих, обучение и совершенствование в групповых тактико-технических действиях. При этом важнейшей составляющей в тактико-технической подготовке является правомерность применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Целесообразно изучать и совершенствовать технико-тактические действия под руководством преподавателя (инструктора), который, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и от целей занятий, предложит одну из трех основных групп упражнений:

1-я группа — индивидуальная тактика проведения подготовительных, защитных, атакующих, контрольных и комбинированных действий против одного или нескольких противников (моделирование определенной боевой ситуации для проведения одного или нескольких тактико-технических действий);

2-я группа — групповая тактика проведения подготовительных, защитных, атакующих, контрольных и комбинированных действий против одного или нескольких противников (моделирование определенной боевой ситуации для проведения одного или нескольких тактико-технических действий при взаимодействии сотрудников);

3-я группа — совершенствование в быстроте и правильности ситуативных действий сотрудников в условиях, моделирующих реальные боевые с изменением количества и вооруженности противников, целевых установок, внешних условий и т. д. (оперативно-тактические учения).

Поскольку целью профессионально-прикладной физической подготовки является успешное освоение избранным видом деятельности, а одной из задач сотрудников правоохранительных органов является противостояние правонарушителю, то формирование технико-тактических умений и навыков будущих сотрудников правоохранительных органов должно осуществляться преимущественно в процессе обучения в специализированных учреждениях высшего образования в рамках дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М. : Физкультура и спорт, 1987. 143 с. [Вернуться к статье](#)

2. Козлятников О. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных учебных заведений МВД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Волгогр. гос. акад. физ. культуры. Волгоград, 2006. 24 с. [Вернуться к статье](#)

3. Косяченко В. И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2002. 167 л. [Вернуться к статье](#)

4. Леонов В. В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности : автореф. дис. ...

канд. пед. наук: 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2004. 22 с. [Вернуться к статье](#)

5. Шукан С. В. Некоторые вопросы содержания физической подготовки в образовательных учреждениях МВД Республики Беларусь // Мир спорта. 2007. № 2. С. 58–61. [Вернуться к статье](#)

6. Закорко И. П. Специальная физическая подготовка в высших учебных заведениях МВД Украины с учетом индивидуальных особенностей моторики курсантов : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. Киев, 2001. 17 с. [Вернуться к статье](#)

7. Овчинников В. А., Гаврилов В. Г., Непомнящий С. В. Обучение приемам рукопашного боя в высших учебных заведениях МВД России : учеб. пособие. Волгоград : Волгогр. юрид. ин-т МВД Российской Федерации, 1999. 75 с. [Вернуться к статье](#)

8. Ушаков А. Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов в боевом самбо : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2006. 158 с. [Вернуться к статье](#)

9. Боген М. М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М., 1989. 424 с. [Вернуться к статье](#)

10. Градополов К. В. Бокс : учеб. пособие. 4-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 1965. 325 с. [Вернуться к статье](#)

*И. Ю. Мухута**I. Yu. Mihuta**А. В. Красновский**A. V. Krasnovsky**В. В. Лисюк**V. V. Lisjuk*

**МЕТРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА КАНДИДАТОВ
НА СЛУЖБУ В СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**METROLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE METHOD
FOR ASSESSING THE PSYCHOPHYSICAL POTENTIAL
OF CANDIDATES FOR SERVICE IN THE SPECIAL UNIT
OF THE ARMED FORCES OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

***Аннотация.** В статье представлено метрологическое обоснование методики оценки психофизического потенциала кандидатов на службу в спецподразделения Вооруженных Сил Республики Беларусь. Представленная полоса препятствий «Полоса разведчика» позволит надежно и информативно оценивать уровень психофизического потенциала военнослужащих, определяющая готовность их к эффективному решению задач служебно-боевого предназначения в особых условиях деятельности.*

***Summary.** The article presents a metrological substantiation of the methodology for assessing the psychophysical readiness of candidates for service in the special forces of the Armed Forces of the Republic of Belarus. The presented obstacle course «Scout strip» will allow you to reliably and informatively assess the level of psychophysical potential, which determines the readiness of military personnel to effectively solve tasks of service and combat mission in special conditions of activity.*

***Ключевые слова:** психофизический потенциал, курсанты, готовность, экстремальный профиль, полоса препятствий.*

***Keywords:** psychophysical potential, cadets, readiness, extreme profile, obstacle course.*

В условиях современных требований к военно-профессиональному отбору кандидатов в подразделения специального назначения предъявляются повышенные требования к профессионально важным психофизическим качествам, которые представляют собой сложную структурно-функциональную систему.

В настоящий момент комплектование воинских спецподразделений осуществляется посредством стандартного профотбора с применением в большей степени психологической и общепфизической диагностики, которая полностью

себя не реализовывает в определении готовности будущего военного специалиста к профессиональной деятельности [1; 2]. Причиной такого положения дел является несовершенство системы отбора кандидатов на службу в подразделения специального назначения, а также недостатки в методике организации процесса военно-прикладной физической подготовки военнослужащих на этапах прохождения службы [3].

Современные подходы по определению психофизического потенциала специалиста к службе в подразделениях специального назначения основаны на методах диагностики способностей, позволяющих получать необходимую прогнозную информацию в целях индивидуализации подхода к военно-прикладной физической подготовки [1; 2; 4]. В то же время опыт свидетельствует, что неправомерно ожидать прихода на службу контингента уже сложившегося, профессиональная готовность которого находится на должном уровне, а потому важно в аспекте генезиса «выявить, строить, формировать» необходимые профессионально важные качества потенциального специалиста в процессе военно-прикладной физической подготовки на разных этапах профессионализации.

Анализ литературных данных по изучаемой проблеме [1; 2; 3; 4; 5] показал отсутствие работ, раскрывающих вопросы метрологического обоснования методики оценки психофизического потенциала кандидатов в подразделения специального назначения Вооруженных Сил Республики Беларусь.

В рамках исследования нами было проведено метрологическое обоснование методики оценки психофизического потенциала кандидатов в подразделения специального назначения. В исследовании приняли участие курсанты факультета военной разведки УО «Военная академия Республики Беларусь» (n=14) на базе войсковой части 89417.

Методика оценки психофизического потенциала курсантов представлена полосой препятствий «Тропа разведчика» (86 показателей): «Старт» — «Дощатый забор» — «Кирпичные стенки с проломом» — «Металлический забор» — «Полуразрушенное здание» — «Забор из естественного камня» — «Дымовод» — «Метание гранаты в окно» — «Фасады здания (через окно)» — «Бетонные стены» — «Кирпичная стена со рвом и преодолением» — «Передвижения по траншеям + окоп для гранатомета» — «Комплекс подвесных сооружений» — «Ров и средства его преодоления» — «Участок канализации» — «Типовой забор НАТО» — «Проволочное заграждение на низких кольях» — «Наклонные лестницы» — «Проволочное заграждение на высоких кольях» — «Участок железной дороги» — «Наклонная лестница» — «Финиш» (на каждом этапе: время, с / скорость, мс / количество движений, n / коэффициент координации движений / точность, %).

Основными метрологическими требованиями к тестированию психофизического потенциала являются: стандартизация (одинаковость условий проведения тестирования), надежность (повторение результатов тестирования одного и того же испытуемого при соблюдении одинаковых условий), информативность (валидность) (мера соответствия тестовых оценок представлениям о сущности измеряемых свойств), наличие системы оценок [6].

Проведенный корреляционный анализ позволил установить, что надежность разных показателей тестовых заданий, характеризующих психофизический потенциал курсантов, дает основание говорить о достаточном и хорошем уровне надежности выбранной методики диагностики. Ранговый коэффициент надежности ПП «Тропа разведчика» соответствует значениям $r=0,65$ – $0,88$: «Старт» — «Дощатый забор» ($r=0,74$) — «Кирпичные стенки с проломом» ($r=0,78$) — «Металлический забор» ($r=0,68$) — «Полуразрушенное здание» ($r=0,66$) — «Забор из естественного камня» ($r=0,82$) — «Дымоход» ($r=0,65$) — «Метание гранаты в окно» ($r=0,67$) — «Фасады здания (через окно)» ($r=0,74$) — «Бетонные стены» ($r=0,82$) — «Кирпичная стена со рвом и преодолением» ($r=0,84$) — «Передвижения по траншеям + окоп для гранатомета» ($r=0,88$) — «Комплекс подвесных сооружений» ($r=0,79$) — «Ров и средства его преодоления» ($r=0,72$) — «Участок канализации» ($r=0,71$) — «Типовой забор НАТО» ($r=0,68$) — «Проволочное ограждение на низких кольях» ($r=0,70$) — «Наклонные лестницы» ($r=0,78$) — «Проволочное ограждение на высоких кольях» ($r=0,86$) — «Участок железной дороги» ($r=0,84$) — «Наклонная лестница» ($r=0,88$) — «Финиш».

В ходе оценки эмпирической факторной информативности были выявлены статистически достоверные факторы тестовых заданий по оценке психофизического потенциала курсантов, которые оценивались через ПП «Тропа разведчика», выявлены 7 статистически независимых факторов (F1 — «Комплекс подвесных сооружений» и «Передвижения по траншеям + окоп для гранатомета» (16,42–17,41%); F2 — «Дымоход» и «Бетонные стены» (14,65–15,33 %); F3 — «Кирпичные стенки с проломом», «Металлический забор» и «Типовой забор НАТО» (13,2–13,8 %); F4 — «Дощатый забор», «Фасады здания (через окно)», «Кирпичная стена со рвом и преодолением» (10,2–11,2 %); F5 — «Полуразрушенное здание», «Наклонные лестницы», «Забор из естественного камня», «Метание гранаты в окно» (8,5–8,78 %); F6 — «Проволочное ограждение на низких кольях», «Наклонная лестница» «Ров и средства его преодоления» (7,11–7,98 %); F7 — «Проволочное ограждение на высоких кольях», «Участок канализации» и «Участок железной дороги» (6,02–6,54 %)), суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 76,1–81,04 %. Вклад неустановленных факторов, которые могли привести к изменению полученных результатов — 18,96–23,90 %.

Таким образом, проведенными исследованиями метрологически доказывают эффективность использования ПП «Полоса Разведчика» для надежной и информативной оценки уровня психофизического потенциала военнослужащих, определяющая готовность к эффективному решению задач служебно-боевого предназначения в особых условиях деятельности.

1. Веселов В. И. Формирование психофизических качеств у курсантов высших военных учебных заведений на основе развития выносливости : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тула, 2002. 148 л. [Вернуться к статье](#)

2. Крылов А. И. Психофизическая подготовка студентов вузов России, обучающихся на военных кафедрах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2004. 417 л. [Вернуться к статье](#)

3. Военная профессиология : учебник / под общ. ред. А. Г. Караяни, Ю. Г. Сулимова. М. : Военный ун-т, 2004. 276 с. [Вернуться к статье](#)

4. Курьянович Е. Н., Кравцов А. И., Марцинкевич Е. Д. Комплексные подходы к оценке состояния здоровья военнослужащих // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 48–51. [Вернуться к статье](#)

5. Михута И. Ю. Метрологическое обоснование тестовых заданий по оценке психофизической готовности и пригодности к профессиональной деятельности // Весн. Брэсцкага ўн-та. 2012. № 1. С. 153–165. [Вернуться к статье](#)

6. Трифонова Н. Н., Еркомайшвили И. В. Спортивная метрология : учеб. пособие. Екатеринбург : М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т, 2016. 112 с. [Вернуться к статье](#)

*А. Н. Молоствов**A. N. Molostov**А. А. Захаров**A. A. Zakharov*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА НА ОБЪЕКТАХ ТРАНСПОРТА

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS TO ENSURE PUBLIC ORDER AT TRANSPORT FACILITIES

***Аннотация.** В статье анализируются особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению возложенных задач на объектах транспорта, предложены рекомендации для совершенствования основ физической подготовки.*

***Summary.** The article analyzes the features of the physical training of employees of the internal affairs bodies to perform the assigned tasks at transport facilities, offers recommendations for improving the basics of physical training.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, органы внутренних дел, полиция, транспорт.*

***Keywords:** physical training, internal affairs bodies, police, transport.*

В современных условиях охрана общественного порядка и общественной безопасности является важнейшей задачей, стоящей перед подразделениями Министерства внутренних дел (далее — МВД) России на транспорте. Согласно сведениям Главного информационно-аналитического центра МВД России о состоянии преступности на транспорте, за период с января по июль 2022 г. зарегистрировано 21 930 преступлений, из них 5 790 тяжких и особо тяжких, в том числе: 10 убийств и покушений на убийство, 24 факта умышленного причинения тяжкого вреда здоровью, 2 изнасилования и покушения на изнасилование, 71 факт хулиганства [1].

В своей повседневной деятельности сотрудники подразделений МВД России на транспорте вынуждены применять физическую силу и специальные средства по отношению к лицам в порядке и случаях, установленных законодательством, однако действующим Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел не предусмотрены специальные приемы или особенности подготовки данной категории лиц [2].

При этом, безусловно, необходимо отметить тактические условия применения физической силы и специальных средств в рамках обеспечения общественного порядка на объектах транспорта. Так, применение физической силы

и специальных средств может потребоваться в условиях ограниченного пространства (вагон, каюта); действия необходимо осуществлять в местах большого скопления посторонних лиц (вокзал, причал, аэропорт); реализация мер может проводиться во время длительного движения, что исключает возможность задействования дополнительных сил и средств органов внутренних дел. Следовательно, указанные особенности условий выполнения возложенных задач делают невозможным применение огнестрельного оружия в связи с наличием установленного законом запрета, а именно исходя из наличия скопления граждан, поскольку в результате его применения могут пострадать случайные лица [3].

От уровня профессиональной подготовки личного состава подразделений МВД России на транспорте может зависеть здоровье и жизнь не только самих сотрудников, но и иных лиц, находящихся на данном объекте.

Следовательно, актуализируется необходимость совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению возложенных задач на объектах транспорта.

При применении физической силы и специальных средств на объектах транспорта сотруднику органов внутренних дел необходимо определить потенциальную опасность для себя и окружающих лиц, возможность привлечения дополнительных сил, обстоятельства, характеризующие правонарушителей и их возможные действия, в том числе дистанцию силового воздействия, возможное наличие оружия у правонарушителя, его физическое и психологическое состояние и т. д.

Средняя дистанция при силовом единоборстве в общественном транспорте составляет от 0,5 до 1,5 м, в зависимости от вида общественного транспорта и количества людей, находящихся в нем. В зависимости от складывающихся обстоятельств также необходимо оценить взаиморасположение правонарушителя (правонарушителей) и сотрудника органов внутренних дел, что требует обучения методике быстрого и грамотного определения обстановки [4, с. 122].

Кроме тактических ограничений, существует опасность получения сотрудником органов внутренних дел травмы в связи с наличием на объектах транспорта массивных предметов, дверных проемов, кресел, поручней, перегородок и прочего. Данные условия могут использовать в свою пользу как сотрудники правоохранительных органов, так и правонарушители. Применение физической силы и специальных средств может осложняться дополнительными внешними факторами, такими как недостаточное освещение в помещении или передвижение транспорта, в котором осуществляются действия по задержанию правонарушителя [5, с. 73].

В этих условиях важными компонентами успешного выполнения поставленных задач является не только уровень профессиональной подготовки

личного состава подразделений МВД России на транспорте, но и его психологическая устойчивость и тактическая выучка.

В этой связи предлагаем рассмотреть вопрос о необходимости совершенствования основ подготовки сотрудников органов внутренних дел путем дополнения существующей программы рядом упражнений, имитирующих объекты транспорта и их условия. Например, отработка отдельных приемов борьбы в условиях ограниченного пространства, отработка приемов защиты от вооруженного и невооруженного преступника в условиях ограниченного пространства, отработка групповых действий по силовому задержанию преступников в условиях ограниченного пространства.

Считаем, что, исходя из специфики условий объектов транспорта, болевые (на пальцы, кисть, локоть) и удушающие приемы должны являться основными элементами физического воздействия, так как они позволяют оказать не только непосредственно физическое, но и психическое воздействие на правонарушителя, не причиняя ему существенного вреда, а в дальнейшем создать условия для обездвиживания, сопровождения, применения специальных средств и т. д.

При формировании навыков применения физической силы и специальных средств на объектах транспорта необходимо особое внимание уделить особенностям взаимодействия сотрудников органов внутренних дел исходя из следующих требований:

- применение физической силы и специальных средств в отношении правонарушителя должно носить неожиданный и стремительный характер с предварительным рассредоточением его внимания;
- оказание мер физического воздействия на правонарушителя должно осуществляться в условиях численного перевеса в пользу сотрудников органов внутренних дел;
- необходимо предварительно распределить среди группы сотрудников органов внутренних дел конкретные действия в целях недопущения создания помех при их реализации;
- не допускается выполнение одновременно приемов борьбы несколькими сотрудниками органов внутренних дел, поскольку могут возникнуть взаимные помехи при их реализации.

При сопровождении задержанного правонарушителя также необходимо учитывать особенности окружающей обстановки на объекте, что особенно важно при обеспечении безопасности на объектах транспорта. Необходимо выбрать наиболее приемлемый маршрут движения, избегая скопления посторонних лиц и учитывать такие факторы, как размеры коридоров, дверных проемов, высоту потолков, возможное недостаточное освещение, возможность оказания помощи задержанному иными лицами и т. п.

Таким образом, считаем, что существует объективная необходимость совершенствования актуальных основ подготовки сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности на объектах транспорта. Основопологающими принципами действий личного состава органов внутренних дел на объектах транспорта должны быть эффективность и простота в исполнении приемов борьбы, что требует дополнения Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел путем интеграции упражнений, моделирующих условия объектов транспорта.

1. Статистическая отчетность ГИАЦ МВД России (отчет о преступлениях, совершенных на транспорте за январь – июль 2022 г.). URL: <http://10.5.0.16/csi/modules> (дата обращения: 01.09.2022). [Вернуться к статье](#)

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 27.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

3. О полиции : Федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ : в ред. от 05.12.2017 г. // Российская газета. 2011. № 28. [Вернуться к статье](#)

4. Обучение сотрудников органов внутренних дел профессиональной подготовке в ходе оперативно-служебной деятельности / В. А. Торопов [и др.] // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. 2011. № 2 (50). С. 120–123. [Вернуться к статье](#)

5. Тактико-технические особенности силового задержания правонарушителей при обеспечении безопасности на объектах транспорта / В. Л. Михайликов [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 71–74. [Вернуться к статье](#)

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF TACTICAL ACTIONS AND TACTICS OF FIGHTING IN SPORTS SINGLE COMBATS

Аннотация. В статье на основании анализа литературных источников ведущих специалистов в области спортивных единоборств и обобщения результатов собственной многолетней спортивно-педагогической практики представлено теоретическое и методическое обоснование подходов к определению понятия «тактика», раскрыты значимость и содержание тактических действий, особенности их использования в тактике ведения соревновательного поединка.

Summary. The article on the basis of the analysis of literary sources of leading specialists in the field of martial arts and the generalization of the results of their own long-term sports and pedagogical practice presents the theoretical and methodological justification of approaches to the definition of the concept of tactics, the significance and content of tactical actions, the peculiarities of their use in the tactics of conducting a competitive match are disclosed.

Ключевые слова: тактика, тактические действия, спортивные единоборства, поединок, противник.

Keywords: tactics, tactical actions, martial arts, duel, opponent.

На современном этапе развития спортивных единоборств к подготовке спортсменов высокого класса предъявляются серьезные требования. Чтобы успешно противостоять противникам в процессе соревновательной деятельности, спортсмен должен обладать высоким уровнем спортивного мастерства. Одним из главных компонентов мастерства спортсмена является тактическая подготовка.

Определение понятия «тактика» с философской точки зрения было предложено В. А. Аркадьевым, где данный термин выступал в роли специфического умения вести противоборство на основе личного восприятия сложившейся боевой обстановки, учитывая при этом свои потенциальные возможности, сопоставляя их со способностью противника к противостоянию [1].

В спортивных единоборствах, по утверждению В. С. Келлера, под словом «тактика» подразумевается способность целенаправленно вести противостояния в процессе поединка с учетом всего арсенала технических и тактических приемов, а также учитывать при этом определенные факторы, которые могут влиять на исход поединка, — уровень подготовленности противника, правила соревнований, условия среды, где проводятся соревнования [2].

О. Б. Малков рассматривает тактику исходя из позиции конфликтного противоборства борцов, указывая при этом, что тактика в спортивных единоборствах является совокупностью способов и методов для уменьшения и дальнейшего подавления боевого потенциала противника, что в дальнейшем может привести к ослаблению сопротивления. Осуществление организации подавления боевого потенциала противника должно происходить на основе понимания обстановки конфликтной ситуации с учетом возможностей обеих противоборствующих сторон [3].

В теории спорта выполнение тактико-технических действий рассматривается как ситуационная реализация. По утверждению В. С. Келлера, «ситуативная тактика» базируется на реализации заранее подготовленных действий. При выполнении данного технического плана спортсменам в ходе ведения поединка приходится действовать, предполагая со стороны противника активное сопротивление. Для осуществления подобного плана спортсмен заранее планирует свои действия, предварительно определяя тактико-технический арсенал, действуя при этом преднамеренно.

В некоторых случаях тактические действия могут носить вероятностный характер, где их реализация предполагает определенное начало с дальнейшими продлениями в зависимости от ситуации, которая может сложиться по ходу ведения поединка. Последующее вариативное продолжение происходит в зависимости от конкретных реакций соперника, так как в процессе соревновательной деятельности единоборцам приходится действовать, предвидя со стороны противника активное сопротивление. В подобных случаях спортсмен может переключаться с заранее запланированных действий на действия, которые могут быть более эффективны в сложившейся ситуации поединка [2].

Данный вид тактической деятельности строится на быстром реагировании на сложившуюся ситуацию противоборства, что позволяет спортсмену действовать экспромтом. Экспромтная тактика строится на быстром реагировании борца в зависимости от сложившейся ситуации по ходу ведения поединка.

Как правило, в соревновательной деятельности сложные ситуации появляются внезапно. Это происходит в большинстве случаев, когда спортсмен недостаточно готов к соревновательной деятельности. В подобных случаях борец должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию и действовать оперативно, т. е. экспромтом.

Способность быстро реагировать на сложившуюся ситуацию в процессе единоборства присуща спортсменам высокой квалификации. Для спортсменов высокой квалификации тактическое мастерство определяется способностью к оперативному реагированию, умением предвидеть развитие ситуации и действовать мгновенно, находя при этом оптимальное тактико-техническое решение.

Переключение от одних действий к другим по ходу ведения соревновательного поединка может происходить не только преднамеренно, когда боец действует в ожидании благоприятной для себя ситуации, но и во многих случаях может действовать экспромтом, мгновенно оценивая ситуацию выполнять определенные действия.

В. П. Панюшкин по активному способу ведения схватки борцов различной квалификации выделяет три вида тактической деятельности:

1. Тактика, основанная на организации собственного поведения во время поединка, которая характерна мастерам спорта.

2. Для мастеров спорта международного класса характерной чертой является нарушение тактико-технического плана противника.

3. Заслуженные мастера спорта добиваются желаемого результата за счет эффективного взаимодействия с противником [4].

Таким образом, это позволяет проанализировать процесс положительного воздействия на противника в процессе борцовского поединка за счет высокой квалификации спортсмена.

В спортивной борьбе существуют определенные способы, которые разделяют тактическую подготовку, следуя основам военной тактики, такое обоснование делает данное понятие более масштабным и позволяет использовать его в соревновательных поединках различного уровня. При этом не следует забывать, что дальнейшее применение приемов единоборств в практической деятельности должно проводиться с учетом использования тактики ведения поединка.

Основы тактической деятельности в спортивных единоборствах исследовали О. Б. Малков и В. В. Гожин. Эти авторы рассматривали понятие тактики в различных видах спортивных единоборств. Авторами данное понятие представлялось как искусство, сущность которого проявлялась в процессе практической деятельности спортсмена. Однако представление тактической деятельности как элемента искусства, в основу которого заложены формы и способы для достижения высокого спортивного результата, не всегда могут реализоваться из-за ряда всевозможных причин, так как боевое противоборство во многих случаях носит интуитивный характер, при котором успешное завершение противоборства решается за счет быстрого реагирования и выполнения тактико-технического действия. Поэтому рассмотрение понятия «тактика» как искусство менее актуально, чем его рассмотрение как специфической деятельности спортсменов в процессе боевого противостояния [5].

Исходя из этого, можно выделить определенные условия и компоненты, которые наиболее продуктивно будут способствовать достижению поставленной цели: рациональное использование физических, технических, морально-волевых возможностей, учет уровня мастерства противника, оценка

собственных возможностей и возможностей противника, умение нейтрализовать сильные стороны противника и использование его слабых сторон, способность реально оценивать сложившуюся обстановку в ходе ведения поединка.

В спортивных единоборствах, по утверждению многих специалистов, на спортивных соревнованиях высокого уровня именно тактические действия во многих случаях решают главную задачу, которой является победа над противником.

Тактика также может рассматриваться как вид умственной деятельности, который проявляется в способности вести противостояние, понимая основную суть сложившейся обстановки в полном объеме. Для этого готовится определенный план предстоящих соревнований, примерное количество схваток, а также делается выбор наиболее эффективных способов и средств, для достижения победы. При этом нужно учитывать способность спортсмена оперативно принимать правильные решения, находя в сложившейся ситуации последовательные действия и операции. Следовательно, развитое тактическое мышление способствует рациональному использованию всего тактико-технического потенциала в процессе боевого противостояния, а также эффективному планированию своих действий в зависимости от сложившейся ситуации, правильному управлению ходом поединка, достижению преимущества с наименьшими затратами физических сил и энергии.

Е. М. Чумаков рассматривает понятие тактики, как оперативный выбор средств и способов для разрешения конфликтной ситуации. В его работах по тактической подготовке спортсменов одним из приоритетных направлений является составление тактического плана, который выполняется в следующей последовательности:

1. Анализ и сбор нужной информации.
2. Оценка обстановки с последующим анализом, прогнозируя при этом возникновение различных ситуаций.
3. Выбор основной стратегии с возможными вариантами линии поведения на состязаниях.
4. Возможная корреляция плана по ходу изменения ситуации и условий, которые могут внезапно возникнуть в процессе противоборства [6].

В спортивных единоборствах, воспринимая тактику как умственную деятельность, есть возможность представлять ее как способ управления умственной деятельностью соперника с различными вариантами воздействия на его психическое состояние.

Тактика ведения поединка характеризуется различными методами и приемами, которые могут использоваться для управления и воздействия на соперника, уменьшая при этом его боевой потенциал, психические и физические возможности к противодействию.

Все варианты и разновидности тактических приемов и действий, особенности тактики ведения поединка, которые нами были представлены выше, являются обобщением опыта ведущих специалистов в области спортивных единоборств, а также результатов собственной многолетней спортивно-педагогической практики подготовки борцов.

Таким образом, теоретическое и методическое обоснование тактических действий и тактики ведения поединка в спортивных единоборствах позволяет сделать определенные выводы, которые заключаются в следующем: чем богаче будет арсенал тактических приемов, способов и вариантов в комплексе с технической, физической и морально-волевой подготовкой, тем проще будет спортсменам решать соревновательные задачи.

1. Аркадьев В. А. Тактика в фехтовании. М. : Физкультура и спорт, 1969. 182 с. [Вернуться к статье](#)
2. Келлер В. С. Теоретические основы спортивной тактики // Фехтование : сб. ст. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 37–38. [Вернуться к статье](#)
3. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 89–95. [Вернуться к статье](#)
4. Панюшкин В. П. Развитие тактического мышления и планирование схватки // Спортивная борьба : ежегодник. М., 1984. С. 13–17. [Вернуться к статье](#)
5. Гожин В. В., Малков О. Б. Теоретические аспекты понимания тактики спортивных единоборств // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. М. : Физкультура и Спорт, 2005. С. 4–15. [Вернуться к статье](#)
6. Чумаков Е. М. Тактика борца самбиста. М. : Физкультура и спорт, 1976. 224 с. [Вернуться к статье](#)

С. Г. Никулин
S. G. Nikulin

Г. Р. Хуснетдинов
G. R. Khusnetdinov

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ДЕЖУРНЫХ ЧАСТЕЙ ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

CONDITIONS FOR INCREASING THE EFFECTIVENESS OF FIREPOWER TRAINING FOR OFFICERS OF DUTY UNITS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Аннотация. В статье обсуждаются ключевые направления обучения огневой подготовке сотрудников дежурных частей органов внутренних дел Российской Федерации, предлагаются варианты ее совершенствования на основе аппаратно-программных средств огневой подготовки. Подвергаются рассмотрению условия и основания для принятия решения по оценке повышения эффективности системы огневой подготовки указанной категории сотрудников.

Summary. The article discusses the key areas of training in firepower training of officers on duty units of the Internal Affairs Directorate of the Russian Federation, an attempt was made to comprehend the most frequent omissions in organizing fire training lessons, taking into account the requirements of the current Manual. Variants of its improvement are proposed on the basis of hardware and software for fire training. The conditions and grounds for making a decision to assess the increase in the effectiveness of the firepower training system for the specified category of employees are examined.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, профессиональное обучение, огневая подготовка, сотрудники дежурных частей, аппаратно-программные средства огневой подготовки, Министерство внутренних дел России.

Keywords: professional training, professional education, fire training, personnel on duty, hardware and software for fire training, Ministry of Internal Affairs of Russia.

Потребность территориальных органов Министерства внутренних дел (далее — МВД) России в подготовленных сотрудниках дежурных частей [1; 2] органов внутренних дел (далее — ОВД), получивших качественное профессиональное образование, возрастает по экспоненте [3]. Учитывая, что сотрудники этой категории несут службу с оружием на постоянной основе, уровень их подготовленности по огневой подготовке должен постоянно совершенствоваться и не подвергаться стагнации.

Выполнение служебных задач в контексте особого (сменного) режима своей службы — несение службы в течение дежурных суток с табельным боевым огнестрельным оружием, наличие угрозы жизни и здоровью, повышенный уровень ответственности за принятые решения, реализованные действия и

последствия этих действий (с учетом 24-часового режима служебного времени [4]), безусловно, требует максимальной степени отдачи и профессиональной подготовленности.

Обучение и воспитание сотрудников [5], уровень мотивации и исполнительского мастерства которых соответствует существующим квалификационным требованиям, являются приоритетными направлениями деятельности Казанского юридического института МВД России [6], основным профилем которого является подготовка сотрудников указанной категории.

Система подготовки начальников дежурных частей, заместителей начальников дежурных частей, начальников смен, старших оперативных дежурных (оперативных дежурных) дежурных частей территориальных органов МВД Российской Федерации [7] в институте реализуется на основании рабочих учебных программ, разработанных вузом на основе примерных программ МВД России, и предполагает получение сотрудниками компетенций по обеспечению безопасности личности, общества и государства; защиты прав и свобод человека и гражданина от преступных и иных противоправных посягательств; воспитывает быть тактичным и вежливым в отношении доставленных лиц, обучает обеспечивать их содержание в условиях, исключающих угрозу жизни и здоровью и возможность самовольного оставления [8].

Личность сотрудника дежурной смены требует наличия персональных качеств, способствующих принятию своевременных управленческих решений на основе данных о текущем состоянии оперативной обстановки. В то же время (учитывая обозначенную выше специфику) необходимо развивать профессиональную компетентность сотрудников дежурных частей в готовности к возможному применению табельного боевого огнестрельного оружия как фактор готовности к особым обстоятельствам, являющимся постоянной составляющей процесса несения службы.

Совершенствование профессионального уровня сотрудников дежурных частей ОВД Российской Федерации [9] осуществляется на занятиях по учебной дисциплине «Огневая подготовка» [10].

Существующая тенденция роста количества случаев применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции [11] в условиях противоборства с вооруженными преступниками [12], возросшие требования руководящих документов к уровню владения табельным огнестрельным оружием, а также повышение уровня сложности оперативно-служебных задач, стоящих перед подразделениями ОВД, вносят существенные коррективы в методику проведения занятий по огневой подготовке, в том числе и с сотрудниками дежурных частей.

Для повышения активности сотрудника на занятиях по огневой подготовке необходимо оказать ему помощь в активации мотивационной готовности

к профессиональной деятельности. Важно помочь ему преодолеть и волнение, и излишнюю самоуверенность, и чувство тревожности (иногда даже страх) [13], возникающие на различных этапах обучения огневой подготовке [14]. Причем работать с сотрудниками подразделений дежурных частей необходимо кропотливо и поэтапно: предоставляя периодически возможность им самим решать возникающие сложности, так как компетенции, формируемые в образовательном процессе, должны позволять решать существующие задачи в условиях депривации сна [15]. Данные обстоятельства предъявляют определенные требования к тому, какие профессиональные качества закладывает в обучаемых преподаватель, который был и остается проводником прогрессивных изменений в области знаний, умений, навыков и отношения обучаемых к учебному процессу.

Проведенный анализ образовательного процесса нескольких вузов МВД России показал, что качество профессиональной подготовки сотрудников снижается ввиду того, что далеко не все преподаватели стараются развивать у обучаемых основные когнитивные способности, разумную инициативу, способность концентрировать внимание, то есть стимулировать все необходимые процессы для запоминания получаемой информации.

Учитывая имеющийся опыт, вектор повышения качества обучения сотрудников огневой подготовке должен быть направлен на дальнейшую, еще более плотную интеграцию новых технологий в процесс обучения, что, несомненно, скажется и на их личностных характеристиках. К примеру, на современном этапе при обучении сотрудников дежурных частей уже активно применяются различные методы обучения с применением инновационных компьютерных технологий [16].

В связи с постоянным совершенствованием программ обучения и предъявлением более жестких требований к уровню профессиональных компетенций сотрудников происходит поэтапное совершенствование учебно-материальной базы, внедрение долгосрочных технологий обучения (соответствующих федеральным государственным образовательным стандартам последнего поколения [17]), что оказывает существенное влияние на повышение эффективности обучения и качество получаемых знаний.

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем при обучении указанной категории является своего рода технофобия (внутреннее сопротивление) отдельных представителей преподавательского состава в отношении современных технологий образовательного процесса. Руководители занятий предпочитают «по старинке» использовать метод «рассказ-показ», не всегда прибегая к таким достижениям современной науки и техники, как, например, высокоточный боевой лазерный интерактивный комплекс (тир) «БЛИК-ВТ», лазерные стрелковые тренажеры «Рубин» [18; 19]. Однако стоит отметить,

что применение подобного рода аппаратно-программных средств огневой подготовки и их аналогов в действующем Наставлении по огневой подготовке отражения пока не нашло.

Для повышения эффективности обучения сотрудников дежурных частей в существующую систему обучения огневой подготовке необходимо внедрить условия, которые бы обеспечивали стабильный уровень формирования необходимых профессиональных компетенций.

Для реализации этих задач (задач профессиональной подготовки сотрудников ОВД Российской Федерации) предлагается к повсеместному применению (на базе положительного примера Казанского юридического института МВД России) комбинированная система огневой подготовки, основанная на симбиозе индивидуального подхода и современных технологий обучения, что, безусловно, способствует выводу качества формируемых компетенций обучаемых на принципиально новый уровень.

Таким образом, индивидуально-ориентированная модель прохождения учебной дисциплины «Огневая подготовка» с повышенным уровнем интерактивности обучения может стать перспективным системным драйвером в профессиональной подготовке сотрудников подразделений дежурных частей. Если при этом обеспечить постоянное наращивание объема внедряемых в учебный процесс инновационных технологий обучения, результат не заставит себя ждать.

1. Актуальные вопросы и проблемы совершенствования учебного процесса по дисциплинам кафедры тактико-специальной и огневой подготовки [Электронный ресурс] : материалы межвузовского науч.-практ. семинара, Иркутск, 29 нояб. 2018 г. : сб. науч. ст. / Вост.-Сибир. ин-т МВД России ; отв. ред. А. А. Каримов, А. А. Сысоев. Иркутск : Вост.-Сибир. ин-т МВД России, 2018. URL: <https://clck.ru/sTc5y> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Дежурная часть МВД России [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Дежурная_часть_МВД_России (дата обращения: 03.08.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Сотрудникам дежурных частей в системе МВД России посвящается [Электронный ресурс] // Управление МВД России по Калужской области. URL: <https://40.mvd.rf/news/item/12637990> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Методические рекомендации по учету и компенсации выполнения сотрудниками МВД России обязанностей сверх установленной нормальной продолжительности служебного времени, а также по заполнению табеля учета служебного времени [Электронный ресурс] // Главное управление МВД России по Челябинской области. URL: <https://74.mvd.rf/document/16018633> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

5. Факультет профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации [Электронный ресурс] // Казанский юридический институт МВД России. URL: <https://clck.ru/sTcoB> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#)

[Вернуться к статье](#)

6. Казанский юридический институт МВД России [Электронный ресурс]. URL: <https://кюи.мвд.рф/> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

7. Основные профессиональные образовательные программы [Электронный ресурс] // Казанский юрид. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации. URL: <https://clck.ru/sTdAH> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

8. Об утверждении Наставления о порядке исполнения обязанностей и реализации прав полиции в дежурной части территориального органа МВД России после доставления граждан [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 30.04.2012 г. № 389 ; в ред. от 06.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

9. Коблов Ф. Ч. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в системе дополнительного профессионального образования [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21731> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

10. Рязанов О. Е., Саратовский Д. В., Ратников С. В. О некоторых особенностях проведения занятий по курсу «Огневая подготовка» с сотрудниками силовых структур [Электронный ресурс] // Центр. науч. вестн. 2017. Т. 2. № 11(28). С. 28–30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29317326> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

11. Безвольные стрелки. На российских полицейских нападают все чаще. Оружие им только вредит [Электронный ресурс] // LENTA.RU. URL: <https://lenta.ru/articles/2018/09/21/police/> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

12. Бокий А. Н. Актуальные вопросы применения табельного оружия сотрудниками полиции в условиях противостояния с правонарушителем [Электронный ресурс] // Вестн. КПУ МВД России. 2019. № 3 (45). URL: <https://clck.ru/sTeGS> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

13. Емельянов О. А., Жемчужников А. В. Преодоление страха как способ повышения качественного показателя огневой выучки [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 10 (164). URL: <https://clck.ru/sTeVg> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

14. Кобленков А. Ю., Трубина В. С., Умнягина Ю. А. Психологические особенности производства прицельного выстрела [Электронный ресурс] // Науч.-метод. электронный журн. «Концепт». 2017. Т. 36. С. 27–31. URL: <http://e-koncept.ru/2017/771207.htm> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

15. Депривация сна [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Депривация_сна (дата обращения: 03.08.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

16. Дмитриев А. В. Инновационные технологий в системе огневой подготовки как необходимый фактор повышения профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Вестн. Моск. ун-та МВД России. 2015. № 9. URL: <https://clck.ru/sTfCU> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

17. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosvo.ru/> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

18. Боевой тир «БЛИК-ВТ» [Электронный ресурс] // Научно-технический центр «Лазерные Технологии». URL: <http://www.lasertools.ru/products/tir/boevoj-tir.html> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

19. Боевые тир «РУБИН». Технические средства обучения [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rubin-tir.ru/> (дата обращения: 03.06.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

О. С. Панова

O. S. Panova

НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ

DIRECTIONS FOR IMPROVING THE PHYSICAL PERFORMANCE OF EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

***Аннотация.** В рамках статьи рассматриваются компоненты, способствующие повышению работоспособности сотрудника полиции. Автором выделены особенности служебной деятельности сотрудника полиции МВД России, факторы, влияющие на работоспособность сотрудников полиции. Рассмотрены направления по проблеме повышения уровня работоспособности сотрудника полиции — составляющие и формирование здорового образа жизни, роль физической подготовки.*

***Summary.** The article discusses the components that contribute to improving the efficiency of a police officer. The author highlights the features of the official activity of a police officer of the Ministry of Internal Affairs of Russia, highlights the factors affecting the efficiency of police officers. The directions on the problem of increasing the level of efficiency of a police officer are considered: components and formation of a healthy lifestyle, the role of physical training.*

***Ключевые слова:** сотрудник полиции, работоспособность, здоровый образ жизни, физическая подготовка, физические качества, безопасность жизнедеятельности, физические упражнения, служебно-оперативные задачи, профессиональная деятельность.*

***Keywords:** police officer, efficiency, healthy lifestyle, physical fitness, physical qualities, life safety, physical exercises, service and operational tasks, professional activity.*

Развитие современного российского общества предъявляет серьезные требования к деятельности сотрудников полиции МВД России, на которых возложены обширные обязанности. Результативность и эффективность исполнения оперативно-служебных задач напрямую зависят не только от личностных качеств сотрудника, но и от его физической подготовленности и уровня работоспособности.

Работоспособность, с одной стороны, связана с биологической, генетической природой человека, а с другой стороны, является показателем его социальной сущности, демонстрирующей уровень овладения какой-либо деятельностью. Являясь непостоянной возможностью человека, работоспособность зависит от состояния и слаженности функционального состояния организма, от изменений, которые происходят в физиологических, психологических функциях.

Считаем необходимым выделить особенности служебной деятельности сотрудников полиции МВД России, к которым мы относим: сложность, жесткую регламентированность, властность, безапелляционность должностных

лиц, нестандартность, многогранность, чрезмерность предъявляемых требований, экстремальность, стрессовость, психологическую перенапряженность, высокий уровень концентрации организма, креативность, самостоятельность и ответственность, широкую коммуникативность, мобильность, конфликтность, эмоциональность, публичность, опасность и риск, виктимность и др.

Кроме внутривнутрипрофессиональных особенностей, на сотрудника полиции оказывают серьезное влияние и внешние факторы, такие как общественные, социальные, предъявляющие серьезные притязания к сотруднику, окружающая природная среда — климатические, экологические условия, температурный режим, влажность воздуха и др.

На работоспособность сотрудника полиции могут влиять разнообразные факторы: особенности нервно-мышечного аппарата организма, в частности скоростно-силовые возможности двигательной системы, способность скелетных мышц противостоять внешнему сопротивлению; особенности координации движений, характеризующиеся способностями быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); биоэнергетические возможности организма человека; мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности; техника выполнения профессионально значимых двигательных действий; тактика решения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности; психологическая подготовленность полицейского [1, с. 37–38].

Все указанные особенности служебной деятельности и факторы серьезно влияют как на личность сотрудника, его психофизическое состояние, так и на его работоспособность, которая выражается в двух видах — в умственном и физическом.

Важнейшим направлением повышения уровня работоспособности сотрудника полиции является формирование и развитие здорового образа жизни как системы разумного поведения, которая включает в себя рациональное и регулярное питание, двигательную активность, отказ от вредных привычек, соблюдение санитарно-гигиенических условий жизни и труда, здоровый и полноценный сон, активный и содержательный отдых и досуг, образ жизни, правильно спланированный режим и распорядок деятельности, занятия различными видами спорта, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья и др.

Здоровый образ жизни как система поведения создает условия для реализации личностных, духовных, интеллектуальных, физических качеств, направленных на формирование безопасности жизнедеятельности, которая проявляется в предотвращении потенциальной опасности, создании комфортных условий деятельности и защите от окружающей среды. Безопасность профессиональной деятельности направлена на сохранение жизни и здоровья сотрудника,

тем самым влияет на снижение травматизма и уровня заболеваемости. Только разумное поведение и привычки создадут условия не только для личностного, но и для профессионального благополучия, оптимально и положительно влияя на работоспособность и продуктивность сотрудника полиции.

Важнейшим компонентом, оказывающим влияние на работоспособность сотрудника полиции, является физическая подготовка, которая носит специфический характер, как часть профессионально-прикладной физической подготовки. Она направлена на создание условий для формирования и развития физической готовности полицейского к успешному исполнению профессиональных обязанностей и служебно-оперативных задач способности применять физическую силу, боевые приемы борьбы, а следовательно, на повышение уровня работоспособности в профессиональной деятельности.

Ряд авторов отмечают, что «физическая подготовка — это комплекс теоретических знаний, физических упражнений и практических умений, направленных на отработку 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» [2, с. 64].

Состояние физической подготовленности сотрудников в разрезе качественно-количественных параметров определяется: содержанием профессионально-прикладных двигательных действий при решении профессионально-служебных задач; условиями, в которых протекает профессионально-служебная деятельность; направленностью и объемом физических нагрузок и психических напряжений, возникающих в процессе несения службы [3].

Успешная профессиональная деятельность и работоспособность сотрудника полиции напрямую зависят от наличия и уровня развития у него физических качеств (силы, скоростной выносливости, быстроты и ловкости). Физическая подготовка полицейских в образовательных организациях МВД России направлена на развитие общефизических и специальных качеств через сочетание регулярности занятий физическими упражнениями и формированием здорового образа жизни.

Регулярность выполнения физических упражнений приводит к укреплению опорно-двигательного аппарата (удлинение, утолщение, увеличение прочности костей, прочность и эластичность связок, изменение массы мышц), изменению веса и телосложения, увеличению объемов и подвижности грудной клетки, улучшению обменных процессов, положительным изменениям в системах и органах у человека, в т. ч. и сотрудников полиции, и, как следствие, повышению функциональных возможностей организма, создаются основы для повышения его устойчивости к противодействию неблагоприятным

условиям и факторам служебной деятельности, а значит, происходят изменения в повышении уровня работоспособности.

Физическая подготовка сотрудника является целенаправленным, управляемым, корректируемым процессом физического совершенствования сотрудников полиции, основанным на специфике их профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни, являясь психофизическим регулятором, способствует формированию и становлению здоровой, зрелой, развитой, социально-психологически и стрессоустойчивой, уравновешенной, уверенной в себе, высокоинтеллектуальной личности сотрудника полиции.

Роль физической подготовки в повышении работоспособности сотрудника полиции определяется ее способностью улучшать уровень физического развития и функционирования систем организма, обеспечить физическую подготовку сотрудника к экстремальным условиям выполнения служебно-прикладных задач, а также эффективностью в совершенствовании морально-психологической готовности сотрудника к профессиональной деятельности.

1. Кулиничев А. Н., Дыбов В. Е. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 36–39. [Вернуться к статье](#)

2. Андреев А. А., Росадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестн. Вост.-Сибир. ин-та МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71. [Вернуться к статье](#)

3. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Науч. вестн. Орлов. юрид. ин-та МВД России им. В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155–158. [Вернуться к статье](#)

А. С. Пашин

A. S. Pashin

В. Г. Кормин

V. G. Kormin

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХАРАКТЕРА ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ В УПРАЖНЕНИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

DETERMINATION OF THE NATURE OF RELATIONSHIPS BETWEEN INDICATORS IN POLICE FIRE TRAINING EXERCISES

***Аннотация.** В статье рассмотрены результаты исследования характера взаимосвязи между показателями в упражнениях и нормативах по огневой подготовке слушателей факультета профессиональной подготовки Дальневосточного юридического института Министерства внутренних дел России.*

***Summary.** The article discusses the results of a study of the nature of the relationship between indicators in exercises and fire training standards for students of the FPPI of the Far Eastern Military Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

***Ключевые слова:** огневая подготовка, огневая подготовленность, исследование, корреляционный анализ, норматив, упражнение учебных стрельб, тестирование.*

***Keywords:** fire training, fire training, research, correlation analysis, standard, training practice, testing.*

Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время увеличивается число женщин, связывающих свою профессиональную деятельность со службой в органах внутренних дел (далее — ОВД). Количество прибывающих сотрудников-женщин на профессиональную подготовку в учебных группах на факультете профессиональной подготовки Дальневосточного юридического института Министерства внутренних дел России (далее — ФПП ДВЮИ МВД России) зачастую превышает половину от всех обучающихся. Сотрудники-женщины занимают различные должности: психологи, эксперты-криминалисты, кадровые работники, сотрудники штаба и тыла и т. д. Независимо от должности, они регулярно привлекаются к учебным и контрольным занятиям по огневой подготовке, что, в свою очередь, требует от них постоянной готовности к физическим, психологическим и умственным нагрузкам. Данная категория имеет свои особенности, отличающиеся от сотрудников-мужчин.

В связи с этим была поставлена цель исследования — выявить корреляционную взаимосвязь между показателями в упражнениях и нормативах по огневой подготовке у сотрудников-женщин для корректировки процесса обучения, что, в свою очередь, будет способствовать повышению эффективности

огневой подготовки, введению новых методов и средств для совершенствования профессиональной подготовленности сотрудников-женщин, обучающихся на ФПП ДВЮИ МВД России.

Для достижения поставленной цели были определены задачи исследования:

1) определить характер взаимосвязи между показателями у сотрудников-женщин по теоретическому разделу, нормативам и упражнениям учебных стрельб (далее — УУС) огневой подготовки;

2) проанализировать данные корреляционного анализа, выявить сильные, умеренные и слабые связи;

3) на основе корреляционного анализа рекомендовать наиболее эффективные педагогические методы и средства для повышения уровня огневой подготовленности для сотрудников-женщин.

Объект исследования — процесс огневой подготовки.

Предмет исследования — показатели в УУС и нормативах слушательниц ФПП ДВЮИ МВД России.

Методы исследования:

- педагогическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики (корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Бравэ — Пирсона) [1; 2];
- автоматизированная система управления «Комплексный контроль, оценка и корректировка интегральной подготовленности» [3].

Для получения показателей в УУС и нормативах по огневой подготовке было проведено тестирование обучающихся на ФПП ДВЮИ МВД России сотрудников-женщин. Возраст исследуемой категории в основном составлял до 35 лет, все служащие Дальневосточного федерального округа, рядового, младшего, среднего начальствующего состава ОВД. На прохождение тестирования отводилось 10 минут и включало в себя 10 вопросов по темам огневой подготовки:

- основания применения огнестрельного оружия (Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ) [4];
- требования безопасности при обращении с оружием;
- основы, приемы и правила стрельбы;
- условия и порядок выполнения УУС, нормативов по огневой подготовке № 2–4 (приказ МВД России «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» от 23 ноября 2017 г. № 880 (далее — Наставление)) и приказ МВД России «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров

для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» от 5 мая 2018 г. № 275) [5; 6];

- тактико-технические характеристики пистолета Макарова (далее — ПМ);
- основные части и механизмы ПМ, а также их взаимодействие;
- задержки при стрельбе из ПМ.

Для определения уровня подготовленности по стрельбе из ПМ слушатели были оценены по упражнению 2А (скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения) согласно Наставлению [5].

Для решения первой задачи исследования был произведен расчет взаимосвязи результатов выполнения УУС и нормативов с результатами тестирования теоретических знаний.

Исходя из результатов корреляционного анализа, была установлена умеренная связь между показателями выполнения норматива № 2 (неполная разборка пистолета) и № 4 (снаряжение магазина пистолета), которая составила 0,45, что говорит о том, что исследуемая категория сотрудниц одинаково хорошо выполняет данные нормативы.

Слабая связь между нормативом № 3 (сборка пистолета после неполной разборки) и показателями в нормативе № 2 — 0,16. Низкие показатели в выполнении норматива № 3 говорят о том, что он составляет определенные трудности для сотрудников-женщин в первую очередь тем, что, помимо налаженной техники выполнения вышеуказанных нормативов, требует от них более развитых физических способностей — силы в мышцах кисти (имеется в виду преодоление сопротивления возвратной пружины при присоединении затвора к рамке).

Умеренная связь в показателях теоретических знаний (тестирование) с показателями выполнения УУС 2А составила 0,54, что говорит о том, что сотрудник, имеющий знания о принципах работы механизмов оружия, их взаимодействии, возможных задержках при стрельбе, может, как правило, успешно применить их на практике, успешно выполнить УУС.

Подводя итоги по исследованию в целом, можно сделать следующие выводы.

Для успешного обучения сотрудников грамотному, безопасному и результативному (как при выполнении учебных и контрольных стрельб, так и при острой необходимости и в рамках действующего законодательства, в повседневной служебной деятельности) обращению с огнестрельным оружием необходимо особое внимание уделять теоретическим знаниям не только на начальном этапе, но и в процессе всего обучения, а также во время непосредственного выполнения служебных обязанностей в территориальном ОВД.

Для повышения качества выполнения нормативов по огневой подготовке у сотрудников-женщин, а именно — норматива № 3, следует уделить внимание физическому развитию силы кисти, чему может поспособствовать занятие с кистевым эспандером. Также из-за физической сложности выполнения данного норматива для женщин последние стараются как можно меньше заниматься отработкой его выполнения. Для решения этой задачи стоит ввести комплексный норматив, который включает непрерывное выполнение нормативов № 2–4 друг за другом. На выполнение данного норматива должно отводиться не более 40 секунд (сумма максимально предусмотренного времени на выполнение нормативов № 2–4 плюс 2 секунды для компенсации на переход от выполнения от одного норматива к другому). Также для совершенствования качества выполнения нормативов и доведения их до автоматизма возможно их сочетание с УУС (сборка после неполной разборки пистолета или снаряжение магазина перед выполнением стрельб с учетом времени, отводимого на выполнение нормативов и УУС).

1. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов физ. культ. 2-е изд. М. : Физическая культура и спорт, 2006. С.141–143. [Вернуться к статье](#)

2. Кошкарёв Л. Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) : учеб. пособие. Великие Луки. 2017. 207 с. [Вернуться к статье](#)

3. Свид. 2018619868. Автоматизированная система управления «Комплексный контроль, оценка и корректировка интегральной подготовленности» для обеспечения оперативного и объективного анализа, контроля, корректировки управляющего воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений / Е. Э. Андреев, П. Б. Скрипко (Российская Федерация). № 2018615719 ; заявл. 04.06.2018 ; опубл. 2018 ; реестр программ для ЭВМ. 1 с. [Вернуться к статье](#)

4. О полиции [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ : принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г. : одобр. Советом Федерации 2 февр. 2011 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 23 нояб. 2017 г. № 880 : с изм. от 25 янв. 2021 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

6. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

**О НЕКОТОРЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ, СВЯЗАННЫХ
С РЕАЛИЗАЦИЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СИЛОВЫХ ПРИЕМОВ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКА
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**ABOUT SOME PRACTICAL ASPECTS RELATED
TO THE IMPLEMENTATION OF VARIOUS POWER TECHNIQUES
IN THE PREPARATION OF AN EMPLOYEE
OF THE INTERNAL AFFAIRS**

***Аннотация.** В данной статье проводится анализ методической системы подготовки сотрудников правоохранительных органов. Рассматривая объект данного исследования, автор приходит к выводу о том, что вышеуказанной системе подготовки требуется более широкое и многостороннее методическое наполнение, частные примеры которого приводятся в данной статье.*

***Summary.** This article analyzes the methodological system of training law enforcement officers. Considering the object of this study, the author comes to the conclusion that the above training system requires a wider and more versatile methodological content, particular examples of which are given in this article.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, защита от ударов ножом, приемы борьбы лежа, сотрудник правоохранительных органов, физическая сила, специальные средства, методика.*

***Keywords:** physical training, protection against knife blows, ground wrestling techniques, law enforcement officer, physical strength, special means, technique.*

На различных исторических этапах жизнедеятельности общества для подготовки и воспитания физически и морально устойчивого поколения, готового защищать и отстаивать интересы своего государства и родины, будь то мирное время или время, сопряженное с мировыми войнами или конфликтами локального характера, физическая подготовка играла первостепенную и неотъемлемую роль. Связано это с тем, что физическая подготовка как неотъемлемая часть жизни здорового и прогрессивного человека прежде всего направлена на развитие и укрепление общефизических и морально-волевых способностей человека. Особое место физическая подготовка занимает в сфере подготовки сотрудников органов внутренних дел. Связано это прежде всего с тем, что основная цель и задача системы органов внутренних дел в целом заключаются в недопущении совершения преступлений, различного рода административных правонарушений, устранении последствий происшествий волевого и стихийно-природного характера и т. д. Основная цель аппарата органов внутренних дел заключается в противоборстве с преступностью.

В настоящее время в Российской Федерации, в соответствии с официальной статистикой, преступность как массовое, деструктивное, социальное явление меняет свой вектор развития в сторону уменьшения. Но снижение роста преступности в экстенсивном плане не всегда сопутствует тому факту, что преступность начинает деградировать и в контексте качественного показателя. Проще говоря, количество совершаемых противоправных, общественно опасных, виновных деяний постепенно снижается. Но, к сожалению, статистическое уменьшение совершаемых преступлений не означает того факта, что с точки зрения внутренней характеристики, сущности или, можно сказать, «качества» совершаемые преступные деяния деградируют в том же направлении, как и их численные показатели. В некоторых сферах, как показывает практика, качество совершаемых преступлений остается на прежнем уровне, а в некоторых сферах, наоборот, можно наблюдать тенденцию развития преступности в данном аспекте. Именно поэтому одним из важнейших векторов политики структуры Министерства внутренних дел России неизменно остается подготовка высококвалифицированных специалистов, способных грамотно и оперативно противостоять дестабилизирующим силам. Соответственно, для осуществления эффективной борьбы с преступностью принимаемые аппаратом органов внутренних дел меры по подготовке сотрудников должны соответствовать всем критериям и реалиям нынешнего времени. И важно отметить, что одним из наиважнейших и неотъемлемых элементов данной подготовки выступает развитие и совершенствование в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.

Для воплощения всего вышесказанного в реальность необходимо качественно и грамотно следовать методическому принципу дуализма, который подразумевает под собой сочетание теоретических знаний с практическим аспектом. Однако в рамках подготовки сотрудников органов внутренних дел по линии профессионально-прикладной физической подготовки мы можем встретиться с тематическими разделами, которые не в полной мере соответствуют вышеуказанному принципу. К такому подготовительному разделу в полной мере можно отнести раздел, затрагивающий приемы защиты от ударов ножом. К примеру, если обратиться к приказу Министерства внутренних дел России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», то мы можем заметить, что в пункте 56.31 имеется методическая рекомендация по осуществлению защиты от удара ножом с последующим задержанием правонарушителя [1]. Итак, защита от ударов ножом выполняется по следующей схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем — захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, — обозначение расслабляющего удара ногой — обезоруживание — ограничение свободы

передвижения ассистента. При анализе вышеуказанной методической формулировки можно заметить, что последняя является достаточно размытой и может трактоваться относительно широко, что, в свою очередь, приводит к разнообразию при реализации данных приемов. Но все же при всей многогранности и множественности способов осуществления подобных приемов необходимо сказать о том, что на практике применяются наиболее простые и легко осуществимые приемы защиты от ударов ножом. Связано это прежде всего с тем, что подобный прием защиты будет осуществлен наибольшим количеством сотрудников в реальной обстановке, которая зачастую может быть сопряжена с угрозой жизни и здоровью последнему [2]. К одному из таких алгоритмов осуществления защиты от удара ножом можно отнести следующий (например, защита от удара ножом снизу): блокировка двумя скрещенными руками кисти нападающего с дальнейшим перехватом рук и выполнением рычага руки наружу. Однако при выполнении приема защиты подобным образом не учитывается тот факт, что кисть руки, в которой находится нож, также остается в подвижно-активном состоянии. При таком состоянии нападающий при блокировке удара снизу скрещенными руками обороняющимся имеет возможность осуществить порез ножом, после чего обороняющийся всецело теряет потенциал в подобной схватке. Можно сказать о том, что блокировку удара ножом снизу можно осуществить таким образом, чтобы избежать подвижности кистей рук нападающего, однако никто не может исключить такого варианта, что при блокировке одной руки нападающий запросто имеет возможность перебросить холодное оружие или предмет, используемый в качестве холодного оружия, в другую руку, что приводит к тому, что обороняющийся становится критически уязвим, поскольку при помощи второй руки нападающий может нанести удар в любую жизненно важную часть тела, в том числе в шею, в область проекции сердца и т. д. Также следует отметить следующую особенность, связанную с контактным боем с применением ножа, а именно, что удары при помощи ножа могут осуществляться колющим или режущим способом. Однако при подготовке сотрудников органов внутренних дел учитывается только один из вариантов нанесения удара ножом, а именно колющий.

Помимо этого, среди всего разнообразия и множества техник и методик одними из самых распространенных и относительно доминирующих по отношению к другим приемам и техникам являются приемы, которые используются сотрудником правоохранительных органов по отношению к правонарушителю в положении, когда контакт происходит уже непосредственно на земле, а именно лежа. При этом в данном положении сотрудник при осуществлении своих действий неграмотно или медлительно всецело ставит под угрозу свою жизнь и здоровье. Именно поэтому теоретические положения и практические навыки в данной сфере так важны для каждого сотрудника органов внутренних дел

без исключения. Однако при реализации приемов борьбы лежа на практике мы снова сталкиваемся с вышеуказанной проблемой частичного соответствия теоретического аспекта с практическим. Происходит же это по той причине, что большинство приемов, применяемых в положении лежа, попросту переняты и дублированы из сферы спортивных единоборств. А как мы знаем, в спорте существуют определенные правила и ограничения, позволяющие частично или полностью избежать травмирования спортсмена и причинение ему различного рода увечий. Однако деятельность сотрудника органов внутренних дел, которая зачастую сопряжена с непосредственным силовым контактом с правонарушителем, исключает возможность применения таких правил и формальных условностей. Данная проблема и является той самой центральной точкой, от которой проистекают иные трудности и сложности. Теперь необходимо перейти к конкретике. За пример мы возьмем такой распространенный способ ограничения подвижности правонарушителя, как удержание сбоку. При реализации данного приема в практической сфере существует определенный алгоритм и условия: правонарушитель после столкновения с сотрудником правоохранительных органов оказывается в положении, при котором его спина находится на земле. Сотрудник принимает положение сбоку от его туловища, свободной рукой или рукой, которая находится ближе всего к правонарушителю, последний осуществляет обхват в области шеи правонарушителя, а другой рукой сотрудник осуществляет захват руки правонарушителя под свое плечо. При этом важно помнить, что при осуществлении данного приема важно не только положение рук и туловища, но также и положение нижней части тела, а именно ног. Положение ног в данном случае должно быть следующим: одна из ног находится в согнутом состоянии, при этом голень развернута к ногам правонарушителя. Другая нога пребывает в слегка согнутом состоянии и направлена к голове противника. Данная позиция помогает избежать обхвата ног сотрудника ногами правонарушителя. И именно при занятии такого стандартного положения в состоянии лежа и начинаются проблемы несоответствия теории практическому критерию. Важно отметить, что вторая рука правонарушителя, которая не подвергается никакому воздействию, находится в состоянии свободного движения и перемещения. И как уже становится понятно, данной рукой правонарушитель имеет возможность осуществить множество действий, направленных на причинение физического вреда сотруднику, начиная от нанесения ударов различной степени и тяжести в область проекции спины, шеи и т. д., и заканчивая применением холодного оружия или различных предметов, используемых в качестве оружия, которые правонарушитель может достать свободной рукой из кармана своей одежды [3].

В настоящее время в России ведется деятельность по совершенствованию системы профессиональной подготовки сотрудников Министерства внутренних

дел России. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, связанными с внесением коррективов в содержание технологий обучения, которые должны быть адекватны современным техническим возможностям и способствовать, к примеру, улучшению показателей в области физического состояния и будущих сотрудников. Помимо этого, преподавателями различных высших учебных заведений Министерства внутренних дел России проводится исследовательская деятельность по поиску действенных методов и средств, направленных на формирование эффективных навыков борьбы лежа и применение их в первоначальной прикладной физической подготовке сотрудников Министерства внутренних дел России.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 27.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Петрова А. С., Шелепова М. А. Нравственно-этическое воспитание сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / М-во внутр. дел Рос. Федерации, Тюмен. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России. Тюмень : Редакционно-издательское отд-ние Тюмен. ин-та повышения квалификации сотрудников МВД России, 2011. 92 с. [Вернуться к статье](#)

3. Алдошин А. В. Методические особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам освобождения от захватов, обхватов и удержаний лежа в аспекте решения проблемы физической безопасности личности полицейского // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 160–165. [Вернуться к статье](#)

И. М. Поповичева-Михайлова
I. M. Papovichava-Mikhailava

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED CADETS ENDURANCE BY MEANS OF CROSSFIT

Аннотация. Данная статья обосновывает целесообразность внедрения упражнений системы «кроссфит» в качестве средства развития скоростно-силовой выносливости в процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Могилевского института МВД.

Summary. This article is devoted to the methodology for the development of high-speed endurance of cadets of the Mogilev institute of the MVD on the basis of CrossFit, in the course of hand-to-hand fighting classes.

Ключевые слова: курсанты, кроссфит, скоростно-силовая выносливость, методика.

Keywords: cadets, CrossFit, speed endurance, technique.

В настоящее время в системе органов внутренних дел организована система профессиональной подготовки сотрудников, основанная на регулярных проверках уровня их физической подготовленности, и регламентирована требованиями нормативных документов, утвержденных приказами Министерства внутренних дел.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена на развитие умений и навыков, которые необходимы сотруднику для решения задач, возникающих в процессе повседневной профессиональной деятельности, реализация которых является показателем высокого уровня исполнения служебных обязанностей.

В нашем исследовании было обращено внимание на такое явление в спортивном мире, как кроссфит. Для повышения уровня общей и скоростно-силовой выносливости наиболее эффективным способом является применение коротких высокоинтенсивных упражнений. На современном этапе развития методики физической подготовки совокупность таких способов объединили общим понятием «кроссфит», который выступает в качестве специализированной системы с постоянно меняющейся нагрузкой, направленной на комплексное развитие всех групп мышц и развитие функциональных возможностей организма. Кроссфит как система физической подготовки ставит своей задачей вызывать максимально широкую адаптационную реакцию организма к физическим нагрузкам [1; 2].

Цель исследования — доказать эффективность использования средств кроссфита в развитии скоростной выносливости курсантов Могилевского

института МВД. Для достижения поставленной цели была разработана и опробована методика, содержащая в себе разноплановые упражнения из системы «кроссфит», которые направлены на развитие наиболее значимых для профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД физических качеств.

Разработанная методика имеет отличительные особенности: применение кругового метода и относительно небольшое время выполнения полного тренировочного комплекса, что позволяет применять методику как в начале, так и в конце основной части учебного занятия. Также стоит отметить широкий спектр используемых упражнений:

- выполняемые за минимальное количество времени;
- с весом собственного тела либо с небольшими отягощениями;
- отличающиеся продолжительностью выполнения упражнения и интервалами отдыха, а также группами мышц, на которые было воздействие.

Вышеуказанная методика развития скоростно-силовой выносливости средствами кроссфита была использована в образовательном процессе курсантов Могилевского института МВД на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке. В данном эксперименте приняли участие курсанты трех взводов 1-го курса факультета милиции (юноши) в количестве 90 человек, которые на момент начала эксперимента имели низкие показатели развития скоростно-силовой выносливости. Средний возраст курсантов составил 18 лет. Данная методика применялась в процессе ежедневных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке два раза в неделю по вторникам и четвергам. Специфической особенностью выполнения упражнений кроссфита является то, что комплексы выполняются с максимальной скоростью независимо от продолжительности каждого подхода. Время на один подход варьировалось от 30 секунд до 1 минуты, отдых между упражнениями составлял 1 минуту. В целях повышения адаптации организма к различным физическим нагрузкам комплексы упражнений постоянно менялись.

В таблице 1 описан используемый комплекс упражнений «кроссфит» при подготовке курсантов на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки.

Таблица 1

*Примерный комплекс упражнений «кроссфит»,
используемый в образовательном процессе подготовки курсантов*

Месяц	День недели	
	Вторник	Четверг
Май	Комплекс № 1 (3–4-я недели) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 21 раз. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 15 раз. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 9 раз. Количество подходов — 4. Отдых между подходами — 5 мин.	Комплекс № 2 (3–4-я недели) Подтягивание на высокой перекладине — 12 раз. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине — 9 раз. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине — 6 раз. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине — 3 раза. Выпады на месте со штангой в руках — 20 раз. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.
Июнь	Комплекс № 3 (1–2-я недели) Упор присев — упор лежа — 30 с. Выпрыгивание вверх из полного приседа — 30 с. Упор присев — упор лежа — 30 с. Выпрыгивание вверх из полного приседа — 30 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.	Комплекс № 4 (1–2-я недели) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 20 с. Бросок медбола (3 кг, 5 кг) от груди вперед — 20 с. Челночный бег — 20 с. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — 20 с. Бросок медбола (3 кг, 5 кг) от груди вперед — 20 с. Челночный бег — 20 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.
	Комплекс № 5 (3–4-я недели) Рывок гири (8, 16, 24 кг) — 20 с. Прыжки на тумбу высотой 30 см — 20 с. Рывок гири (8, 16, 24 кг) — 20 с. Прыжки на тумбу высотой 30 см — 20 с. Рывок гири (8, 16, 24 кг) — 20 с. Прыжки на тумбу высотой 30 см — 20 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.	Комплекс № 6 (3–4-я недели) Вращения блина от штанги на уровне груди (10, 15 кг) вправо/влево — 30 с. Вращения блина от штанги (10, 15 кг) над головой — 30 с. Шагающие выпады с отягощением в руках над головой — 30 с. Количество подходов — 3. Отдых между подходами — 5 мин.

Анализ результатов показал, что разработанные и внедренные комплексы упражнений кроссфита в образовательный процесс, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости курсантов, показали положительные изменения показателей контрольных срезов.

В таблице 2 представлены результаты контрольных срезов. В первом тесте был срез на скоростную выносливость рук. За 30 секунд курсантам необходимо было сделать максимальное количество раз сгибания-разгибания рук в упоре лежа. В начале эксперимента показатель был равен 13 раз, а к завершению эксперимента этот показатель составил 16 раз. Средний общий прирост составил 3 раза. Прирост составил 15,3 %.

Во втором тесте был срез на максимальное потребление кислорода как показатель способности организма к быстрому восстановлению между упражнениями. Динамика средних результатов в этом показателе выросла в положительную сторону. К завершению эксперимента показатель данного теста увеличился на 0,53 л/мин. Прирост составил 19,4 %.

В третьем тесте был срез на определение максимального количества прыжков через скакалку за 30 секунд, прирост показателей скоростной выносливости составил 16,4 %.

В начале эксперимента среднее значение коэффициента выносливости было равно 70,91, к концу эксперимента значение составило 82,93. Средний прирост составил 12,02 %.

Таблица 2

Динамика изменения показателей скоростно-силовой выносливости курсантов Могилевского института МВД

№	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	< + 1	Д, %	Р
		М±т	М±т			
1.	Максимальное количество раз сгибания-разгибания рук в упоре лежа, 30 с.	13±1,1	19±1,1	6	15,3	P<0,05
2.	Максимальное потребление кислорода, л/мин	33,4±1,32	38,3±1,38	4,9	14,6	P<0,05
3.	Максимальное количество прыжков через скакалку, 30 с.	65,25±0,74	73,88±0,67	8,63	16,4	P<0,05
4.	Коэффициент выносливости	70,91±4,93	82,93±4,99	12,02	16,9	P<0,05

Таким образом, предложенная методика «кроссфит» положительно повлияла на развитие физических качеств, таких как сила и скорость, а также совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы и механизм адаптации организма к всевозможным видам нагрузок. Выявленные в исследовании

показатели определены совокупностью функциональных возможностей организма и зависят от степени подготовленности, тренированности и волевых качеств.

1. CrossFit: Руководство тренера 1-го уровня : сб. ст. из CrossFit Journal за 2002–2019 гг. CrossFit Inc. 2019. 259 с. [Вернуться к статье](#)
2. Глубокая М. В., Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов // Дискурс. 2017. № 10 (12). С. 6–13. [Вернуться к статье](#)

К. Т. Рзгоян

K. T. Rzgoyan

А. В. Сарычев

A. V. Sarychev

ВЕРОЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

LIKELY PHYSICAL CONDITIONS FOR THE USE OF FIREARMS

Аннотация. На сегодняшний день принимаются различные меры, которые направлены на повышение степени готовности сотрудника полиции к ситуациям, когда ему необходимо защищать себя или иных лиц от посягательств. Как показывает практика, в абсолютной степени к таким ситуациям подготовиться невозможно, так как их вариация слишком разнообразна. Однако есть возможность в рамках подготовки постараться смоделировать вероятные физические условия, которые могут произойти. Это в первую очередь позволит сотрудникам полиции более успешно справляться с внезапно возникающими задачами. Кроме того, позволит снизить возможность нарушения правил применения огнестрельного оружия.

Summary. To date, various measures are being taken to increase the degree of readiness of a police officer for situations when he needs to protect himself or other persons from encroachment. As practice shows, it is impossible to prepare for such situations to an absolute extent, since their variation is too diverse. However, it is possible in preparation to try to simulate the likely physical conditions that may occur. This will primarily allow police officers to more successfully cope with sudden tasks. In addition, it will reduce the possibility of violating the rules of gun violence.

Ключевые слова: сотрудник полиции, оружие, вероятные физические условия, моделирование, совершенствование.

Keywords: police officer, weapons, probable physical conditions, modeling, improvement.

Деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с различными экстремальными ситуациями, в рамках которых возникает необходимость прибегать к методу принуждения. В свою очередь, метод принуждения может обеспечиваться различными средствами, например, возможностью применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия. Достаточно часто от профессионализма и готовности сотрудника полиции реализовать специальные меры принуждения может зависеть безопасность как самого сотрудника, так и иных лиц.

В рамках данной статьи нам бы хотелось уделить внимание именно вопросу применения огнестрельного оружия. Когда рассматривается вопрос о профессионализме сотрудника полиции в области применения огнестрельного оружия, то характеризуются несколько аспектов: психологический, физический и навыки сотрудника по обращению с оружием и стрельбе.

Психологическому аспекту посвящено большое количество научных статей, в которых рассматриваются вопросы выработки психологической устойчивости к внутренним и внешним факторам, которые могут повлиять на действия сотрудника полиции. Если речь заходит о навыках обращения с оружием и стрельбы, то необходимо отметить, что существует огромное количество методик и тактик повышения уровня рассматриваемых навыков [1, с. 155].

Что касается аспекта физической подготовленности сотрудника полиции к применению огнестрельного оружия, то необходимо отметить, что исследований в данном направлении значительно меньше в сравнении с иными аспектами. Сложно определить, чем обусловлен данный факт, однако, с другой стороны, он выступает в качестве дополнительного к исследованию данного направления.

Есть ошибочное мнение о том, что наличие у сотрудника полиции огнестрельного оружия решает некоторые вопросы, связанные с его физическими возможностями. Например, оружие позволяет ограничивать действия преступника на дальних расстояниях, следовательно не придется его догонять. Или же мнение о том, что нет необходимости знать специальные приемы борьбы, так как можно просто применить оружие [2, с. 295].

В качестве опровержения указанных мнений можно высказать следующие позиции. Во-первых, в действующем законодательстве предусмотрены различные ограничения по применению оружия, которые могут исключать право на применение оружия, однако допускать возможность применения физической силы. В таком случае именно от физических возможностей сотрудника полиции во многом зависит решение возникшей задачи. Во-вторых, необходимо понимать, что ситуация, в которой сотруднику полиции необходимо применить огнестрельное оружие, также создает специфические условия, которые требуют соответствующей физической подготовки.

В рамках данной статьи нам бы хотелось более подробно рассмотреть именно те физические условия, которые возникают в различных ситуациях при применении огнестрельного оружия. Это позволит определить аспекты, на которые необходимо обращать внимание при организации занятий по физической и огневой подготовке сотрудников полиции [3, с. 78].

В первую очередь рассмотрим такие ситуации, в которых сотрудник полиции обязан обладать высоким уровнем выносливости. Например, ситуация сложилась таким образом, что у сотрудника полиции есть основания, согласно закону, в соответствии с которыми он может применить огнестрельное оружие. При этом преступник пытается скрыться и ему уже удалось отдалиться на существенное расстояние. Возникает необходимость принять меры к сокращению этого расстояния за счет собственных физических возможностей. И конечно же, сотрудник может обладать хорошей выносливостью и скоростью, однако

определенная беговая дистанция представляет для организма нагрузку, что в дальнейшем создает препятствия для точного применения оружия. В некоторых случаях сотрудник полиции не может совершить точный выстрел и промахивается. Другой же случай предусматривает попадание в зону жизненно важных органов [3, с. 81].

Каждый из указанных случаев показывает низкую профессиональную компетенцию сотрудника полиции. Рассматриваемая ситуация как физическое условие применения огнестрельного оружия не представляет особой сложности в плане подготовки. Моделирование данной ситуации в рамках обучения вполне возможно, а самое главное необходимо. На наш взгляд, необходимо приближать занятия по огневой подготовке к реальным условиям, в том случае, конечно, если обучающиеся получили базовые знания и владеют навыком стрельбы.

Кроме того, занятия по огневой подготовке могут быть разнообразными. Можно предусмотреть различные виды физических нагрузок, после которых будут осуществляться стрельбы. В качестве физических нагрузок могут предусматриваться различные беговые дистанции либо какие-то силовые упражнения. Это может послужить положительной практикой в рамках профессиональной подготовки сотрудников полиции.

Также в рамках данной статьи хотелось бы уделить внимание физическим условиям при стрельбе из огнестрельного оружия, при которых происходит нападение на сотрудника полиции. К сожалению, в практической деятельности сотрудника полиции на сегодняшний день такие ситуации встречаются достаточно часто. При этом встречаются случаи, когда сотрудникам полиции не удастся предотвратить нападение, в результате чего им причиняется вред. Данная тенденция имеет пагубное действие, так как в первую очередь причиняется вред самим сотрудникам полиции. Кроме того, складывается определенное общественное мнение о способности современных сотрудников выполнять возложенные на них профессиональные задачи.

Трудности в применении огнестрельного оружия при нападении на сотрудника полиции могут возникнуть в том случае, если, например, они находятся в близком контакте, отсутствует возможность быстро достать пистолет, а преступник вооружен холодным оружием. В таких ситуациях сотрудник полиции может растеряться и соответственно произойдут негативные последствия, которые были нами представлены выше.

Рассматриваемые физические условия применения оружия в рамках деятельности сотрудника полиции предусматривают более широкий вариативный ряд. Однако можно также выбрать наиболее часто встречающиеся в практике ситуации и включить их в процесс подготовки в качестве моделей реальных

условий. При этом, конечно, должны быть соблюдены все требования безопасности при обращении с оружием.

Таким образом, на основе рассмотренного материала можно сделать вывод о том, что применение сотрудником полиции огнестрельного оружия является важным и ответственным элементом деятельности. Поэтому необходимо принимать меры к обеспечению всесторонней подготовки сотрудника полиции к практическим ситуациям. В рамках данной статьи нами был рассмотрен такой аспект, как физические условия применения огнестрельного оружия. На основе исследования мы пришли к выводу, что на сегодняшний день есть необходимость использовать в рамках обучения такой метод, как моделирование реальных ситуаций, в которых сотруднику полиции необходимо прибегать к применению оружия.

1. Рыжков Л. Ф. Особенности подготовки сотрудников к несению службы с табельным оружием // Вестн. Волгоград. акад. МВД России. 2015. № 2. С. 153–159. [Вернуться к статье](#)

2. Сперанская А. В., Мефодьева Ю. А. Психологические условия профессиональной компетентности у сотрудников в области применения огнестрельного оружия // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 3. С. 293–296. [Вернуться к статье](#)

3. Пырчев С. В. Анализ практики применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел как основа для модернизации законодательства // Труды Академии управления МВД России. 2021. № 1 (57). С. 74–87. [Вернуться к статье](#)

АКТУАЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ОХРАННО-КОНВОЙНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ ОБРАЩЕНИЮ С ОРУЖИЕМ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

THE RELEVANCE OF SPECIAL FIRE TRAINING IN THE TRAINING OF EMPLOYEES OF SECURITY AND CONVOY POLICE UNITS IN THE HANDLING OF WEAPONS AND THEIR USE IN THE PERFOR- MANCE OF OFFICIAL TASKS

***Аннотация.** В данной статье рассматривается система профессиональной подготовки сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции к применению боевого ручного стрелкового оружия, обучение сотрудников органов внутренних дел грамотному и безопасному (для окружающих, в том числе и для других сотрудников в составе служебного наряда) применению огнестрельного оружия в ходе выполнения оперативно-служебных задач и выполнение упражнений стрельб в типовых ситуациях применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции с использованием специального автотранспорта.*

***Summary.** This article discusses the system of professional training of employees of security and convoy police units for the use of combat hand-held small arms, training of employees of internal affairs bodies competent and safe (for others, including for other employees in the service outfit) the use of firearms during the performance of operational and service tasks and the execution of shooting exercises in typical situations of the use of firearms by police officers using special vehicles.*

***Ключевые слова:** обучение, служебный наряд, обращение с оружием, применение оружия, моделирование ситуаций.*

***Keywords:** training, service attire, handling of weapons, use of weapons, simulation of situations.*

К сотрудникам охранно-конвойных подразделений полиции предъявляются повышенные требования в части, касающейся навыков применения штатного и табельного оружия.

Одной из серьезных проблем является недостаточная эффективность действий сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции по обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия [1].

Эти обстоятельства привели к необходимости проведения научного исследования, направленного на совершенствование методики огневой подготовки сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции в целях приобретения профессиональных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные обязанности на должном уровне и обеспечивать при этом личную

безопасность.

По результатам исследования подготовлены методические рекомендации для подготовки личного состава охранно-конвойных подразделений полиции в рамках профессиональной служебной и физической подготовки территориальных органов Министерства внутренних дел России, но могут использоваться и другими подразделениями в том числе при проведении усиленной (специальной) огневой подготовки, для совершенствования профессионально значимых навыков.

Проведенный анализ статистики применения сотрудниками МВД России огнестрельного оружия показал, что одной из особенностей применения табельного оружия при противодействии преступникам является тактика его применения. Сотрудникам охранно-конвойных подразделений полиции приходится применять оружие после физических нагрузок, при реальной угрозе вооруженного нападения со стороны преступников, после перезаряжания оружия, после устранения задержек при стрельбе. В обучении и совершенствовании навыков и умений сотрудников полиции требуется тщательная подготовка к применению огнестрельного оружия.

Осуществление эффективного силового или вооруженного пресечения опасных действий правонарушителей — одна из наиболее сложных задач и одновременно острых проблем в деятельности полицейского. Сотрудники получают ранения и увечья в результате неграмотных действий при пресечении противоправных действий правонарушителей. Указанные факты подтверждаются материалами служебных расследований, связанных с применением специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия.

Индивидуально-тактическая подготовка по соблюдению мер личной безопасности является одним из основных видов готовности сотрудников к выполнению служебных обязанностей. Такая подготовка должна быть постоянной и комплексной.

В ходе проведения занятий по огневой подготовке в том числе должны отрабатываться ситуации, связанные с нападением правонарушителей с использованием оружия и различных предметов, а также приемы по силовому пресечению различных противоправных действий и задержанию правонарушителей, в том числе и в условиях, связанных с оперативно-служебной деятельностью [2]. Например, одним из ключевых моментов является необходимость работы сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции в специальном автомобиле для перевозки подозреваемых и обвиняемых или возле него. Нет обстоятельств, исключающих крайнюю необходимость применения боевого ручного стрелкового оружия сотрудником из автомобиля во вне при отражении вооруженного нападения либо необходимость применить оружие возле автомобиля, который, исходя из своих габаритов и положения на местности, может

как представлять укрытие для сотрудника (хотя бы от вероятного наблюдения за ним), так и являться помехой для сотрудника в ходе отражения нападения.

Выработка прочных навыков при обращении с оружием, умение эффективного ведения огня в условиях, максимально приближенных к реальной обстановке, формирование соответствующих морально-психологических качеств для действий в чрезвычайных обстоятельствах — все это необходимо для уверенного владения оружием при выполнении служебных задач.

Исследованием выявлено, что в процессе огневой подготовки следует закреплять оптимальные приемы расположения огнестрельного оружия у личного состава охранно-конвойных подразделений полиции, так как это повышает степень готовности реагирования сотрудников на опасность.

Еще одним важным аспектом стала работа сотрудника голосом при тренировках по применению оружия. Это может быть не только необходимость выполнения требований Федерального закона «О полиции» [3] в виде команд и предупреждений (например, «Стой! Полиция! Буду стрелять!»), но и минимально необходимая коммуникация между сотрудниками конвоя, такая как запрос состояния, важная информация, команды старшего и т. д.

Важна и подвижность сотрудника, умение правильно переместиться, занять безопасное положение, при этом умело обращаться с оружием, вплоть до ведения огня.

Все вышеперечисленное отрабатывается в первую очередь на тренировках без выполнения стрельб (вхолостую) [4] для закрепления у обучаемых правильных навыков действий, а в завершение необходимо выполнить стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия по подготовленной мишенной обстановке, моделирующей типовые ситуации при нападении.

Для такой подготовки разработаны специальные нормативы по обращению с оружием для личного состава охранно-конвойных подразделений полиции.

Сотрудники охранно-конвойных подразделений полиции должны владеть тактическими приемами и способами действий с применением средств физического пресечения на уровне автоматизма — двигательного навыка. Воспитание двигательного навыка возможно при многократном выполнении двигательного действия — норматива. В ходе занятий личный состав должен научиться правильно выполнять тот или иной норматив по элементам в медленном темпе, а затем переходить к отработке норматива в целом, после этого — к интенсивным тренировкам.

В процессе обучения могут устанавливать промежуточные по времени нормативы, отвечающие уровню подготовки личного состава, с таким расчетом, чтобы к намеченному плану срока обеспечить выполнение предложенных нами нормативов.

Успешное обучение стрельбе и достижение высоких результатов в огневой подготовке сотрудников невозможны без наличия современной учебно-материальной базы: огневых городков, тиров и стрельбищ, тактических полигонов, учебно-тренировочных средств, методических и наглядных пособий.

Учебно-материальная база должна обеспечивать качественное проведение занятий по всем разделам огневой подготовки, возможность проведения многократных тренировок в обучении стрельбе, в том числе со снаряжением, в условиях и ситуациях, максимально повторяющих ситуации возникавшие и (или) ситуации, которые с высокой степенью вероятности могут возникнуть в ходе выполнения специфических оперативно-служебных задач, обеспечить эффективное использование учебного времени.

Разработка специальных упражнений стрельб для личного состава охранно-конвойных подразделений полиции, отражающих специфику несения службы указанной категории сотрудников, не противоречит п. 84 действующего приказа МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [5]. В упражнения должны быть включены ситуации, в том числе и с автотранспортом.

При разработке специальных упражнений, отражающих особенности несения службы сотрудниками охранно-конвойных подразделений полиции рекомендуется учитывать особенности ведения огня с использованием специального автотранспорта, возможности и особенности при использовании его в качестве укрытия и (или) тактического элемента. При этом мишени, основные условия (кроме положения для стрельбы) и порядок выполнения упражнений стрельб могут оставаться теми же, которые предусмотрены указанным выше Наставлением по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

При огневом контакте для укрытия от поражающего воздействия пуль противника автомобиль можно использовать как укрытие. Практика показывает, что кузова (район салона) современных автомобилей пробиваются насквозь автоматными и винтовочными пулями, в том числе оружия, находящегося в гражданском обороте, а также пулями пистолетов. В связи с этим не рекомендуется, укрываясь от пуль противника, принимать изготовку в районе салонов автомобиля. Защиту могут обеспечить только массивные части (колеса, задние мосты, ступицы колес), в районе переднего колеса защита обеспечивается колесами, а также блоком двигателя, менее надежное место — это зона заднего колеса.

При стрельбе из-за автомобиля сбоку распространенными являются несколько способов изготовки и расположения для стрельбы, ниже для примера приведены некоторые варианты из проведенного исследования:

- Сидя с колена за передним колесом. При этом у сотрудника обзор хороший, но верхняя часть обшивки моторного отсека может легко пробиваться огнем противника (рис. 1) [6, с. 18].



Рис. 1. Изготовка с колена за передним колесом

- Лежа за передним колесом на животе (при этом стрелок неплохо прикрыт, но ограничены сектор обзора и обстрела и возможность ведения огня, сотрудник ограничен в перемещении) (рис. 2).



Рис. 2. Изготовка лежа за передним колесом на животе

- Лежа за передним колесом на боку, уперев обе ноги в колесо, универсальная изготовка за элементами автомобиля, высокая мобильность (развернувшись слегка набок, в зависимости от стороны ведения огня и наблюдения) (рис. 3) [4, с. 48].



Рис. 3. Изготовка лежа за передним колесом на боку, уперев обе ноги в колесо

Поскольку автомобиль не является надежным укрытием, его можно рассматривать в качестве временного ближайшего укрытия.

Существуют варианты описанных выше изготовок для стрельбы. Использование тех или иных зависит от сложившейся ситуации и их следует изучать и отрабатывать.

Моделирование типовых ситуаций практической деятельности сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции органов внутренних дел Российской Федерации является одним из недостающих направлений в профессиональной подготовке и образования тех профессиональных компетенций, которые позволят выполнять возложенные оперативно-служебные задачи на высоком уровне. Именно моделирование типовых ситуаций позволяет более тесно связать теоретические знания с практической деятельностью с целью их применения в реальности.

Моделирование типовых ситуаций практической деятельности в профессиональной подготовке обеспечивает плавный переход от обучения к реальному выполнению своих обязанностей и дает им правильное и точное представление о своей профессиональной деятельности, а также позволяет приобрести определенные профессиональные навыки, которые направлены на обеспечение выполнения своих обязанностей, связанных с исключением негативных по-

следствий, угрожающих безопасности как граждан, так и самих сотрудников органов внутренних дел.

Обязательному моделированию подлежат: обмундирование и снаряжение, в том числе расположение снаряжения на сотруднике; количество и персональный состав конвоя, выполняющего функции охраны и конвоирования; место и обстановка на всех этапах охраны и конвоирования; возможные варианты нападения как со стороны конвоируемых, так и со стороны посторонних лиц. А именно те ситуации, которые с наибольшей вероятностью встретятся в деятельности сотрудников обучаемой категории при выполнении ими оперативно-служебных задач.

На основании проведенного исследования авторским коллективом было установлено, что существующие методы обучения лишь частично отвечают современным требованиям профессиональной подготовки личного состава охранно-конвойных подразделений полиции.

1. Рустамов Р. А. Основы обеспечения личной безопасности сотрудников полиции в процессе выполнения обязанностей по конвоированию лиц // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всерос. круглого стола. Орел : Орлов. юрид. ин-т МВД России, 2017. С. 221–228.

[Вернуться к статье](#)

2. Рустамов Р. А., Трофимов Ю. В. Типовые ситуации в огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] // Сетевое издание «Академическая мысль». 2019. № 1 (6). С. 123–128. [Вернуться к статье](#)

3. О полиции [Электронный ресурс] : Федер. закон, 7 февр. 2011 г., № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

4. Архипов С. Н., Рустамов Р. А., Фишер И. В. Организация стрельб из пистолета в органах внутренних дел Российской Федерации : учеб.-метод. пособие. Тюмень : ТИПК МВД России, 2019. 92 с. [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 23 нояб. 2017 г., № 880. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

6. Архипов С. Н., Рустамов Р. А. Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к участию в проведении контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации : учеб.-метод. пособие. Тюмень : ТИПК МВД России, 2018. 76 с. [Вернуться к статье](#)

ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ЗАВЕДЕНИЙ ФСИН К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

INDICATORS CHARACTERIZING THE READINESS OF CADETS OF FSIN INSTITUTIONS FOR COMPETITIONS IN SHOOTING FROM THE MAKAROV PISTOL

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению вопросов профессиональной подготовленности курсантов образовательных учреждений ФСИН России к участию в спортивных соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова. В рамках исследования проанализированы показатели такой готовности и их взаимосвязь с результатом курсантов на соревнованиях.

Summary. The article is devoted to the issues of professional readiness of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia to participate in sports competitions in shooting from a Makarov pistol. As part of the study, the indicators of such readiness and their relationship with the results of cadets in competitions were analyzed.

Ключевые слова: показатели готовности к соревнованиям, курсанты ФСИН России, стрельба из пистолета.

Keywords: indicators of readiness for competitions, cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia, pistol shooting.

Огневая подготовка в деятельности сотрудников пенитенциарного ведомства является важнейшим элементом в становлении личности курсантов ведомственных образовательных организаций. Данная дисциплина способствует формированию необходимых профессиональных навыков и качеств, работоспособности, внимательности и чувства ответственности при обращении с оружием. Достижение успехов в изучении рассматриваемой дисциплины во многом предопределяет будущее курсантов образовательных организаций ФСИН России – усвоение образовательной программы по огневой подготовке является важнейшим условием личностного роста и подготовленности курсантов к выполнению возложенных на них профессиональных задач как на сотрудников УИС.

Огневая подготовка имеет своей целью развитие волевых качеств и способностей индивида с разных сторон, а также слаженность действий органов во время чрезвычайных обстоятельств, когда необходимо использование огнестрельного оружия [1].

Рассматривая огневую подготовку по отношению к конкретной личности, можно сказать, что рассматриваемая дисциплина отражает собой внутреннюю

меру развитости конкретного человека, а также раскрывает его потенциальные возможности при помощи определенных, только ей присущих средств и методов. Именно поэтому огневая подготовка в ведомственных образовательных учреждениях высшего образования ФСИН России имеет важное значение — с ее помощью курсанты лучше узнают себя, пределы своих возможностей, а в некоторых случаях открывают для себя какие-либо новые формы совершенствования. Это, в свою очередь, способствует наиболее качественному и подготовленному прохождению ими службы в учреждениях ФСИН России.

Помимо всего названного, стрельба также является и видом спорта, в рамках которого курсанты совершенствуют свои навыки как спортсмены. Стрельба из пистолета Макарова также входит в спортивную квалификацию. Такая квалификация включает в себя как отдельные виды соревнований по стрельбе из пистолета Макарова, так и смешанные формы (многоборья), в которых стрельба является основной частью. В настоящее время требования, предъявляемые к курсантам ведомственных образовательных организаций при их участии в соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова, достаточно высоки. Это неудивительно, поскольку будущий офицер в своей профессиональной деятельности не раз столкнется с необходимостью использования огнестрельного оружия (будь то сдача нормативов или практическое применение указанного оружия при возникновении критических ситуаций в учреждениях УИС). Важно отметить, что качество стрельбы из пистолета зависит не только от наличия у курсанта определенных умений и навыков, но и от уровня его психологической подготовки, которая включает в себя такие элементы, как внимательность, умение сосредотачиваться в стрессовых ситуациях и т. д. [2].

Как показывает практика, достаточно большое количество курсантов не в должной мере выдерживают напряжение, которое появляется при их участии в соревнованиях по стрельбе. В связи с этим ряд обучающихся не может в полной мере реализовать свой потенциал в рассматриваемом виде соревнований, и зависит это, как мы указали выше, не от его навыков в боевом отношении. Решение проблемы эмоциональной подготовки курсантов чрезвычайно велико и связано с выявлением готовности курсантов образовательных организаций ФСИН России к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова.

Ряд тренеров и самих участников соревнований замечают, что во время выполнения стрельбы многие курсанты, нацеливаясь на высокий результат, совершают ряд ошибок, среди которых можно выделить следующие:

- 1) отсутствие расслабления и плавного прицеливания;
- 2) резкое нажатие на спусковой крючок;
- 3) резкие движения по завершению выстрела.

Указанные ошибки не позволяют в полной мере участникам-курсантам реализовать свой технический потенциал и достойно показать свой уровень

боевой подготовки и владение пистолетом Макарова и, соответственно, добиться высоких результатов на соревнованиях.

К показателям, характеризующим успешное участие курсантов в соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова, можно отнести правильную постановку дыхания при производстве выстрела, а также развитые навыки правильной изготровки при произведении выстрела. Хочется также отметить, что в самом начале прицеливания важно удерживать стабильное и неподвижное состояние мушки в прорези прицела. Для удержания пистолета в неподвижном положении необходимо напрячь мышцы спины, что требует от спортсменов тонкой мышечной координации (в случае отсутствия таковой результат стрельбы курсанта будет неудовлетворительным). Важно, что при производстве самого выстрела курсант — участник соревнований должен расслабить мышцы для наиболее точного поражения мишени [3].

Описывая правильное дыхание при прицеливании, нельзя не отметить важнейшую роль дыхания при производстве самого выстрела для продолжения удержания пистолета в неподвижном положении после выбрасывания пули. Дыхание должно быть диафрагмальным — выстрел должен производиться на выдохе. Важное значение также отводится умению абстрагироваться от возможной неблагоприятной обстановки, возникшей при производстве стрельбы. Именно в целях развития этого навыка в учебных заведениях ФСИН России учебным планом предусмотрена дисциплина «Стрельба в экстремальных условиях».

Немаловажным фактором эффективности стрельбы также является навык вовремя отложить выстрел при затянувшемся прицеливании. В случае долгого прицеливания и выбора позиции для стрельбы руки стреляющего могут потерять должное напряжение, в результате чего у курсанта не получится удержать пистолет Макарова в неподвижном состоянии после выстрела. Стойка во время стрельбы также во многом предопределяет подвижность пистолета Макарова в руке стреляющего — вес всего тела должен быть равномерно распределен на обе стопы, дабы тело не перевешивало стреляющего на одну из сторон.

Таким образом, к показателям, характеризующим готовность курсантов образовательных учреждений ФСИН к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова, можно отнести психологическую готовность лиц к участию в такого рода соревнованиях, от которого зависит правильность дыхания и распределение моральных ресурсов во время стрельбы, а также непосредственно сами навыки, выработанные курсантом за время подготовки к участию в соревнованиях. К таким навыкам можно отнести плавное нажатие на спусковой крючок, удержание пистолета Макарова в неподвижном положении до и после производства выстрела, правильное расположение веса тела на ноги. Наличие

указанных показателей является залогом успешного участия курсанта в соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова, а также гарантом его будущей профессиональной пригодности как офицера УИС.

1. Елохов И. В., Зубков Д. А. Влияние огневой подготовки на психологическое состояние курсантов вузов ФСИН России // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 4. С. 48–53. [Вернуться к статье](#)

2. Романенко Н. В., Иванов Д. И. Структура показателей, характеризующих готовность курсантов военно-учебных заведений к соревнованиям по стрельбе из пистолета // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. 2017. С. 240–244. [Вернуться к статье](#)

3. Прудников В. И. Особенности обучения практической стрельбе из 9-мм пистолета Макарова // Актуальные вопросы повышения эффективности огневой подготовки в силовых структурах: теория и практика (I Макаровские чтения). Пермь, 2021. С. 209–212. [Вернуться к статье](#)

В. А. Серебрянников
V. A. Serebryannikov

ОСОБЕННОСТИ ЧАСТНОЙ МЕТОДИКИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

FEATURES OF A PRIVATE METHOD OF THE PROCESS PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу решения проблемы, связанной с противоречиями между временем, выделенным нормативными документами по организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и требованиями к их физической подготовленности.*

***Summary.** The article is devoted to the issue of solving the problem associated with the contradictions between the time allocated by regulatory documents for the organization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the requirements for their physical fitness.*

***Ключевые слова:** курсанты и слушатели, физическая подготовка, физическая подготовленность, частная методика, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, этапы подготовки.*

***Keywords:** cadets and listeners, physical training, physical fitness, private methodology, development of physical qualities, formation of motor skills and abilities, stages of training.*

Перед курсантами и слушателями образовательных организаций Министерства внутренних дел (далее — МВД) России стоят важные и ответственные задачи по приобретению профессионально важных компетенций, к числу которых относится и задача, связанная с приобретением ими необходимой физической подготовленности, столь необходимой в будущей служебной деятельности. Важность успешного решения данной задачи подчеркивает тот факт, что учебная дисциплина «Физическая подготовка» рассчитана на весь период обучения, начиная со вступительного экзамена, с дифференцированным зачетом в конце каждого семестра и экзаменом на заключительном этапе обучения.

Вместе с тем необходимо отметить, что лимит времени, выделенный на учебную дисциплину «Физическая подготовка», создает определенные противоречия с реально существующими педагогическими возможностями организации этого процесса. В первую очередь это касается распределения бюджета времени практических занятий между двумя составляющими физической подготовленности курсантов, которые определяются [1]:

— уровнем развития физических качеств, развиваемых за счет средств таких разделов, определенных нормативными документами по организации

физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД), как «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», «Преодоление препятствий», «Лыжная подготовка» и «Плавание»;

– уровнем владения боевыми приемами борьбы, развиваемых средствами раздела физической подготовки сотрудников ОВД — «Боевые приемы борьбы».

Ретроспективный анализ нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД и опыт преподавательской деятельности показывает, что в каких бы пропорциях не перераспределялось время, выделяемое на освоение средств данных разделов, его все равно не будет хватать для устранения данного противоречия и достижения оптимального уровня физической подготовленности курсантов и слушателей.

В этой связи нами была разработана частная методика физической подготовки курсантов и слушателей, в основе которой лежит приоритетное освоение средств раздела «Боевые приемы борьбы». Такой подход к процессу проведения практических занятий позволяет постепенно и поэтапно, по принципу «от простого к сложному», формировать специальные двигательные умения и навыки, которые позволяют в начале эффективно осваивать не наиболее простые боевые приемы борьбы, а затем и сложные комплексы действий самозащиты, атаки и контратаки.

При этом развитие и поддержание на должном уровне физических качеств курсантов и слушателей предлагается осуществлять на практических занятиях сопряженно с процессом формирования специальных двигательных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы, а также за счет использования других форм физической подготовки (утренняя физическая зарядка, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.). Кроме того, всю эту работу по развитию и совершенствованию физических качеств курсантов и слушателей в процессе всего периода обучения планируется осуществлять в комплексе с определенными педагогическими приемами, направленными на воспитание у курсантов чувства осознанной необходимости к своему физическому самосовершенствованию [2].

Такой подход к процессу развития физических качеств вполне реален, так как до поступления в образовательную организацию МВД России курсанты уже имеют определенную физкультурную грамотность. Так, например, 95,7 % абитуриентов, поступивших на первый курс в 2022 году, по итогам обучения в средней школе имели отличную оценку по физической культуре, 65,2 % готовились и сдавали нормативы комплекса ГТО. При этом 34,8 % успешно сдали нормативы данного комплекса. Значительное количество первокурсников курсантов (85,6 %) до поступления в институт активно занимались избранным

видом спорта, а некоторые из них (29,9 %) не просто занимались спортом, но и активно участвовали в соревнованиях, выполняя спортивные разряды. Все они готовились в основном самостоятельно к вступительным экзаменам и успешно их сдали.

Основу же формирования и совершенствования специальных двигательных умений и навыков, позволяющих курсантам и слушателям эффективно и законно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в ситуациях осуществления мер физического принуждения к выполнению своих законных требований и обеспечения личной безопасности, составляют четыре этапа подготовки:

- этап начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков;
- этап углубленной подготовки, перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков;
- этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков (вычленение из всего многообразия технико-тактических действий «коронных» приемов, комбинаций, их совершенствование);
- этап совершенствования и упрочнения специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях и условиях.

При этом экспериментально было доказано, что по временному объему обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России первый этап подготовки соответствует 1-му и 2-му семестрам обучения; второй этап подготовки — 3-му и 4-му семестрам обучения; третий этап подготовки — 5-му, 6-му и 7-му семестрам; четвертый этап — 8-му и 10-му семестрам обучения [3].

Затем полученные знания, умения и навыки должны совершенствоваться и поддерживаться выпускниками образовательных организаций МВД России в процессе всей служебной деятельности с учетом неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т. д.).

Таким образом, процесс совершенствования двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы является не только поэтапным, но и многолетним. В принципе он длится на протяжении всего срока служебной деятельности сотрудника ОВД.

Естественно, временные рамки предложенных этапов подготовки весьма условны, зависят от многих факторов и при необходимости могут корректироваться. Но в любом случае деление процесса физической подготовки на этапы предусматривает последовательное освоение материала, заложенного

в тематический план обучения, что позволяет концентрировать все внимание на решении приоритетных задач, стоящих перед каждым этапом подготовки (обучения). При этом необходимо отметить, что сама разработка тематических планов проведения занятий по формированию специальных двигательных умений и навыков, а также планов-графиков последовательности их освоения есть процесс творческий и может варьироваться в зависимости от различных объективных и субъективных факторов. В полной мере это относится и к подготовке поурочных рабочих планов освоения той или иной темы на практических занятиях или при подготовке плана-конспекта проведения конкретного практического занятия.

Средства и методы, необходимые для реализации цели и задач каждого этапа физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, могут быть различными. Они зависят от материально-технической оснащенности мест занятий, контингента занимающихся и их предварительной подготовленности, а также от квалификации преподавателя по физической подготовке и т. д.

Таким образом, данная методика планирования физической подготовки курсантов и слушателей:

- позволяет гармонично и последовательно формировать и осваивать до необходимого уровня профессионально важные двигательные навыки на протяжении всего периода обучения и последующей служебной деятельности;
- способствует поддержанию курсантов и слушателей интереса к практическим занятиям по физической подготовке за счет постоянного повышения сложности технико-тактических действий и требований к оценке технико-тактического мастерства;
- способствует процессу воспитания у курсантов и слушателей чувства ответственности за уровень развития своих физических качеств, а также способности самосовершенствоваться и поддерживать эти качества на необходимом уровне.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 27.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Лигута В. Ф., Серебрянников В. А., Крысин М. В. Дневник здоровья и физической подготовленности курсанта (слушателя) ДВЮИ МВД России : практ. пособие. 5-е изд., перераб. и доп. Хабаровск : Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2021. 50 с. [Вернуться к статье](#)

3. Серебрянников В. А. Оптимизация учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД

России : монография. Хабаровск : Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2007. 91 с.
[Вернуться к статье](#)

Ю. Е. Ситников

Y. E. Sitnikov

Н. Н. Нагорный

N. N. Nagorny

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**OPTIMIZATION OF TEACHING THE DISCIPLINE «TACTICAL AND
SPECIAL TRAINING» IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации условий подготовки будущих сотрудников полиции к выполнению ими своих профессиональных обязанностей в предстоящей деятельности, применение способов и методов интерактивных форм группового взаимодействия, в частности работа в малых группах.*

***Summary.** The article discusses the organization of the conditions for the preparation of future co-employees of the police to fulfill their professional duties in performance, the application of methods and methods of interactive forms of group interaction, in particular work in small groups.*

***Ключевые слова:** профессиональная подготовка, курсанты, слушатели, тактико-специальная подготовка, активные методы обучения, алгоритмы действий сотрудников.*

***Keywords:** professional training, cadets, trainees, active training, active methods of training, algorithm of actions of employees.*

Требования, предъявляемые обществом к сотрудникам Министерства внутренних дел (далее — МВД) Российской Федерации, всегда были и остаются повышенными. Благодаря качественной подготовке личного состава ведомства достигается успешное выполнение ими своих профессиональных обязанностей по обеспечению правопорядка и безопасности. Профессиональная подготовка вновь прибывших сотрудников, а также курсантов — будущих дипломированных специалистов осуществляется в высших учебных заведениях системы МВД России. Задачей ведомственных вузов является подготовка обучающихся к выполнению ими своих непосредственных профессиональных обязанностей в предстоящей деятельности.

Специфика деятельности органов внутренних дел (далее — ОВД) связана с выполнением правоохранительных задач, определяемых нормативно-правовой базой. Необходимым условием повышения уровня подготовки личного состава является практическая направленность обучения.

В результате изучения дисциплины «Тактико-специальная подготовка» обучающиеся приобретают знания в области организационно-правового

регулирования ОВД, способности действовать в экстремальных условиях. Получение базовых знаний по тактико-техническим характеристикам специальных средств и огнестрельного оружия, а также средств индивидуальной защиты позволяет сотрудникам умело владеть ими и эффективно действовать в сложной оперативной обстановке [1, с. 3].

Процесс подготовки различных категорий сотрудников и курсантов в образовательных организациях системы МВД России остается приоритетным и направлен главным образом на практико-ориентированное обучение.

Акцент практико-ориентированного образования обусловлен, прежде всего, сложной оперативно-служебной деятельностью сотрудников МВД России. С целью решения вышеобозначенных задач, стоящих перед органами МВД, требуется специализированная подготовка будущих сотрудников полиции, способных решать задачи в условиях предстоящей профессиональной деятельности.

Данная подготовка сотрудников достигается с помощью индивидуальных и групповых занятий в образовательных учреждениях МВД России.

С учетом особенностей профессиональной деятельности будущие специалисты проходят подготовку по соответствующим образовательным программам. Рассматривая тактико-специальную подготовку как предмет изучения в рамках профессионального обучения, следует уделить внимание на первом этапе теоретическим разделам. Рассматривая перечень изучаемых вопросов, следует детально проработать теоретическую ее составляющую, детально изучая каждый пункт, представляющий интерес с точки зрения профессиональной деятельности обучаемых. После детальной проработки каждой из изученных тем следует рассмотреть комплексное понимание их взаимосвязи [2].

Проводя занятия на теоретическом уровне с применением активных методов обучения, таких как мозговой штурм, проблемное обучение, ролевые игры и другие, мы ставим задачу обучающимся — решить определенный алгоритм действий при возникновении той или иной служебной обстановки. В процессе коллективного обсуждения обучающимся предоставляется возможность применить весь арсенал имеющихся знаний, изученных на момент проведения занятий.

Например, формулируется практическая ситуация о том, что на определенной территории Российской Федерации было введено чрезвычайное положение, в результате которого население данного района подлежало эвакуации. Однако в процессе движения группы людей в запланированном направлении возник конфликт с участием неустановленных лиц. Задача обучающихся в данной учебной ситуации — спланировать мероприятия с учетом имеющегося багажа знаний по ликвидации и нейтрализации данного очага нестабильности.

Группа в составе присутствующих слушателей должна согласно учебному заданию выдвинуться для определенных действий. У обучающихся необходимо сформировать понимание как тактических, так и стратегических планов деятельности в связи со сложившейся ситуацией. В первую очередь, возникают вопросы, как следует экипироваться с учетом имеющейся информации и какие мероприятия необходимо провести.

Далее необходимо решить, как осуществлять связь с основной группой сил или ОВД и как будет осуществляться взаимодействие с руководством представленной группы в случае, если ситуация выйдет из-под контроля, а также какие действия предпринимать в случае возникновения непредвиденных ситуаций.

Следующая ситуация: в момент подхода группы с целью нейтрализации подозрительных граждан неустановленными лицами был произведен захват заложников. Перед обучающимися задание, которое они должны разрешить.

Таким образом в процессе теоретического обсуждения с использованием метода проблемного обучения мы соединяем ряд ранее изученных тем и рассматриваем данную проблему в совокупности с целью решения и нахождения оптимальных способов решения возникшей ситуации в интервале ограниченного времени.

При работе над данным заданием вполне уместно применить метод мозгового штурма. Идея этой педагогической технологии состоит в том, что каждый из обучающихся высказывает свои концептуальные взгляды на поставленную проблему, после чего данная информация генерируется для всеобщего обсуждения и по истечении отведенного интервала времени мы находим совместное решение по нивелированию сложности предложенной проблемы.

Путем анализа ситуации и вариантов ее развития, предложенных обучающимися, мы проводим обсуждение с целью нахождения решения, что предоставляет нам возможность развить творческое мышление у обучающихся. Рассматривая типовые ситуации, предложенные на лекционных и семинарских занятиях, мы закладываем базовое знание алгоритмов действий сотрудников в стандартных ситуациях, при этом предоставляя возможность на занятиях с применением активных методов обучения внести свои креативные суждения в решении обсуждаемых вопросов. Наиболее оптимальным видом интерактивного взаимодействия путем подключения всех присутствующих к обсуждению поставленной проблемы, по мнению ряда ученых, представляет собой работа в малых группах.

Количественный состав малых групп оптимален в количестве не более пяти человек [3]. Продуктивность подобных занятий не вызывает сомнений, однако данные занятия требуют значительных затрат времени для обсуждения и принятия соответствующих решений. По завершении обсуждения старший

группы оглашает присутствующим свое решение и предоставляет возможность всем участникам обсудить его.

Безусловно, интерактивная работа требует много времени и процесс изучения очередной темы осуществляется в комплексном единстве с предыдущими изучаемыми темами. Предложенные выше интерактивные методы обучения рекомендуется проводить в начале занятий в качестве разминки для активизации мозговой деятельности обучающихся либо в небольших диспут-паузах с целью снятия напряжения и попытки применить полученные знания по изучаемой теме, совместив ее с ранее изученными темами. Например, занятие по топографической подготовке можно совместить с занятием по гражданской обороне и частично рассмотреть вопросы в комплексном единстве с тактикой действия служебных нарядов при чрезвычайных ситуациях.

Работа в предложенном выше формате позволяет нам взглянуть на изучаемый материал системно, рассматривая правонарушение или отдельно взятый проступок лиц не как единичное явление, а как систему социального явления. Только рассматривая все имеющиеся знания в комплексе, применяя анализ причинно-следственных связей как фактор развития конкретного события, исключая в данном случае фактор случайности, мы формируем у обучающихся способность рассматривать любое явление как систему взаимосвязанных условий и связей.

Исходя из того, что учебная дисциплина «Тактико-специальная подготовка» определяет использование всего арсенала средств, имеющегося на вооружении МВД России, нами ранее отмечалось, что необходимой задачей обучения становится отработка навыков коллективного взаимодействия сотрудников, которые выполняют правоприменительные функции в составе подразделения [4, с. 120–121].

Таким образом, нами предложены педагогические технологии, которые позволят оптимизировать преподавание дисциплины «Тактико-специальная подготовка» в образовательных организациях МВД России.

1. Тактико-специальная подготовка : учебник / В. Л. Михайликов [и др.]. М. : ИНФРА-М, 2021. 573 с. [Вернуться к статье](#)

2. Войнов П. Н., Полушкин М. Ю., Невмоленко А. А. Комплексные тактико-специальные учения в системе практической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестн. Белгород. юрид. ин-та МВД России. Белгород, 2016. С. 59–61. [Вернуться к статье](#)

3. Стил Д., Мередис К. Чтение, письмо и дискуссия в каждом учебном предмете // Учеб.-метод. материалы по программе повышения квалификации «Современные педагогические и информационные технологии». Н. Новгород, 2007. С. 15–18. [Вернуться к статье](#)

4. Нагорный Н. Н., Нагорная Л. А. Педагогическая методика эффективного формирования навыков коллективного взаимодействия при выполнении служебных

обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке у обучающихся вузов МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всерос. науч.-практ. конф., Красноярск, 18 мая 2019 г. ; редкол.: Е. В. Панов (отв. ред.) [и др.]. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. С. 120–122. [Вернуться к статье](#)

ОБРАБОТКА СПУСКОВОГО КРЮЧКА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ВЫСТРЕЛА ИЗ ПИСТОЛЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

TRIGGER HANDLING AS THE MOST IMPORTANT ELEMENT IN THE PRODUCTION OF A PISTOL SHOT FOR LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Аннотация. В статье обосновывается преобладающая значимость такого элемента качественного выстрела, как обработка спускового крючка, в ходе профессиональной подготовки и служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, а также дается алгоритм его правильного выполнения и исправления наиболее частых ошибок.

Summary. The article substantiates the predominant importance of such an element of a high-quality shot as the processing of a trigger in the course of professional training and official activities of employees of the internal affairs bodies, and also provides an algorithm for its correct implementation and correction of the most common mistakes.

Ключевые слова: огневая подготовка, элементы качественного выстрела, обработка спускового крючка, «свободный» и «боевой» ход спускового крючка.

Keywords: fire training, elements of a quality shot, trigger processing, «free» and «combat» stroke of the trigger.

Одним из основных элементов профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов является огневая подготовка. Ключевой задачей огневой подготовки является обучение сотрудников эффективно применять и использовать огнестрельное оружие в ходе выполнения задач, возникающих в процессе служебной деятельности.

Так, авторским коллективом Московского университета МВД России отмечается, что: «...одной из основных задач огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование двигательных умений и навыков, направленных на эффективное применение и использование оружия» [1, с. 4].

Непосредственно умение качественно производить каждый выстрел в отдельности представляет собой выполнение комплекса определенных действий, которые в огневой подготовке называют элементами качественного выстрела. Выстрел складывается из умения стрелка последовательно выполнять элементы качественного выстрела, которые в той или иной степени влияют на его результат.

В теории огневой подготовки выделяют пять элементов качественного выстрела, а именно: изготовка, хват оружия, обработка спускового крючка, прицеливание, контроль дыхания.

Выполнение и контроль всех пяти элементов обеспечивают стрелку возможность попадания в обозначенную цель. Стоит понимать, что сотрудники полиции далеко не всегда являются профессиональными стрелками и далеко не каждый из них сможет контролировать выполнение всех элементов качественного выстрела при стрельбе. При этом на результативность выполнения выстрела влияют также условия и цель, которую необходимо поразить, в большинстве случаев это мишень, попадание в которую обеспечивает для сотрудника полиции положительную оценку при выполнении зачетных упражнений.

На наш взгляд, наибольшую значимость при производстве выстрела имеет такой элемент, как обработка спускового крючка, качественное выполнение которого является важнейшим условием высокой результативности при стрельбе для сотрудников правоохранительных органов.

Остановившись более подробно на таком элементе качественного выстрела, как обработка спускового крючка, необходимо отметить, что обработка должна быть двухступенчатой — делиться на обработку «свободного» и «боевого» хода.

При этом «свободный» ход на пистолете Макарова выполняет предохранительную функцию — оберегает хвост спускового крючка от случайного нажатия и при стрельбе он не нужен, поэтому обработка «свободного» хода должна происходить максимально быстро. Одной из наиболее распространенных ошибок, совершаемых стрелками при выполнении выстрела, является слишком плавная обработка «свободного» хода спускового крючка, что приводит к затягиванию времени при производстве выстрела. При скоростных упражнениях такая обработка «свободного» хода приводит к потере времени и не позволяет стрелку уложиться в отведенный временной интервал.

Обработка же «боевого» хода спускового крючка должна происходить плавно. Но здесь необходимо отметить, что нельзя путать такие понятия, как «плавно» и «медленно». Плавная обработка подразумевает под собой равномерное нажатие на спусковой крючок, при этом движение указательного пальца всегда поступательное — давление на хвост спускового крючка увеличивается постоянно.

Необходимо обратить внимание на то, что при обработке «боевого» хода спускового крючка нельзя:

- 1) обрабатывать спусковой крючок быстро, т. е. выполнять обработку, так же как и при работе со «свободным» ходом — такая обработка приведет к срыву выстрела и, соответственно, к промахам;

- 2) начинать обработку «боевого» хода плавно, а затем ускорять движение указательного пальца перед непосредственным производством выстрела — в этом случае также происходит срыв выстрела, в большинстве случаев мишень будет поражена, однако попадания будут значительно ниже от первоначальной точки прицеливания.

3) начинать плавную обработку «боевого» хода и в какой-то момент останавливать палец; такая обработка приводит к тому, что стрелок пытается «подловить» момент выстрела, в результате чего происходит резкий нажим при обработке «боевого» хода — в таком случае не избежать срыва выстрела и, соответственно, промаха;

4) плавно выжимать боевой ход спускового крючка, постоянно увеличивать давление на него, но в определенный момент возвращать палец назад и вновь выжимать спусковой крючок — подобная обработка может привести к тому, что на пистолете произойдет такой вид задержки, как автоматическая стрельба.

В целом алгоритм производства выстрела должен включать три последовательных шага и выглядеть следующим образом:

- 1) быстрый выжим «свободного» хода спускового крючка;
- 2) корректировка прицельных приспособлений;
- 3) плавный выжим «боевого» хода спускового крючка до выстрела.

При этом необходимо обратить внимание, что при производстве выстрела из огнестрельного оружия пуля «выбрасывается» из канала ствола под воздействием давления пороховых газов с большой скоростью. Но пороховые газы распространяются во все направления, и часть газов воздействует на затвор оружия, заставляя его двигаться назад. После того как затвор достигнет крайнего заднего положения, пороховые газы еще продолжают воздействовать на него, передавая это усилие уже в руку стрелка, удерживающую оружие. Этот эффект называется эффектом отдачи оружия, что приводит к его подбрасыванию вверх при стрельбе.

Таким образом, стрелок получает «удар» в руку, удерживающую оружие каждый раз после обработки «боевого» хода спускового крючка.

Все это приводит к тому, что у многих стрелков появляется желание компенсировать отдачу оружия движением вперед руки, удерживающей оружие. Как правило, эти действия совершаются стрелком за доли секунды до выстрела и приводят к отклонению ствола оружия вниз от линии прицеливания уже непосредственно в момент выстрела.

Также у ряда стрелков появляется желание момент выстрела «пережить» как можно быстрее. И такие стрелки ускоряют обработку «боевого» хода спускового крючка. Весь процесс обработки «боевого» хода спускового крючка у таких стрелков выглядит следующим образом: сначала они плавно нажимают на хвост спускового крючка, но перед выстрелом палец резко ускоряется, что также приводит к отклонению ствола оружия вниз за доли секунды перед выстрелом и, соответственно, к промахам.

Ключевой момент при обработке спускового крючка должен сводиться к умению стрелка концентрировать свое внимание на действиях, которые имеют значение при стрельбе.

И в первую очередь обращаем внимание на то, что отдача оружия при стрельбе не должна браться стрелком во внимание. Отдача оружия — это естественный процесс при выстреле, он будет всегда, и реагировать на него нельзя. Стрелку необходимо концентрировать свое внимание исключительно на том, что он делает с оружием, на выполнении такого элемента качественного выстрела, как обработка спускового крючка, при этом не обращать никакого внимания на отдачу оружия при производстве выстрела.

Задача стрелка — концентрировать свое внимание на плавном выжиме «боевого» хода спускового крючка и не думать о том, когда произойдет выстрел. Выстрел для стрелка должен быть неожиданным. Стрелку неважно, в какой момент произойдет выстрел, а важно проконтролировать работу указательного пальца при обработке спускового крючка.

В заключение хотелось бы отметить важность всех пяти элементов качественного выстрела, контроль за выполнением которых позволяет стрелку производить наиболее точные выстрелы. При этом нужно понимать, что для сотрудников правоохранительных органов важно попадание не в наиболее оцениваемую зону поражения мишени, а в целом поражение цели, в связи с чем важнейшим элементом является именно правильная обработка спускового крючка.

1. Огневая подготовка : курс лекций. М. : ЦОКР МВД России, 2008. 304 с.
[Вернуться к статье](#)

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

FUNCTIONAL TRAINING AS A FACTOR IN MAINTAINING ACTIVE PROFESSIONAL LONGEVITY OF POLICE OFFICERS

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные задачи функциональной подготовки и воздействие такой подготовки на физиологические процессы в организме. Также раскрываются основные цели и задачи функциональной подготовки на различных возрастных этапах и приводятся основные методики и способы повышения функциональной подготовки.

Summary. This paper discusses the main tasks of functional training and the impact of such training on physiological processes in the body. It also reveals the main goals and objectives of functional training at various age stages and provides the main methods and ways to improve functional training.

Ключевые слова: функциональная подготовка, здоровье, скелетные мышцы, оздоровительные методики.

Keywords: functional training, health, skeletal muscles, wellness techniques.

Основная задача функциональной подготовки — это развитие и поддержание физического состояния сотрудника, гарантирующего ему высокий уровень готовности к выполнению большого объема физической работы и стабильный уровень здоровья, оказание положительного влияния на поддержание гомеостаза всех систем организма, что включает в себя: поддержание тонуса скелетных мышц, необходимого для выполнения различных по интенсивности и объему физических движений в повседневной жизни (трудовая и общественная функция); поддержание оптимальности работы желез внутренней секреции; сохранение целостности опорно-двигательного аппарата; поддержание и развитие иммунной системы и т. д.

Понятие «здоровье» — динамическое определение, постоянно модифицируемое и подверженное изменению и дополнению. Это связано с появлением новых знаний в области организма человека, его взаимодействия с окружающей средой. Чем более разнообразна эта информация, тем более полно мы можем выработать стратегию поддержания здоровья. Так, с позиции физиологии человека уровень здоровья тесно связан с его клеточной структурой. Ввиду того, что все ткани и органы человека состоят из клеток, она является его простейшей структурой. Соответственно, состояние клеток влияет на все функции организма, такие как сокращение и расслабление мышц, переваривание пищи, биомеханические преобразования, а также деятельность иммунитета. Клетки

постоянно делятся, в процессе чего появляются новые и умирают старые. Это естественный физиологический процесс, но в результате различных неблагоприятных условий в организме появляются поврежденные клетки и их наличие определяет уровень здоровья всего организма в целом. Поврежденные клетки провоцируют сбой в работе органов и их систем, вызывая различные заболевания или дисфункцию, снижение физической активности, общее недомогание и т. д. [1].

Организм человека постоянно утилизирует поврежденные клетки, но ввиду того, что этот процесс требует определенных ресурсов, он не всегда успешен из-за истощения запасов необходимых гормонов и веществ. Во время развития организма потребность в утилизации поврежденных клеток незначительная, что дает нашему телу возможность накапливать необходимые вещества, после завершения фазы роста организм начинает постепенно их тратить. Необходимо отметить, что периодически действующие умеренные повреждения способствуют укреплению организма. В случае с повреждениями длительного временного характера все обстоит иначе, они становятся причиной заболеваний и старения человека. Таким образом, постоянно действующие повреждающие факторы необходимо исключать, периодически действующие факторы необходимо ограничивать и делать их контролируемыми, организм необходимо постоянно насыщать гормонами и веществами, способствующими появлению поврежденных клеток. Эффективным способом управления факторами повреждения клеток и насыщения организма гормонами является функциональная подготовка.

На различных возрастных этапах задачи функциональной подготовки различны. Для людей среднего и пожилого возраста важной становится профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. В. Н. Селуянов утверждает, что более 50 % всех случаев смертей у людей различного возраста связаны с заболеваниями сердечно-сосудистой системы [2]. Подобное утверждение он делает на основе многолетнего анализа причин смертности людей различного возраста. Им было выявлено, что наиболее распространенным диагнозом является ишемическая болезнь сердца, связанная с недостаточным кровоснабжением миокарда, вызывающая болевые ощущения. Причина появления и развития ишемической болезни обычно связана с атеросклерозом, характеризующимся образованием на стенках сосудов инородных тел, содержащих в своем составе остатки поврежденных клеток, соединительной ткани, липидов, холестерина и т. д. [3].

Специалистами по итогу наблюдения за сотнями тысяч граждан, страдающих ожирением, был сделан вывод о том, что чрезмерный вес тела снижает продолжительность жизни в среднем на 10 лет. Среди участников наблюдения

были люди с ожирением, но систематически занимающиеся физической культурой эти люди живут не меньше, чем люди, не страдающие ожирением.

Правильно построенная функциональная подготовка изменяет состояние клеток, ускоряет процесс синтеза и катаболизма клеток, увеличивает количество гормонов в крови, что дает возможность систематическому и постоянному обновлению ДНК. Есть исследования, подтверждающие, что люди, занимающиеся 2 раза в неделю по 60 мин, заболевают раком на 60 % меньше по сравнению с людьми, которые не занимаются физической активностью на регулярной основе.

В раннем возрасте основной задачей функциональной подготовки является профилактика появления и дальнейшего развития различных патологий и заболеваний, создание условий развития полноценного организма без зачатков дальнейших деструктивных изменений, формирование психического здоровья, приобретение двигательного опыта, необходимого для будущей профессиональной деятельности, активное развитие физических качеств в соответствии с сенситивными этапами развития и т. д.

Таким образом, на занятиях функциональной подготовкой необходим физиологически обоснованный подбор упражнений, их объем и дозировка с учетом возрастных факторов, наличия или отсутствия болезней, индивидуальной адаптации организма человека к нагрузкам.

Современными, наиболее популярными системами функциональной подготовки принято считать аэробику (фитнес), спортивные игры, кроссфит, скандинавскую ходьбу, плавание, гладкий бег, езду на велосипеде и т. д. Современные научные публикации в области медицины и физиологии человека, ввиду недостаточности объема исследований, а также качества уже проведенных, не дают достаточного теоретического и практического обоснования оздоровительного эффекта приведенных систем. Применяемые в фитнес-центрах и заявленные как современные и высокоэффективные системы оздоровления организма и профилактики хронических заболеваний часто используются на практических занятиях по физической культуре и подготовке в различных государственных и гражданских образовательных организациях, а также на занятиях по профессионально-служебной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов и доказывают низкую эффективность современных систем оздоровления. Что не может отрицательно не сказаться на поддержании здоровья людей, использующих подобные методики. Ложность оздоровительного эффекта, большинства функциональных тренировок и методических подходов, заложенных в них, как и любая физическая активность, сама по себе, без методического обеспечения, способна решать некоторые задачи профилактики заболеваний, обеспечивая физическое здоровье, а также отчасти способствовать психическому благополучию [4; 5].

Монотонные психические напряжения, связанные с постоянством негативного воздействия в профессиональной деятельности и быту, приводят к истощению некоторых нервных клеток, обеспечивающих данные функции, в связи с их постоянной напряженностью. Использование любых физических упражнений снимает напряжение как в этих участках, так и во всех клетках головного мозга, кроме тех, которые регулируют физическую активность, давая возможность восстановиться нервным клеткам, находящимся в постоянной активности. Подобный эффект был положен в основу эффективности большинства современных функциональных тренировок, которые не способны решить главную задачу, связанную с профилактикой заболеваний, которым подвержено большинство людей по мере старения, а в некоторых случаях возникающих и в раннем возрасте (в приобретенной или хронической форме). Надо понимать, что любые оздоровительные методики по своему физиологическому воздействию на организм человека оказывают эффект, схожий с фармацевтическими средствами, и должны проходить клиническую проверку, подвергаться массам исследований и наблюдений и после получения стабильного положительного эффекта, предлагаться для использования в широких слоях населения.

Говоря о периодизации функциональной подготовки, как правило, она включает в себя три периода: подготовительный, основной и поддерживающий.

Содержание подготовительного периода направлено на подготовку функциональных систем организма человека для выполнения основных тренировочных нагрузок, а также обучение технике новых двигательных действий. В среднем подготовительный период проходит в течение 2–3 недель.

Целью основного периода является достижение необходимого уровня физических кондиций для обеспечения стабильности физического и психического состояния организма. Продолжительность данного периода зависит от индивидуальных адаптационных способностей организма человека. В среднем формирование необходимого уровня физического состояния наблюдается через 8–10 недель тренировок.

После достижения необходимого уровня физических кондиций начинается поддерживающий период, задачей которого является поддержание достигнутого уровня.

Поддерживающий период характеризуется: снижением факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сокращением подкожного жира, нормализацией артериального давления, повышением уровня иммунной системы; ростом аэробной производительности организма, развитием его способности к утилизации лактата, увеличением его производительности и емкости буферной системы; снижением чувствительности организма к стрессовым факторам; экономизацией деятельности различных систем организма; повышением

работоспособности организма; совершенствованием адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

В функциональной подготовке рекомендуемая интенсивность нагрузок колеблется от 40 до 90 % максимального потребления кислорода (далее — МПК) и при занятиях большей продолжительности, составляющей 60–90 мин, но проводимых 2–3 раза в неделю. Как правило, большой объем занятий сопряжен с незначительной интенсивностью и минимальной их кратностью.

К зоне предельно допустимых отнесены соотношения параметров нагрузок, вызывающих дискоординацию в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и сопровождающихся объективными и субъективными признаками неадекватности. Указанные изменения характерны для предельных по длительности напряжений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена. Следует особо подчеркнуть, что у физически не подготовленных людей в 66,6 % случаев нагрузки интенсивностью выше 95 % МПК любой продолжительности сопровождаются возникновением различного рода субъективных (боль в области сердца, одышка, головная боль, тошнота) и объективных (электрокардиографических) нарушений [2].

Вместе с тем такие напряжения доступны для людей с высоким уровнем физического состояния и могут быть использованы в общей физической подготовке и спортивной тренировке. При этом конкретные соотношения предельно допустимых, минимальных и рациональных нагрузок зависят от индивидуального уровня физического состояния занимающихся.

Из этого можно сделать вывод, что на продолжительность жизни во многом оказывает влияние наличие в жизни человека систематических физических тренировок и что физические упражнения, повышающие уровень гормонов в крови, являются мощным фактором профилактики заболеваний раком. В основе функциональной подготовки должны быть методики, способствующие значительному повышению гормонов в крови по средствам выполнения соответствующих упражнений. Нами предлагается система тренировок Табата — это метод высокоинтенсивной интервальной тренировки, придуманной доктором Изуми Табата, суть в том, чтобы в течение 20 секунд выполнять упражнения с максимально возможной интенсивностью с 10-секундным отдыхом 8 подходов подряд. Упражнения могут быть абсолютно разные и подбираются индивидуально в зависимости от уровня физического развития, функциональных способностей и возраста. Исследования показали, что за одну тренировку Табата сжигается порядка 50 калорий, а метаболизм ускоряется в два раза, сжигаются жировые клетки, повышается выносливость и укрепляются мышцы.

1. К проблеме физической адаптации курсантов военного вуза / Е. А. Двуречкова [и др.] // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. ст. VI Всерос. заочной науч.-практ. конф. с междунар. участием, Воронеж, 27 апр. 2017 г. / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой. Воронеж : Науч. книга, 2017. С. 39–46. [Вернуться к статье](#)
2. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической тренировки. 2-е изд. М. : ТВТ Дивизион, 2016. 188 с. [Вернуться к статье](#)
3. Селиверстова В. В. Гуморальная регуляция мышечной деятельности : учеб. пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 2010. 153 с. [Вернуться к статье](#)
4. Вайцеховский С. М. Книга тренера : учебник для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 1971. 309 с. [Вернуться к статье](#)
5. Озолин Н. Г. Наука побеждать : учебник для тренеров. М. : Полиграфиздат, 2011. 863 с. [Вернуться к статье](#)

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕСТОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСТОЙЧИВОСТИ НАВЫКОВ ТОЧНОЙ СТРЕЛЬБЫ К КОМПЛЕКСНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF A TEST EXERCISE TO ASSESS THE STABILITY OF PRECISION SHOOTING SKILLS TO THE COMPLEX EFFECTS OF PHYSICAL EXERTION FACTORS

Аннотация. В статье раскрывается экспериментальное обоснование разработанного комплекса физической нагрузки, способного обеспечивать стандартизированные условия, моделирующие выраженное нарушение двигательного навыка во время ведения скоростной стрельбы из табельного оружия сотрудниками органов внутренних дел. Выявленные факторы физического утомления структурированы в оптимальной последовательности, вызывающей существенное нарушение двигательного стереотипа стрельбы, выработанного в стандартных условиях тира.

Summary. The article reveals the experimental justification of the developed complex of physical activity, capable of providing standardized conditions that simulate a pronounced violation of motor skill during high-speed shooting from service weapons by employees of the internal affairs bodies. The identified factors of physical fatigue are structured in an optimal sequence, causing a significant violation of the motor stereotype of shooting, developed in standard shooting range conditions.

Ключевые слова: курсанты, огневая подготовка, тестовые упражнения, физическое утомление.

Keywords: cadets, fire training, test exercises, physical fatigue.

Совершенствование учебного процесса по огневой подготовке курсантов образовательных учреждений силовых ведомств должно осуществляться на основе постоянного мониторинга эффективности действующих наставлений и существующих учебных программ.

Результаты более ранних исследований, проведенных совместными усилиями специалистов Московской Академии МВД России, Калининградского юридического института МВД России и Российской государственной академии физической культуры, показали, что применение традиционной учебной программы по огневой подготовке курсантов не решает задачу по эффективному применению боевого оружия в экстремальных условиях деятельности [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Этот вывод базировался на итогах сравнительного анализа результатов выполнения двух стандартных нормативов (упражнения № 2 и № 3) в обычных и экстремальных (на фоне комплекса сбивающих факторов) условиях, предусмотренных Наставлением по огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации 2000 года (далее — НОП-2000) (утратило силу) [8]. Моделирование

экстремальных условий деятельности предусматривало выполнение стрелкового задания на фоне физического утомления, недостаточной освещенности, повышенного уровня шума, звука сирены и действующих световых спецсигналов.

В качестве примера, иллюстрирующего результаты этого исследования, приводятся обобщенные данные, представленные на рисунке 1.

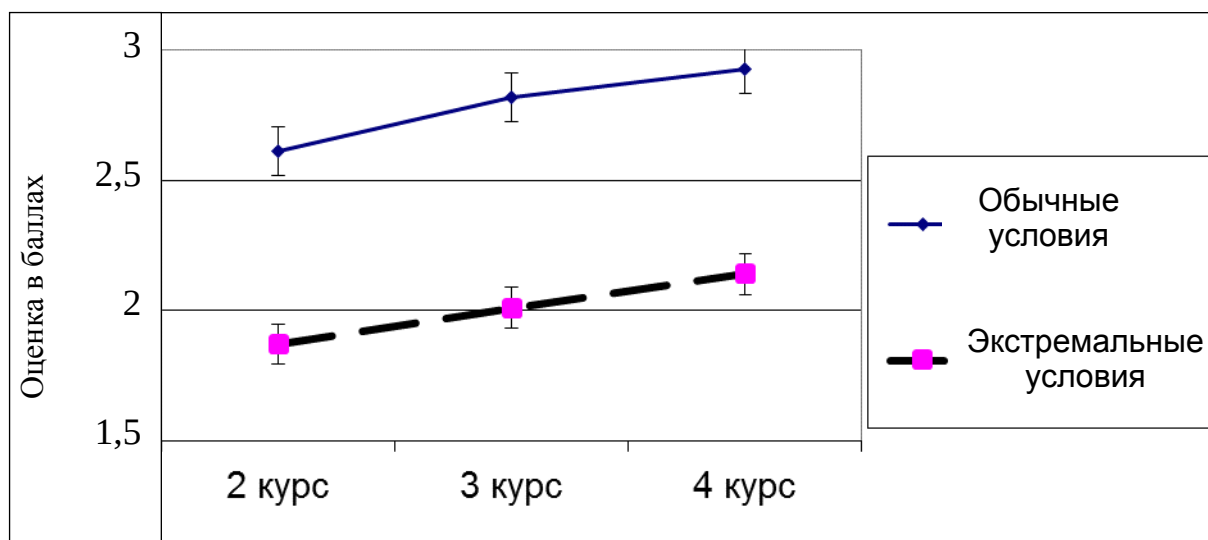


Рис. 1. Сравнительный анализ выполнения упражнения № 2 (НОП-2000) между обычными и экстремальными условиями стрельбы у курсантов различных годов обучения

Результаты проведенного исследования показали, что качество выполнения базового упражнения № 2, оценивающего подготовленность курсанта к ведению скоростной стрельбы, существенно зависит от условий его выполнения. Очень важным обстоятельством является то, что такое достоверно высокое ($P < 0,001$) отличие в результатах выполнения упражнения № 2 между обычными и экстремальными условиями стрельбы сохраняется у курсантов всех годов обучения.

Это указывает на то, что существующая методика огневой подготовки курсантов предусматривает подготовку к действиям в стандартных условиях тира и слабо ориентирована на совершенствовании навыков применения оружия в экстремальных условиях деятельности.

Для контроля за уровнем специализированной огневой подготовленности курсантов и действующих сотрудников МВД необходимо использовать простую программу стандартизированной процедуры моделирования внешних воздействий, влияющих на качество выполнения стрелкового задания. Именно по этой причине в НОП-2000 был введен специальный норматив № 5, предусматривающий выполнение скоростной стрельбы на фоне физического утомления. Однако подбор и дозировка факторов, моделирующих экстремальные

условия, была осуществлена произвольно, на основе логического анализа возможных ситуаций противоборства с преступником.

По этой причине нами была предпринята попытка научного анализа влияния различных по характеру и величине нагрузки физических упражнений на результаты стрельбы из табельного оружия.

В предварительном эксперименте проводилась оценка трех обобщенных групп сбивающих факторов, объединенных условиями выполнения физической нагрузки:

1. Силовые упражнения локального характера.
2. Упражнения, моделирующие общее физическое утомление.
3. Упражнения, преимущественно воздействующие на вестибулярную устойчивость.

Эксперименты проводились по схеме, предусматривающей оценку влияния силы воздействия изучаемого фактора на результаты выполнения стрелкового упражнения в состоянии покоя и после задания с дополнительной физической нагрузкой.

При оценке влияния физических упражнений с локальным характером воздействия на отдельные мышечные группы были проанализированы три вида упражнений (на примере мужчин):

1. Комплексное силовое упражнение (КСУ) взятое из наставления по физической подготовке (1-я нагрузка — 1 повторение, 2-я нагрузка — 2 повторения).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (1-я нагрузка — 10 повторений, 2-я нагрузка — 15 повторений, 3-я нагрузка — 30 повторений).
3. Жим диска для штанги весом 20 кг от уровня груди — вверх (1-я нагрузка — 5 подъемов, 2-я нагрузка — 10 подъемов, 3-я нагрузка — 15 подъемов).

Результаты этой серии экспериментальных исследований в обобщенном виде представлены на рисунке 2.

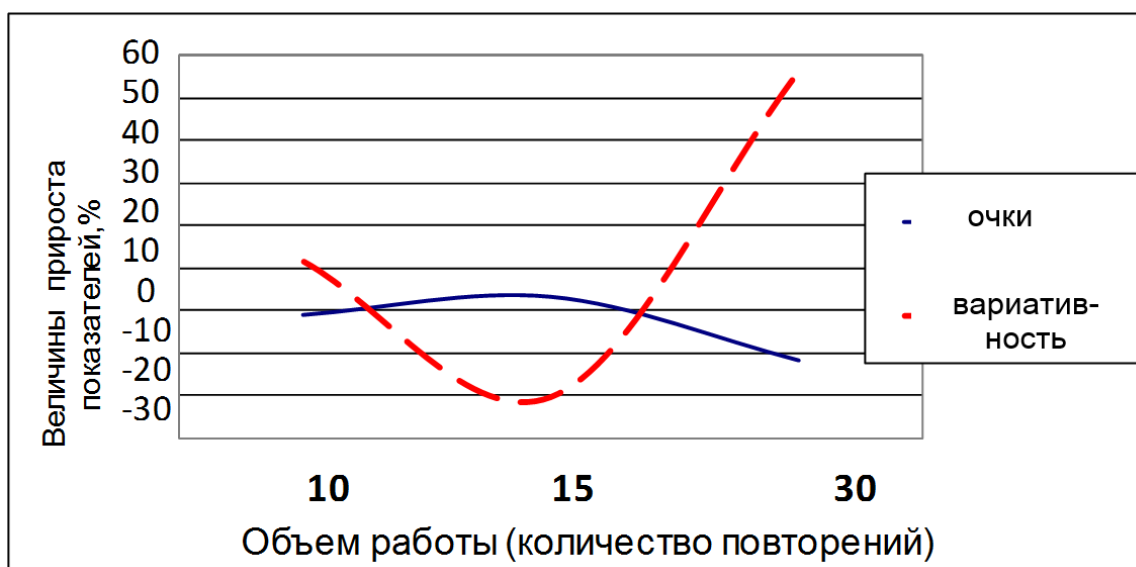


Рис. 2. Влияние объема локальной физической нагрузки (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) на динамику показателей количества очков и вариативности результатов стрельбы (по отношению к состоянию покоя)

Особый интерес представляет анализ характера зависимостей между результатами стрельбы и объемом нагрузки. Как видно из данных рисунка 2, увеличение объема нагрузки сначала (при незначительном утомлении) оказывает положительное влияние на результаты выполнения стрелкового упражнения.

Как свидетельствуют результаты попарного сравнения показателей результатов выполнения стрелкового задания (усредненного количества очков, выбитых за четыре выстрела, — как результат выполнения задания и вариативность этого значения — как критерий оценки устойчивости навыка стрельбы), между этими переменными наблюдается обратный характер зависимости. Это свидетельствует о том, что по мере уменьшения числа выбитых очков происходит увеличение показателя вариативности, свидетельствующего об уменьшении стабильности двигательного навыка при выполнении стрелковой задачи.

Такое ухудшение результатов стрельбы, по нашему мнению, скорее всего происходит вследствие значительного ухудшения показателя стабильности двигательного навыка (прирост вариативности результатов стрельбы в этом диапазоне нагрузок увеличился примерно на 76 %).

В практическом плане особый интерес представляет анализ влияния общего физического утомления на результаты выполнения стрелкового задания. Моделирование такого рода условий обеспечивалось двумя видами упражнений. Оценивалось влияние беговой нагрузки, предусмотренной наставлением по физической подготовке и состоящей из трех вариантов выполнения челночного бега (10×10 метров), состоящего из пяти, десяти и пятнадцати повторений.

В дополнение к этой нагрузке проводилось сравнение с реакцией на челночный бег, совмещенный с преодолением барьера (70 см), поставленного по середине десятиметровой дистанции.

Результаты проведенных исследований представлены на рисунке 3 и свидетельствуют о том, что второй вариант моделирования общего физического утомления как фактора, нарушающего устойчивость двигательного навыка ведения прицельной стрельбы из ПМ, существенным образом отличается от принятого в системе МВД. Для более подробного анализа причин, вызывающих снижение результатов стрельбы, нами был проведен анализ особенностей динамики результатов стрельбы (количество выбитых очков) и изменения стабильности решения стрелковой задачи (показатель вариативности результатов стрельбы), представленный на рисунке 3.

В частности, также отчетливо прослеживается закономерное улучшение изучаемых показателей на фоне незначительного физического утомления от пяти до десяти повторений задания, а увеличение числа повторений от десяти до пятнадцати серий приводит к достоверному ухудшению результатов стрельбы в обоих вариантах тестового задания.

Однако при выполнении беговой нагрузки, совмещенной с преодолением препятствия высотой 70 см, отмечается более значительное нарушение стабильности выполнения задания (значения показателя вариативности в среднем увеличились на 16,2 %, при незначительном (4,2 очка) ухудшении итоговых результатов стрельбы, показанных после выполнения среднего объема нагрузки.

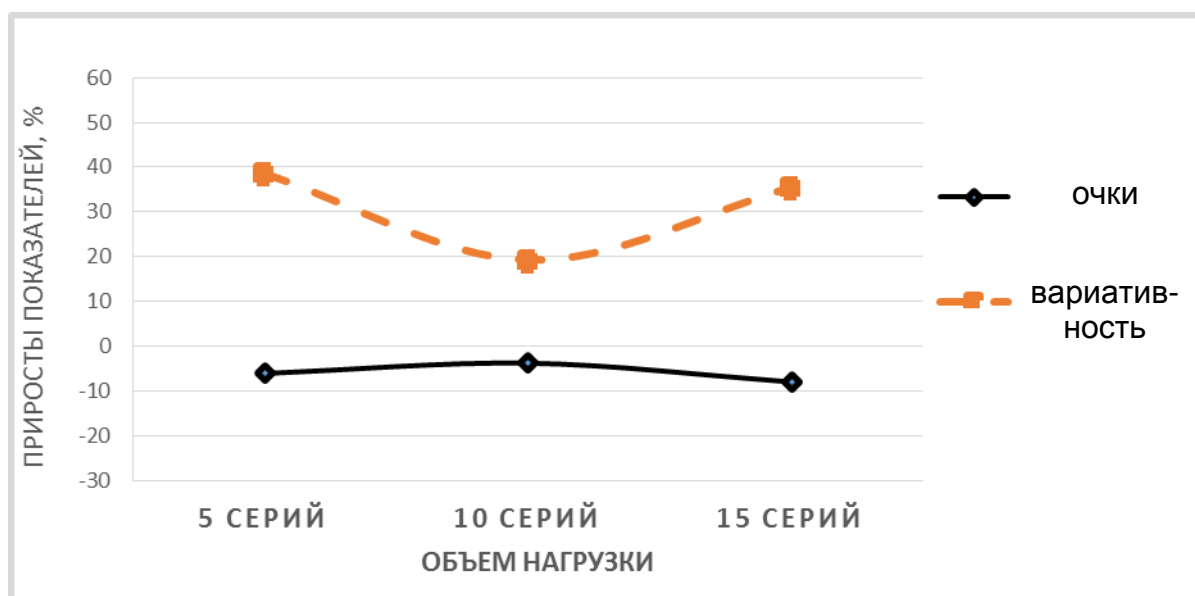


Рис. 3. Влияние объема физической нагрузки (челночный бег 10×10 + барьер высотой 0,7 м) на динамику показателей количества очков и вариативности результатов стрельбы

Условия преследования и противоборства с преступником зачастую связаны с многочисленными и неожиданными перемещениями в различных плоскостях. Это указывает на необходимость учета фактора вестибулярной устойчивости сотрудников ОВД и способностей к надежному проявлению навыков скоростной стрельбы из табельного оружия в подобных условиях.

С этой целью нами был проведен специальный эксперимент, посвященный количественной оценке различных по форме и дозировке упражнений, вызывающих временное нарушение деятельности вестибулярного аппарата.

В эксперименте изучалось влияние трех вариантов моделирования нагрузки, акцентированно воздействующей на работоспособность вестибулярного аппарата:

1. Перекаты на 360° из положения лежа на животе (один вправо + один влево). Дозировка этого упражнения увеличивалась последовательно — одна, две или три серии.

2. Прыжки с поворотом на 360° (два прыжка вправо и два прыжка влево). Дозировка этого упражнения увеличивалась последовательно — одна, две или три серии.

3. Бег вокруг закрепленной стойки (два круга влево и два круга вправо). Дозировка этого упражнения увеличивалась последовательно — одна, две или три серии.

Наиболее существенное влияние на результаты стрельбы оказала первая проба (с перекатами). Результаты этого раздела исследования более подробно представлены на рисунке 4.

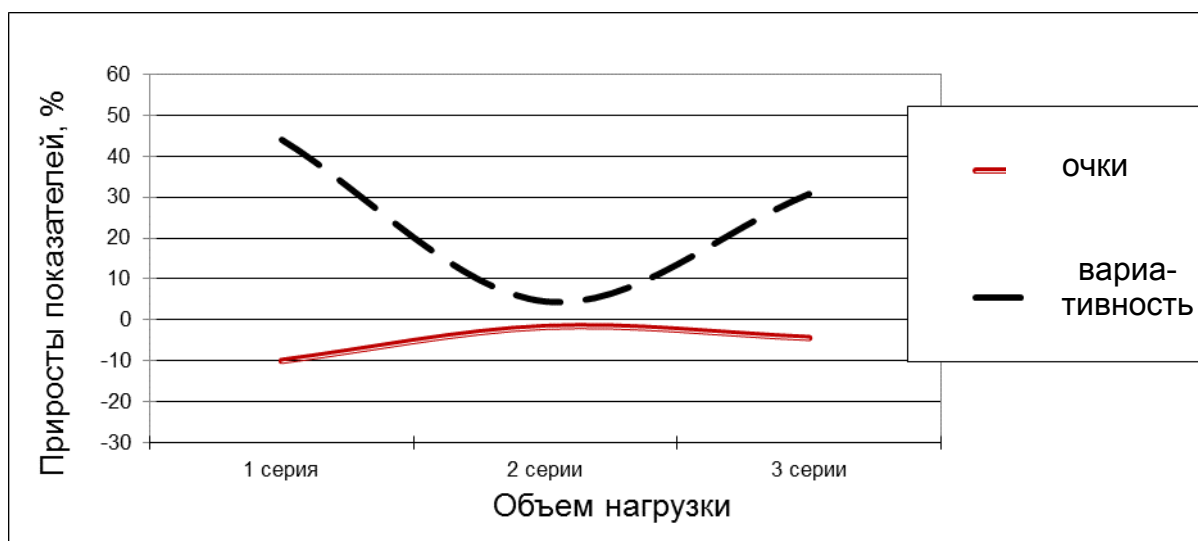


Рис. 4. Влияние объема физической нагрузки на вестибулярный аппарат (перекаты на 360° из положения лежа на животе) на динамику прироста показателей количества очков и вариативности результатов стрельбы

Весь комплекс проведенных исследований показал, что физические упражнения оказывают неодинаковое по силе и характеру влияние на результаты

выполнения стрелкового задания. Проведенная систематизация следовых эффектов воздействия этих факторов на результаты выполнения стрельбы позволила отобрать наиболее существенные из них. Этот отбор был произведен нами с целью разработки единого комплекса, способного обеспечить решение проблемы стандартизации условий, моделирующих выраженное нарушение двигательного навыка по ведению скоростной стрельбы из табельного оружия.

Обобщая этот раздел исследования, следует заключить, что фактор физического утомления является чрезвычайно значимым для оценки результатов профессиональной подготовленности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях. При этом индивидуальный характер динамики результатов выполнения стандартного стрелкового упражнения в условиях различного физического утомления может рассматриваться в качестве одного из важнейших критериев оценки эффективности результатов боевой подготовки.

Для решения проблемы по разработке единого комплекса, способного обеспечить решение проблемы стандартизации условий, моделирующих выраженное нарушение двигательного навыка по ведению скоростной стрельбы из табельного оружия сотрудниками ОВД, нам было необходимо распределить отобранные факторы в оптимальной последовательности, вызывающей существенное нарушение двигательного стереотипа стрельбы, выработанного в стандартных условиях тира.

В качестве основных блоков, лежащих в основе модельной нагрузки, предполагалось использовать:

- 1) 30 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (фактор локального утомления);
- 2) 6 перекатов на $360^\circ(1+1)$ — 3 раза подряд, из положения лежа на животе (фактор вестибулярного утомления);
- 3) 15 повторений челночного бега (10×10 м), совмещенных с преодолением барьера (70 см), поставленного посередине дистанции (фактор общего физического утомления).

В связи с тем, что не все курсанты могут выполнить 30 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа за один подход, было принято решение о том, что это упражнение будет разбито на две серии (по 15 повторений в каждой).

Для практического решения проблемы по разработке научно-обоснованного комплекса, моделирующего физическую нагрузку, воздействующую на двигательный навык стрельбы из ПМ, необходимо было решить проблему по оптимальному распределению последовательности выполнения этих заданий в рамках единого комплекса.

Для решения этой задачи нами был проведен специальный эксперимент.

Суть эксперимента состояла в том, что мы, предварительно отобрав наиболее значимые формы физической нагрузки, попытались определить

их рациональное распределение в структуре комплексного теста. Для решения этой задачи нами были рассмотрены все возможные сочетания в последовательности выполнения этих видов физических нагрузок в рамках единого теста. Результаты этой работы в обобщенном виде представлены на рисунке 5.

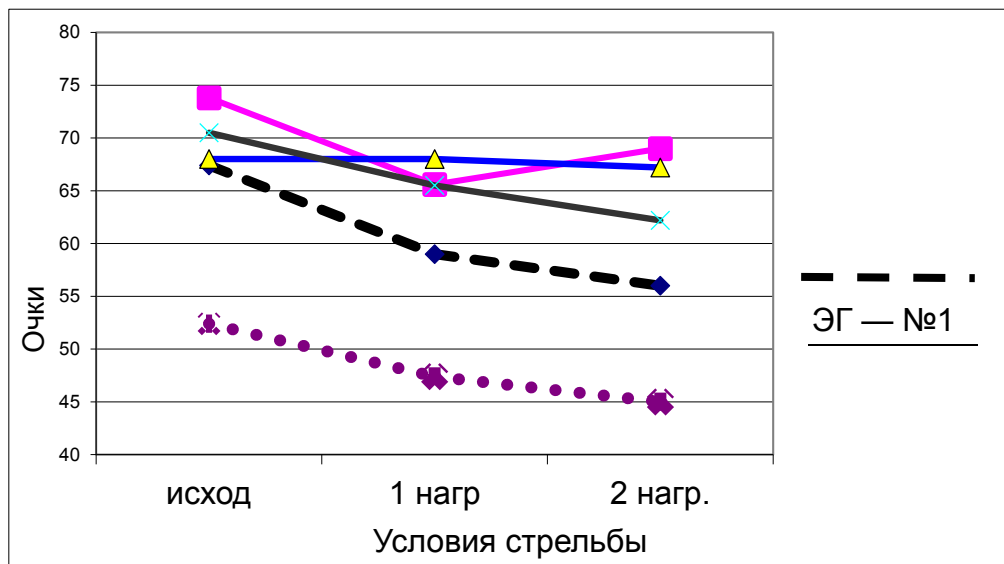


Рис. 5. Влияние различной последовательности выполнения стандартных физических нагрузок и количества их повторений на результаты лабораторной стрельбы на тренажере «СКАТТ»

Проведенное исследование показало, что в качестве модельной нагрузки, оказывающей наиболее выраженное сбивающее влияние на стабильное выполнение стрелкового задания, является вариант распределения физических нагрузок, выполненных первой экспериментальной группой (ЭГ № 1).

Для практического применения была рекомендована следующая последовательность выполнения заданий с дополнительной физической нагрузкой: 15 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа; 6 перекатов на 360° $(1+1) \times 3$ раза из исходного положения лежа на животе; челночный бег $(10 \times 10$ м) с барьером высотой 70 см $\times 15$ раз; 15 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа.

В качестве критерия, оценивающего эффективность подготовки стрелка к действиям в экстремальных условиях физической нагрузки, может служить разница в итогах стрельбы в обычных условиях тира и после выполнения модельной нагрузки.

1. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков стрельбы из табельного оружия : учеб. метод. пособие / А. Н. Блеер [и др.]. Калининград : КЮИ МВД России, 2003. 59 с. [Вернуться к статье](#)

2. Горбенков С. Г. Методика огневой подготовки слушателей образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / МЮИ МВД России. М., 1997. 24 с. [Вернуться к статье](#)

3. Зарецкий В. В., Ушаков А. И. Действия сотрудников правоохранительных органов в экстремальных условиях : науч.-практ. пособие. Калининград : КЮИ МВД России, 2001. 38 с. [Вернуться к статье](#)

4. Золотницкий И. А. Повышение эффективности обучения стрельбе из нестандартных положений методами совершенствования вестибулярной устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / МЮИ МВД России. М., 1997. 23 с. [Вернуться к статье](#)

5. Ушаков А. И. Обучение курсантов и сотрудников правоохранительных органов стрельбе из табельного оружия в экстремальных ситуациях : учеб.-метод. пособие. Калининград : КЮИ МВД России, 1998. 44 с. [Вернуться к статье](#)

6. Методы оптимизации психофизического состояния стрелка при формировании двигательных навыков стрельбы из короткоствольного оружия / А. Н. Блеер [и др.]. М. : Макс Пресс, 2006. 100 с. [Вернуться к статье](#)

7. Хвастунов А. А. Обучение стрельбе из оружия в экстремальных условиях : учеб.-метод. пособие. М. : УМЦ при ГУК МВД РФ, 1995. 120 с. [Вернуться к статье](#)

8. Об утверждении Наставления по огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 11 сент. 2000 г., № 955. М. : М-во внутр. дел России, 2000. [документ утратил силу] [Вернуться к статье](#)

ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

BASICS OF PLANNING, INTEGRATED CONTROL AND AC- COUNT IN VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING

Аннотация. Статья содержит материалы изучения аспектов планирования и контроля процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Рассматриваются этапы контроля. Обосновывается необходимость этапного контроля процесса подготовки. Описаны задачи каждого этапа контроля и их методическая последовательность, которые гарантируют достижение и поддержание необходимого уровня подготовленности сотрудника.

Summary. The article contains materials for studying the aspects of planning and controlling the process of professionally applied physical training of employees of internal affairs bodies. The stages of control are considered. The necessity of stage-by-stage control of the preparation process is substantiated. The tasks of each stage of control and their methodological sequence are described, which guarantee the achievement and maintenance of the required level of employee preparedness.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, планирование, контроль.

Keywords: professionally applied physical training, planning, control.

Качество профессионально-прикладной физической подготовки (далее — ППФП) сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) в процессе их служебной деятельности обеспечивается, прежде всего, эффективным планированием, контролем за подготовленностью сотрудников и соответственно управлением процесса подготовки [1; 2]. Управление процессом ППФП, как и любым другим объектом, состоит из четырех стадий: сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует; анализ, оценка и учет полученных сведений; планирование и принятие решения [1; 3]. Эффективное осуществление учебно-тренировочного процесса (подбор эффективных средств подготовки, методов, определения параметров тренировочной нагрузки и т. д.) по ППФП во многом зависит от методически правильного планирования.

Планирование (в первую очередь его основные аспекты — непрерывность и систематичность) является основным условием сохранения высокого уровня профессиональной подготовленности сотрудников [2]. В качестве основных компонентов планомерного процесса ППФП являются: 1) собственно планирование; 2) реализация намеченного; 3) контроль. Несмотря на условность

подобного разграничения, эти управленческие операции не сводятся друг к другу и осуществляются в определенной последовательности. Поскольку закономерности ППФП имеют не однозначно предопределяющий, а вероятностный (стохастический) характер, то ведущим является требование к гибкости планирования, тесной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации [1]. Планирование должно осуществляться с обязательным учетом конкретных данных: уровня физической и технической подготовленности сотрудников; их возрастных и соответственно психофизиологических особенностей; гендерных различий и специфики служебной деятельности. Все это обозначают как принцип перманентного (постоянного, непрерывного) планирования и контроля.

В системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД существует ряд уровней планирования и контроля, которые представлены планирующей и контролирующей деятельностью (в определенных объемах и компетенции) следующих органов:

- 1) главного управления кадров (далее — ГУК) Министерства внутренних дел (далее — МВД) Республики Беларусь;
- 2) соответствующих отделов практических подразделений и кафедр (циклов) учреждений образования (далее — УО) и учебных центров МВД Республики Беларусь;
- 3) преподавателей (инструкторов), непосредственно проводящих учебные занятия по ППФП;
- 4) обучаемых в рамках самостоятельных занятий и самоконтроля.

На первом уровне планирование и контроль имеют общерегламентирующий характер; они рассчитаны на общие линии организации системы ППФП, управление ее функционированием и совершенствованием в системе МВД Республики Беларусь. Здесь официально определяются единые целевые установки, учреждаются и вводятся в действие общие программно-нормативные и другие регламентирующие положения, являющиеся исходными для планирования и контроля на остальных уровнях. В его основе должны быть положены следующие идеи и принципы:

- системность в планировании и организации учебно-тренировочного процесса, предполагающая объединение различных видов подготовки (физической, технической, психологической, тактической) в единый процесс формирования профессиональной готовности сотрудников ОВД;
- непрерывность подготовки (профессиональная ориентация, базовая профессиональная подготовка, постоянное профессиональное самосовершенствование);
- профессиографический подход к ППФП с учетом специфики деятельности различных служб правоохранительных органов и определением

взаимосвязи служебно-боевых задач различной сложности с уровнем служебно-боевой готовности сотрудников.

Второй уровень планирования — это отправное положение при планировании и контроле уже конкретного процесса ППФП на педагогическом уровне. К планирующей документации второго уровня относятся: годовой план — для практических подразделений; программы (базовая, типовая) по ППФП и инструкция по организации и содержанию работы кафедр, осуществляющих физическую подготовку в УО МВД Республики Беларусь [4]. Его основу должны составлять следующие идеи и принципы:

- ориентация на ППФП обучающихся в УО МВД Республики Беларусь, предполагающую целенаправленное формирование модели физической подготовленности сотрудника ОВД;
- конверсия высоких технологий спортивной тренировки в учебный процесс по ППФП курсантов (слушателей) УО МВД;
- взаимосвязь ППФП с дисциплинами правового блока.

Указанные целевые ориентиры и основные принципы планирования процесса ППФП на первых двух уровнях будут способствовать выработке современного концептуального подхода к совершенствованию профессиональной готовности сотрудников ОВД.

Третий уровень планирования и контроля — уровень преподавателей (инструкторов), непосредственно проводящих учебные занятия по ППФП. Сущность управления процессом развития и совершенствования профессионально значимых физических качеств состоит в переводе сложной динамической системы из одного состояния в другое путем воздействия на ее переменные эффективной методикой [1]. Эффективность любой методики определяется в первую очередь подбором соответствующих упражнений. Вместе с тем характерной и важнейшей чертой любой современной методики физического совершенствования является признание того, что основной задачей тренировочного занятия является достижение физиологических сдвигов в организме желаемого характера и величины. Таким образом, основная задача преподавателя (инструктора) в управлении непосредственным учебно-тренировочным занятием — это определение параметров тренировочных нагрузок, соответствующих показателям функционального состояния сотрудника.

Четвертый уровень планирования и контроля не менее важный, а с учетом специфики ежедневной служебной деятельности сотрудника милиции (в том числе курсанта УО МВД), на наш взгляд, должен рассматриваться как основной. Специалисты в области педагогики едины во мнении, что вместе с академическими (основными) занятиями единственной формой «непрерывающегося обучения» являются дополнительные (самостоятельные) занятия как эффективный элемент учебного процесса. Авторитетные специалисты

в области теории и методики физической культуры и спорта едины во мнении, что педагогический процесс в физическом воспитании — это процесс, в котором самым важным является способность самостоятельно приобретать знания, формировать и совершенствовать двигательные навыки и умения, а над большей частью заданий занимающиеся должны работать самостоятельно [2; 4; 5]. Безусловно, самостоятельным заданиям всегда должна предшествовать теоретическая и практическая подготовка, которую должен осуществлять преподавательский состав. Знания основ методики ППФП, необходимых для самостоятельной работы, должны быть представлены преподавателями (инструкторами) на соответствующих теоретических занятиях [4; 5].

Контроль в ППФП сотрудников ОВД является необходимым составным элементом построения процесса обучения и совершенствования, а также управления его результативностью [1; 6]. Учет получаемых результатов — необходимое условие эффективного построения и корректировки любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников, степень развития профессионально значимых физических качеств и сформированности навыков владения боевыми приемами борьбы (далее — БПБ).

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, методы, параметры нагрузки) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся (в состоянии здоровья, физического развития, профессионального мастерства и т. д.). Полученные в ходе педагогического контроля данные являются, с одной стороны, следствием правильности подбора упражнений, методов и форм занятий, параметров нагрузки, а с другой — методической информацией, с помощью которой при необходимости можно вносить коррективы в ход педагогического процесса.

Объектом управления в процессе ППФП является поведение сотрудника (курсанта) и его состояние — оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием воздействия физических нагрузок, всего комплекса воздействий в программе годовой подготовки. Таким образом, в практике ППФП сотрудников ОВД необходимо использовать пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль с сотрудниками ОВД проводится обычно в начале учебного года (в УО МВД — учебного семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние их здоровья, их физическая подготовленность и спортивная квалификация) и определения их готовности к предстоящим занятиям (к усвоению БПБ и выполнению соответствующих нормативных требований). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, подобрать адекватные средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия, так как характерной и важнейшей чертой любой современной методики физического совершенствования является признание того, что основной задачей тренировочного занятия является достижение физиологических сдвигов в организме желаемого характера и величины. Другими словами, определение «физиологической стоимости», т. е. того, чем платит организм за тренировочные нагрузки. Использование самых эффективных средств с учетом особенностей двигательной деятельности невозможно без определения и контроля параметров тренировочных нагрузок, соответствующих показателям функционального состояния. Самым информативным показателем контроля функционального состояния является частота сердечных сокращений (ЧСС) [1; 2]. Основные достоинства его — высокая степень информативности как наиболее интегрального показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также простота регистрации и возможность получения оперативной информации, особенно с использованием современной и доступной технологии GPS (англ. Global Positioning System — глобальная система позиционирования) и командной системы мониторов сердечного ритма (Polar Team System).

Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на отдельном занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после конкретного занятия (конкретной направленности — силовая, аэробная работа и т. д.). С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок и соответственно планируют последующие занятия. Таким образом, данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного длительного периода (цикла, учебного семестра и т. д.). С его помощью определяют правильность выбора, применения и последовательности различных средств и методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль в ОВД* проводится в конце учебного года. В практических органах — в виде итоговой проверки ГУК МВД Республики Беларусь, в УО МВД — в форме зачетов и итогового экзамена для курсантов 4-го курса. Итоговый контроль направлен на определение успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса ППФП и ее составляющих. Данные итогового контроля в ОВД (успешность выполнения

сотрудниками и курсантами зачетных требований по физической подготовке и уровень владения БПБ) являются основой для последующего планирования учебно-тренировочного процесса.

Эффективность процесса подготовки сотрудников (курсантов) в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между инструктором (преподавателем) и занимающимся и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся. Целью контроля является методическая коррекция процесса подготовки (в том числе и самоподготовки) сотрудников на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности (физической и технической) и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эффективной формой комплексного контроля (и что немаловажно — самоконтроля) за уровнем развития профессионально значимых физических качеств является индивидуальный Дневник самоконтроля по физической подготовленности, в котором инструктор (преподаватель) указывает (корректирует) соответствующие данные по параметрам нагрузки и средствам (выполняемым упражнениям). После заполнения Дневника самоконтроля по физической подготовленности преподаватель дает методические указания сотруднику по способу и режиму выполнения заданий. По завершении выполненного цикла занятий сотрудник совместно с инструктором (преподавателем) анализирует полученные результаты и по мере необходимости проводится методическая корректировка заданий и нагрузки. Ведение индивидуального Дневника самоконтроля по физической подготовленности способствует повышению у сотрудника мотивации к занятиям ППФП, повышению контроля со стороны преподавателя и самоконтроля. При этом приобретаются навыки по самостоятельному планированию индивидуальных нагрузок при развитии физических качеств.

Таким образом, планирование, контроль и учет системно связаны друг с другом, дополняют друг друга и являются неотъемлемыми элементами управления процессом ППФП. Представленный алгоритм контроля, последовательное решение указанных задач каждого этапа контроля, на наш взгляд, будут гарантировать достижение и поддержание необходимого уровня подготовленности сотрудника.

1. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 42. [Вернуться к статье](#)

2. Шукан С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография /

учреждение образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Минск : Акад. МВД, 2013. 154 с. [Вернуться к статье](#)

3. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной тренировки / редкол.: Ф. П. Суслов (отв. ред.) [и др.]. М. : СААМ, 1995. С. 213–225. [Вернуться к статье](#)

4. Физическая культура в вузе и самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов как единый процесс / И. В. Григоревич [и др.] // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества : материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1 дек. 2011 г. : в 2 ч. / Ин-т совр. знаний им. А. М. Широкова ; редкол.: В. А. Мищенко [и др.]. Минск, 2011. Ч. 2. С. 108–111. [Вернуться к статье](#)

5. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.] ; под общ. ред. И. И. Лосевой. Минск, 2005. 79 с. [Вернуться к статье](#)

6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2006. 208 с. [Вернуться к статье](#)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

УДК 796.015.686:612.821.7

М. Е. Агафонова

М. Е. Ahafonava

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА: ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

IMPROVEMENT OF THE TRAINING SYSTEM IN MILITARY SPORTS: APPLICATION OF MEANS OF SPORTS PERFORMANCE RECOVERY

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу актуальности применения средств восстановления в процессе подготовки в военно-прикладных видах спорта. Отмечена значимость комплексного использования педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.*

***Summary.** The article is devoted to the issue of the relevance of the use of means of recovery in the process of sports training in military sports. The importance of the integrated use of pedagogical, biomedical and psychological means of recovery is noted.*

***Ключевые слова:** военно-прикладные виды спорта, спортивная подготовка, средства восстановления.*

***Keywords:** military sports, sports training, means of recovery.*

Современная тенденция усложнения соревновательной программы в военно-прикладных видах спорта и усиление конкуренции на международной арене формируют вопрос о безопасности спортивной деятельности в спорте. Актуальность задачи сохранения здоровья и профессионального долголетия обусловлена значительным повышением интенсивности нагрузки, технической сложности и психоэмоциональной напряженности, высоким уровнем травматизма участников соревнований. Известно, что тренировочный процесс, соревновательная деятельность и восстановление — это единый физиологический процесс адаптации организма к параметрам спортивной подготовки и, как результат, повышение уровня работоспособности. Повышение уровня подготовленности атлета возможно только при постоянном восполнении энергетических затрат и активизации процесса восстановления организма. В противном

случае происходит переутомление, которое при отсутствии восстановления закономерно трансформируется в состояние перенапряжения активно действующих функциональных систем организма спортсмена.

Восстановление организма — это не только возвращение всех работающих функций и систем к исходному уровню, но и прежде всего перевод системы жизнеобеспечения и работоспособности на новый, более высокий уровень энергетического функционирования. Конечным критерием восстановления при мышечной работе является избыточное, по сравнению с исходным состоянием, накопление гликогена и аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в скелетных мышцах. Таким образом, вся совокупность происходящих в этот период физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего уровня к исходному (дорабочему) состоянию, и объединяется понятием «восстановление». Состояние, которое наступает вследствие функциональных и структурных перестроек, возникающих в процессе восстановления, определяется как сверхвосстановление (суперкомпенсация), при этом функциональные резервы организма расширяются и повышается спортивная работоспособность. Перенапряжение — это болезненное состояние организма, которое характеризуется стадийностью развития нарушений в работе активно функционирующих систем и органов, резким снижением физической работоспособности и может развиваться постепенно (хроническое перенапряжение) или одномоментно (острое перенапряжение). Распространенными формами хронического перенапряжения являются:

- мышечно-болевой синдром (перенапряжение нервно-мышечной системы);
- печеночно-болевой синдром (перенапряжение печени);
- стрессорная кардиомиопатия или патологическое «спортивное сердце» (перенапряжение сердечно-сосудистой системы);
- психоэмоциональное выгорание (перенапряжение центральной нервной системы (далее — ЦНС)).

Наиболее часто встречаются сочетания разных форм перенапряжения (например, нервно-мышечного аппарата и печени, ЦНС и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ЦНС), характерных для определенных видов спорта.

Для профилактики явлений перенапряжения необходимо стимулировать процессы восстановления и ликвидировать неблагоприятные последствия спортивного стресса для организма. Эффективное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно лишь при условии постоянного и комплексного использования средств восстановления (педагогических, медико-биологических и психологических). При этом педагогические средства восстановления являются основными и определяющими рациональное сочетание

тренировочных нагрузок и отдыха индивидуально для каждого спортсмена на всех этапах подготовки.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

– *Изменение структуры и направленности тренировочного процесса.*

Например, сохранение плана подготовки при увеличении объема восстановительных тренировок; снижение интенсивности тренировочного занятия при увеличении объема физической нагрузки аэробной направленности; снижение интенсивности и объема тренировочного занятия при увеличении объема восстановительных тренировок; тренировочные занятия только по ОФП, занятия ЛФК, активный отдых.

– *Включение тренировочных восстановительных циклов со сменой мест проведения тренировок и в разных условиях* (стадион, бассейн, зал, лес и др.).

– *Применение внутренировочных средств.* Например, среди нетрадиционных способов интенсификации процесса совершенствования двигательных качеств и восстановления организма особое место занимает электромиостимуляция (ЭМС). Это метод повышения функциональных возможностей мышц с помощью электрического тока, который широко используется в спортивной практике как дополнительное средство в тренировочном процессе. По результатам многолетних научных исследований отечественных и зарубежных специалистов по спортивной физиологии установлено, что воздействие электрического тока различной силы и амплитуды на скелетную мускулатуру вызывает повышение работоспособности (за счет увеличения энергетического потенциала скелетной мускулатуры и всего организма); ускорение восстановления (за счет активизации обмена веществ, усиления кровообращения и лимфооттока); повышение эластичности соединительной ткани (увеличение эластичности сухожильно-связочного аппарата и упругости кожи, повышение прочности кровеносных сосудов); местный обезболивающий эффект [1]. Другим эффективным средством восстановления организма является дозированная биомеханическая стимуляция (БМС) — механическая вибростимуляция вдоль мышечных волокон с частотой 28–30 Гц и амплитудой движения вибратора 4 мм, которая при выполнении программы дозированных вибрационных упражнений (статических и/или динамических) вызывает ускорение восстановления (за счет активизации обмена веществ, усиления кровообращения и лимфооттока), увеличение эластичности сухожильно-связочного аппарата и упругости кожи, повышение прочности кровеносных сосудов, активизацию жирового обмена, местный обезболивающий эффект [2]. Принимая во внимание, что воздействие электрического тока различной силы и амплитуды и вибрации вызывает значительные функциональные сдвиги в организме человека, перед выполнением курса электромиостимуляции и биомеханической стимуляции необходимо учитывать противопоказания и ограничения, закономерности воздействия

электрического тока и вибрации на организм, перед началом и после каждого сеанса стимуляции оценивать физическое состояние спортсменов, ЧСС, АД, самочувствие).

- *Создание положительного эмоционального фона в процессе учебно-тренировочной деятельности* (музыкальное сопровождение, цвето- и ароматерапия, поддержка болельщиков).

- *Коррекцию программы подготовки и учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с текущим функциональным состоянием спортсмена, с учетом климатогеографических и погодных условий места проведения тренировок и соревнований.*

- *Полноценное выполнение заключительной части тренировки с выполнением дыхательной гимнастики и стретчинга.*

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- сбалансированное питание с учетом специфики спортивной деятельности;

- употребление продуктов спортивного питания и биологически активных добавок, которые должны обладать не только подтвержденной клинической эффективностью, но и не находиться в Республиканском перечне запрещенных в спорте веществ и методов в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом (WADA);

- применение комплекса фармакологических средств с учетом требований допинг-контроля.

Фармакологические средства назначают для ускорения восстановления организма и профилактики перенапряжения активно действующих функциональных систем:

- препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма при физических нагрузках (витаминно-минеральные комплексы, содержащие макро- и микроэлементы; углеводы; полиаминокислотные препараты; препараты железа; электролиты; спортивное питание);

- препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы восстановления (антиоксиданты и антигипоксанта; актопротекторы; гепатопротекторы; адаптогены; седативные и ноотропные препараты; иммуномодуляторы и пробиотики; улучшающие реологию и микроциркуляцию крови);

- препараты, профилактирующие переутомление скелетной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата (хондропротекторы; актопротекторы; улучшающие микроциркуляцию; охлаждающего и согревающего действия).

Физические средства восстановления представляют собой большую группу физиотерапевтических методов восстановления — естественные

и сформированные средства и способы воздействия на организм человека: гидротерапия (души; ванны; купание; плавание); теплолечение (инфракрасное облучение; тепло-влажные укутывания; бани, сауна); светолечение (поляризованный свет «Биоптрон»; ультрафиолетовое облучение (солярий)); массаж; талассотерапия; пелотерапия; бальнеотерапия).

К психологическим средствам восстановления относятся:

- соблюдение гигиены сна (осознание необходимости полноценного сна и соблюдение режима сна циркадианных ритмов; спать не менее 56 часов ночного сна; перед сном снижать физическую, психоэмоциональную, информационную и интеллектуальную активность; поддерживать оптимальный питьевой режим; придерживаться принципов здорового питания, образа жизни; при длительных нарушениях сна обращаться к врачу) [3];

- выполнение приемов саморегуляции психоэмоционального состояния (самоконтроль, аутотренинг, приемы мышечной релаксации, медитация, дозированное дыхание);

- применение навыков психофизиологической саморегуляции для формирования нейтральной когнитивной интерпретации событий и принятия адекватных решений в чрезвычайных ситуациях;

- ограничение информационной нагрузки, социальной активности и психоэмоционального напряжения, минимизация «экранного времени» в сети Интернет в течение дня.

Учитывая очевидную эффективность вышеперечисленных средств восстановления, их необходимо планировать в годичном цикле подготовки, при этом обязательно учитывая этап подготовки, физиологические закономерности течения восстановительных процессов и индивидуальные особенности спортсменов.

Исходя из вышеизложенного, предлагаем рекомендации по применению средств восстановления спортивной работоспособности:

- любое средство восстановления должно находиться в оптимальном режиме со структурой тренировочного цикла (недельным, месячным этапом, периодом);

- применять комплексно вышеперечисленные восстановительные средства с учетом противопоказаний, показаний и ограничений;

- регулярно оценивать течение восстановительных процессов в организме, выявляя лимитирующие стороны подготовленности спортсмена;

- учитывать совместимость восстановительных средств с особенностями организма спортсмена;

- восстановительные средства использовать индивидуально с учетом функционального состояния;

– осуществлять контроль эффективности восстановительных мероприятий.

В заключение следует отметить, что чрезвычайно важно осознавать значимость полноценного восстановления для организма и своевременно предупреждать развитие состояний переутомления и перенапряжения, регулярно выполняя рекомендации по восстановлению.

1. Электростимуляция мышц в спортивной медицине [Электронный ресурс] // Спортивная медицина. 2013. URL : <http://www.sportmedicine.ru/electromyostimulation.php> (дата обращения: 21.05.2013). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Михеев А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте (биологическое и педагогическое обоснование дозированного вибротренинга) : монография. М. : Сов. спорт, 2011. 615 с. [Вернуться к статье](#)

3. Агафонова М. Е. Нарушение сна у спортсменов: причины, последствия, рекомендации по оптимизации // Мир спорта. 2021. № 3. С. 102–105. [Вернуться к статье](#)

*М. И. Асафьев**М. I. Asafev**В. А. Казначеев**V. A. Kaznacheev*

**ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ
МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ФСИН РОССИИ**

**FIRE TRAINING AS ONE OF THE ASPECTS
OF THE MORAL AND PSYCHOLOGICAL STABILITY
OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA**

***Аннотация.** В статье проанализированы правовые основы применения огнестрельного оружия сотрудниками уголовно-исполнительной системы, а также рассмотрены основания его применения. В рамках морально-психологической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (курсантов) выявлены проблемные вопросы, реализуемые в рамках исполнения служебных обязанностей. При проведении огневой подготовки как одного из методов подготовки сотрудников УИС к действиям при возникновении чрезвычайных обстоятельств предложены мероприятия, направленные на повышение морально-психологической устойчивости сотрудников.*

***Summary.** This article analyzes the legal basis for the use of firearms by the employees of the penal system, and also considers the grounds for its use. Within the framework of the moral and psychological training of employees of the penal system (cadets), problematic issues were identified, implemented as part of the performance of official duties. When conducting fire training as one of the methods of preparing employees of the UIS for actions in the event of emergency circumstances, measures aimed at improving the moral and psychological stability of employees are proposed.*

***Ключевые слова:** уголовно-исполнительная система, морально-психологическая подготовка, курсанты, психологический тренинг.*

***Keywords:** penal enforcement system, moral and psychological training, cadets, psychological training.*

В настоящее время огнестрельное оружие сотрудниками уголовно-исполнительной системы (далее — УИС) применяется для предотвращения преступлений, совершенных осужденными. К примеру, ст. 31.2 Закона Российской Федерации от 24 июля 1993 г. № 5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» (далее — Закон Российской Федерации № 5473-1) трактует норму о том, что сотрудник УИС вправе применить огнестрельное оружие для производства предупредительного выстрела, обезвреживания животного, а также остановки транспортного

средства, путем которого совершили побег [1]. В связи с этим морально-психологическая устойчивость сотрудника зависит от того, насколько он владеет служебными навыками при применении огнестрельного оружия, а также от психологической составляющей в момент производства выстрела. Помимо этого, правильность применения огнестрельного оружия в условиях служебной деятельности зависит от личной безопасности не только сотрудника, но и общества в целом, именно поэтому морально-психологическая устойчивость сотрудников является актуальной тематикой в изучении в настоящее время.

Характеризуя вопросы морально-психологической подготовки, следует отметить, что профессиональная деятельность сотрудника в основном регламентирована запретительными нормами, носящими обязательный характер. Данный фактор обуславливает крайности применения огнестрельного оружия в случае возникновения чрезвычайных обстоятельств. Поскольку запреты ограничивают право применения огнестрельного оружия, сотрудник УИС морально не подготовлен к его применению. Так, в случае возникновения побега из-под охраны часовой по наблюдательной вышке вправе применять огнестрельное оружие, но только в рамках действующего законодательства. Морально-психологический аспект состоит в производстве выстрела в человека, который преследует цель предотвратить совершение побега из исправительных учреждений (далее — ИУ). Сотрудник, применявший огнестрельное оружие, должен осознавать, какой общественный вред он способен нанести при попадании в осужденного. Именно поэтому в практической деятельности подразделений УИС часовые в случае возникновения побега производят выстрел мимо бежавшего осужденного или в воздух [2].

Важным аспектом при подготовке сотрудников к применению огнестрельного оружия становится психофизиологическая подготовка, которая не реализуется в полном объеме в учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания. Предлагаем внедрение данного вида подготовки как особого процесса формирования у сотрудников личностных качеств в рамках специальной подготовки. Целью указанного тренинга будет формирование морально-психологической стабильности, а именно самоконтроля сотрудника при возникновении стрессовых ситуаций и способности концентрации внимания. Считаем, что внедрение указанного «психологического» тренинга позволит стабилизировать морально-психологическую составляющую сотрудников как исправительных учреждений, так и образовательных, то есть курсантов ФСИН России.

Следует отметить, что курсанты образовательных учреждений проходят курсы огневой подготовки на протяжении всего периода обучения. Обучение осуществляется посредством практических занятий — стрельб, важным недостатком в организации которых является цель проведения, заключающаяся

в формировании стрелковой готовности. Курсанты не осуществляют морально-психологическую подготовку при проведении данных занятий. В настоящее время не осуществляется подготовка курсантов к совершению выстрела, что сказывается на совершении противоправных действий осужденными, выраженными, к примеру, в совершении побега из-под охраны и конвоирования [3, с. 144].

На основе вышесказанного предлагаем внедрить систему психофизиологической подготовки в рамках образовательной программы в курсы психологии.

Помимо этого, в рамках образовательных учреждений предлагаем ряд практических мероприятий, направленных на формирование у курсантов психологической устойчивости:

1. Техника применения звуковых эффектов в период проведения стрельбы в экстремальных условиях. Реализуется посредством проведения стрельбы в лазерных тирах. Это позволит сосредотачиваться на поражении цели курсантами, а также воспринимать реальность производства выстрела. Данную методику в настоящее время сложно реализовать, поскольку она требует больших материальных вложений в конструкцию и технические особенности средств программного обеспечения и «стрелковых» приборов. Для применения указанной методики необходимо дополнительное финансирование образовательных учреждений со стороны ФСИН России.

2. Метод «спонтанного» производства выстрела. В рамках проведения практических занятий предлагаем осуществить указанную идею на огневом рубеже. Порядок и формы проведения таких занятий определяются руководителем стрельб. Указанное выше позволит развить быстроту реакции курсантов, а также снизить чувство смятения, что сказывается на морально-психологической подготовке курсантов.

3. Съемка рубежа открытия огня курсантов. Предлагаем внедрение метода фотографирования и видеосъемки курсантов на огневом рубеже. Вышесказанное позволит выявить практические ошибки курсантов при проведении стрельб, а также произвести их дальнейший анализ [4, с. 313].

Таким образом, предложенные выше методики проведения и внедрения новых технических средств для проведения занятий по огневой подготовке скажутся на морально-психологической подготовке курсантов, а также повышении навыка проведения стрельб. Важная роль в морально-психологической подготовке отводится деятельности психологической службы сотрудников УИС, поскольку именно они могут определить личностные характеристики и проблемы сотрудников (курсантов) в момент производства огнестрельного выстрела. Правильный подход к формированию морально-психологической подготовки сотрудников позволит профессионально выполнять поставленные

задачи со стороны руководства учреждений, а также концентрироваться в условиях выполнения задач повышенного риска, экстремальных ситуациях различного характера.

1. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы [Электронный ресурс] : Закон Рос. Федерации, 21 июля 1993 г., № 5473-1 : в ред. от 26.05.2021 г. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант-Плюс». [Вернуться к статье](#)

2. Степанова Т. В., Зарудный И. С. Вопросы совершенствования огневой подготовки сотрудников УИС // StudNet. 2021. № 4. С. 31–33. [Вернуться к статье](#)

3. Малышев А. Г., Мищук А. М. Значимость огневой подготовки в формировании морально-психологических качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы // Человек: преступление и наказание. 2016. № 4(95). С. 144–146. [Вернуться к статье](#)

4. Смирнов И. Э., Волков Е. С., Черноусов Я. Ю. Огневая подготовка как условие формирования морально-психологической устойчивости курсантов // IN SITU. 2022. № 2. С. 313–318. [Вернуться к статье](#)

О. А. Бородкина
O. A. Borodkina

А. В. Пугачев
A. V. Pugachev

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

THE PSYCHOLOGICAL STATE OF GIRLS IN THE CLASSES ON FIRE TRAINING WHEN PERFORMING PRACTICAL EXERCISES FROM THE MAKAROV PISTOL

***Аннотация.** Статья раскрывает вопросы отражения особенностей психологического состояния обучающихся женского пола на процессе освоения навыков стрельбы из пистолета Макарова.*

***Summary.** The article reveals the issues of reflecting the peculiarities of the psychological state of female students on the process of mastering the skills of shooting from a Makarov pistol.*

***Ключевые слова:** девушки, психологическое состояние, стрельба, страх.*

***Keywords:** girls, psychological state, shooting, fear.*

Образовательные организации системы Министерства внутренних дел часто рассматриваются молодыми людьми как источник получения высшего образования, что обусловлено не только наличием достаточной материальной базы, но и стабильным финансовым обеспечением. Как это ни парадоксально, но именно девушек-курсантов с каждым годом становится все больше, что вызывает необходимость пересмотра методик проведения практических занятий по огневой подготовке.

Следует указать, что нечасто принимаются во внимание именно особенности развития и функционирования женского организма в направлении массового формирования у курсантов навыков стрельбы из боевого оружия. В связи с этим немаловажное значение приобретает разработка эффективных методик обучения стрельбе из боевого оружия девушек, обучающихся в образовательных организациях, находящихся в ведении МВД России, с учетом имеющихся особенностей функционирования женского организма.

Проведено анонимное анкетирование слушателей 5-го курса радиотехнического факультета с целью выявления их психо-физиологических состояний на занятиях по огневой подготовке в период, предшествующий сдаче экзамена, а также в течение 3 часов непосредственно после него. В опросе участвовали 112 человек, среди которых 22 девушки, успешно сдавшие экзамен.

В связи с вступлением в силу приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» оценка за экзамен выставляется по результатам выполнения контрольного упражнения, при условии выполнения норматива и получения положительной оценки за знание теоретического раздела [1]. Плотность занятий в период, предшествующий сдаче экзамена, составляла в среднем 1,5 занятия в неделю.

Анализ результатов анкетирования позволил получить интересные данные. На вопрос: «Что мешает эффективно выполнить упражнение из пистолета Макарова?» слушательницы отвечали следующим образом (возможен был выбор нескольких вариантов ответа) (рис.):

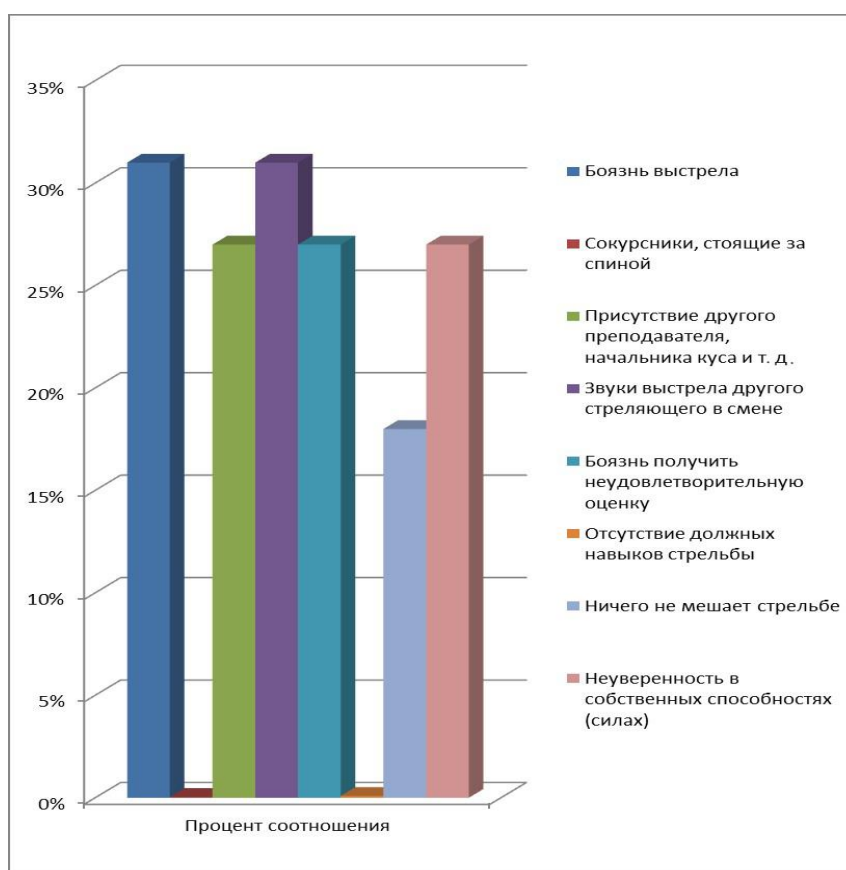


Рис. Распределение ответов на вопрос: «Что мешает эффективно выполнить упражнение из пистолета Макарова?»

1. Боязнь выстрела — 7 (31 %).
2. Сокурсники, стоящие за спиной — 1 (0,04 %).
3. Присутствие другого преподавателя, начальника курса и т. д. — 6 (27 %).
4. Звуки выстрела другого стреляющего в смене — 7 (31 %)
5. Боязнь получить неудовлетворительную оценку — 6 (27 %).
6. Отсутствие должных навыков стрельбы — 2 (0,09 %).

7. Ничего не мешает стрельбе — 4 (18 %).
8. Неуверенность в собственных способностях (силах) — 6 (27 %).
9. Боязнь сделать что-то не так, нарушив меры безопасности, — 0 (0 %).

Полученные данные закономерны и объяснимы в связи с особенностями женского восприятия окружающей действительности.

Женщины от природы более эмоциональны. Эмоции способны полностью поглощать их, подчинять себе все их внимание. Практические занятия по огневой подготовке на старших курсах целиком связаны со стрельбой. Психологически обучающийся должен быть готов произвести выстрел, несмотря на происходящие вокруг изменения окружающей действительности.

У девушек в состоянии страха происходит блокировка всех имеющихся умений, наличие которых демонстрируется при работе с учебным оружием. Причем реакции могут быть весьма различны: от «ухода в себя» до провокации конфликта с окружающими из-за незначительной причины (громкий голос, не то направление стрельбы, на котором девушка выполняет обычно упражнения и т. д.).

Кроме того, эмоциональный отклик девушек на стрессовую ситуацию (почти треть респондентов реагирует на присутствие посторонних лиц на занятии) могут иметь отложенный характер. До начала выполнения упражнения обучающаяся выглядит внешне спокойной. Однако после его завершения, в том числе успешного, могут наблюдаться как позитивные проявления (улыбка, смех, похлопывания в ладоши), так и слезы с переходом в состояние, близкое к истерике, обмороки. Причем последние не связаны с результатом стрельбы: количеством пробойн, оценкой за упражнение.

Важно учитывать тот факт, что для успешного освоения программы огневой подготовки эмоциональный окрас занятий должен быть положительный, не связанный с наступлением негативных последствий. Большое количество девушек-курсантов на младших курсах еще не вошли окончательно в состояние «сотрудник полиции» и все еще отторгают необходимость овладения навыками обращения с оружием как чужеродными, противоречащими предназначению женщины. Однако позитивный настрой на занятиях позволяет заинтересовать и достичь желаемого результата.

Такое же негативное влияние, как боязнь выстрела, несет на себе резкий громкий звук от него, который по результатам опроса является раздражающим фактором. Объяснимо это посредством ретроспективного рассмотрения основных женских занятий: воспитание детей, обустройство быта, трудовая деятельность. Исторически сложилось, что громкие резкие звуки предвещали опасность: крик ребенка, сигналы тревоги — все это ассоциируется с опасностью. Если мужчин это вводит в состояние собранности и готовности к действию, то женщины испытывают желание покинуть опасный участок местности.

Во избежание негативных реакций необходимо сначала объяснить сущность образования звука, далее провести, при необходимости, несколько дополнительных занятий в интерактивном типе, позволяющем имитировать звуковое сопровождение, причем оно менее болезненно воздействует на органы слуха, а потом уже переходить к стрельбе из боевого оружия.

Одной из проблем является такой важный аспект при обучении стрельбе, как «прицеливание». Формулирование задачи «смотри на мушку в целике» не всегда выполнимо для женщин с первого раза, так как женщины имеют более широкий спектр обзора, широкое периферийное зрение по сравнению с мужчинами. У женщины как у хранительницы очага заложена в мозг программа, позволяющая отчетливо видеть сектор, по меньшей мере, в 45 градусов с каждой стороны головы, то есть вправо-влево, а также вверх и вниз. Эффективное периферийное зрение многих женщин достигает полных 180 градусов [2]. Девушкам требуется больше времени для концентрации внимания на прицельных приспособлениях. Для минимизации его затрат необходимо с первых занятий четко контролировать правильный «вынос» оружия на мишень, при требовании держать направление стрельбы в поле зрения. Такая схема работы позволяет девушкам быстро находить «мушку в целике» и производить прицельный выстрел.

Несмотря на наличие особенностей в восприятии окружающей действительности, связанных с развитием и функционированием женского организма, а также психологических реакций, которыми сопровождается нахождение в стрессовом состоянии, девушки способны решать поставленные задачи, о чем свидетельствует выполнение всего комплекса упражнений в рамках освоения дисциплины «Огневая подготовка», где нет деления по гендерному признаку.

На наш взгляд, кроме технической стороны обучения представительницы женского пола нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении, которое может выражаться как в теоретическом доведении до обучающихся способов саморегуляции, так и в выявлении отдельных свойств личности в ходе занятий путем использования апробированных методик по согласованию с соответствующими отделами и службами. Безусловно, это, с одной стороны, вызовет определенные сложности и возложит дополнительные обязанности на преподавателя, с другой — снизит трудозатраты и время на формирование навыков обращения с огнестрельным оружием.

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Пиз А. и Б. Язык взаимоотношений. Мужчина и Женщина [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://litcey.ru/biolog/115820/index.html?page=3> (дата обращения: 05.09.2022). [Вернуться к статье](#)

Ю. В. Воронович
Y. V. Voronovich

А. Е. Покатилов
A. E. Pokatilov

Ю. В. Лусейчикова
Y. V. Liseichykova

Д. А. Лавшук
D. A. Lavshuk

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ НА КИНЕМАТИЧЕСКОМ УРОВНЕ

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF SPATIAL MOTION AT THE KINEMATIC LEVEL

Аннотация. В работе на теоретическом уровне исследовано пространственное движение во время выполнения ударов руками и ногами в профессионально-прикладной физической подготовке. Показано, что механико-математические модели для расчета кинематики движения суставов и центров масс звеньев биомеханической системы являются достаточно сложными и громоздкими, но при использовании рекуррентных отношений модели сворачиваются по одноименным параметрам, что дает приемлемую форму уравнениям для проведения вычислительного эксперимента на компьютере.

Summary. In the work, at a theoretical level, the spatial movement during the execution of punches and kicks in professional-applied physical training was studied. It is shown that the mathematical models for calculating the kinematics of the movement of the joints and the centers of mass of the links of the biomechanical system are quite complex, but when using recurrent relations, the models are folded according to the same parameters, which gives an acceptable form to the equations for conducting a computational experiment on a computer.

Ключевые слова: биомеханическая система, биомеханический анализ, пространственное движение, кинематические характеристики.

Keywords: biomechanical system, biomechanical analysis, spatial movement, kinematic characteristics.

Движение при выполнении приемов в единоборствах является, во-первых, сложным, во-вторых, пространственным. При проведении биомеханических исследований такого движения всегда заранее измеряются параметры человеческого тела. Это позволяет разработать методику расчета характеристик пространственного движения биомеханической системы (далее — БМС) по данным видеосъемки всего одной видеокамеры, то есть по координатам человека на плоскости.

Также отметим, что расчет кинематики предваряет исследования по динамике пространственного движения и дает исходные данные как в области механико-математических моделей, так и для проведения вычислительного эксперимента. Именно с использованием моделей кинематики разрабатываются модели движения на динамическом уровне [1; 2].

В биомеханических исследованиях используются определенные точки человеческого тела. Это в первую очередь кинематические пары модели БМС (суставы) и центры масс звеньев (костей). К таким точкам необходимо отнести и общий центр масс (далее — ОЦМ). Для упрощения ссылок на них в данной работе будем их называть характерными точками.

Моделирование кинематики локомоций сложных биосистем в сферических координатах

На рисунках 1а) и 1б) показано начальное и конечное положение тела при выполнении кругового удара ногой.



а)



б)

Рис. 1. Круговой удар ногой

Координаты суставов БМС. Начнем рассмотрение положения суставов биомеханической системы с определения их координат относительно полюса P . На рисунке 2 показаны системы координат, учитывающих многозвенный характер биомеханической системы. Здесь векторы моделируют опорно-двигательный аппарат по рисункам 1а) и 1б). На рисунке показан только фрагмент БМС — три первых звена модели — и некоторые ее характерные точки.

Движение звеньев относительно выбранного полюса — это реализация регионального движения, в классической же механике такое движение получило название как относительное [3].

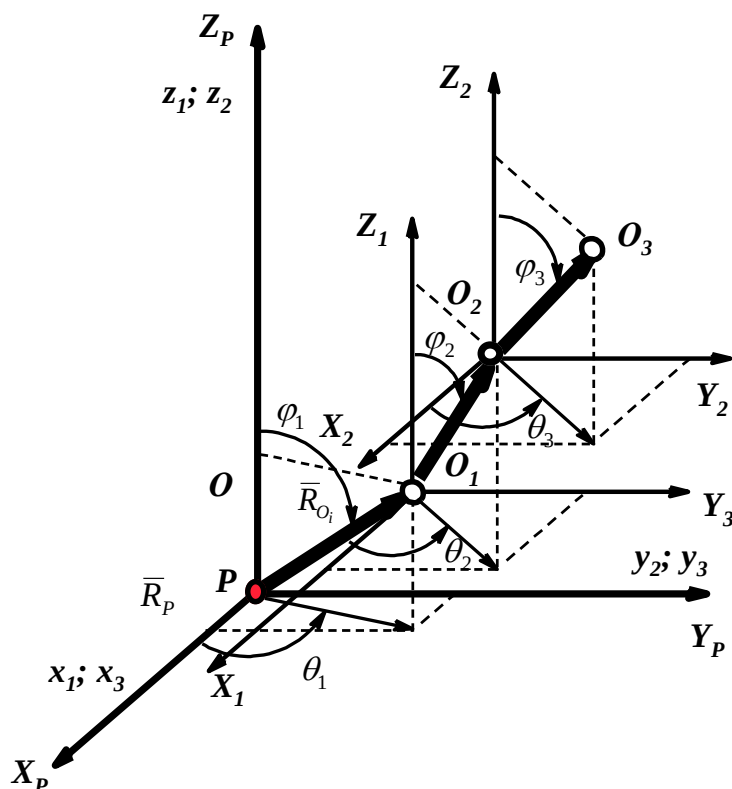


Рис. 2. Расчетная схема в кинематике для относительного движения БМС

При расчете кинематических биомеханических характеристик будем использовать как сферическую систему координат, так и пространственную декартовую прямоугольную. Алгоритм получения уравнений следующий [4; 5]:

- вывод уравнений для каждого звена трехзвенной модели БМС, представляющей собой кинематическую цепь;
- сворачивание полученной системы уравнений по одноименным параметрам и получение уравнения координат относительно полюса P в общем виде с использованием рекуррентных отношений;
- определение сферических координат каждого звена относительно полюса;
- вывод уравнений для определения сферических координат суставов относительно полюса в общем виде;
- запись в общем виде уравнения координат суставов в абсолютной (неподвижной) декартовой координатной системе с использованием сферических координат каждого звена и координат полюса;
- вывод уравнений для определения сферических координат суставов в абсолютной (неподвижной) декартовой координатной системе.

Отметим важный момент: сферическая система координат востребована во многих областях науки и техники — математика, геодезия, физика, астрономия. По этой причине существуют как разные названия углов сферической системы координат, так и разное направление отсчета. Поэтому укажем,

что в данной работе выбран один из вариантов сферических координат и он не единственный.

Координаты суставов относительно полюса Р. На рисунке 2 показана расчетная схема для определения кинематических характеристик движения характерных точек *БМС* относительно полюса *Р*.

Координаты суставов для каждого звена биомеханической системы определяются как:

$$X_{PO_1} = L_1 \sin \theta_1 \cos \varphi_1, \quad (1)$$

$$Y_{PO_1} = L_1 \sin \theta_1 \sin \varphi_1, \quad (2)$$

$$Z_{PO_1} = L_1 \cos \theta_1, \quad (3)$$

$$X_{PO_2} = L_1 \sin \theta_1 \cos \varphi_1 + L_2 \sin \theta_2 \cos \varphi_2, \quad (4)$$

$$Y_{PO_2} = L_1 \sin \theta_1 \sin \varphi_1 + L_2 \sin \theta_2 \sin \varphi_2, \quad (5)$$

$$Z_{PO_2} = L_1 \cos \theta_1 + L_2 \cos \theta_2, \quad (6)$$

$$X_{PO_3} = L_1 \sin \theta_1 \cos \varphi_1 + L_2 \sin \theta_2 \cos \varphi_2 + L_3 \sin \theta_3 \cos \varphi_3, \quad (7)$$

$$Y_{PO_3} = L_1 \sin \theta_1 \sin \varphi_1 + L_2 \sin \theta_2 \sin \varphi_2 + L_3 \sin \theta_3 \sin \varphi_3, \quad (8)$$

$$Z_{PO_3} = L_1 \cos \theta_1 + L_2 \cos \theta_2 + L_3 \cos \theta_3. \quad (9)$$

Сворачиваем систему уравнений (1)–(9) по одноименным параметрам и в общем виде в проекциях на декартовую прямоугольную систему координат имеем:

$$X_{PO_i} = \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \cos \varphi_k, \quad (10)$$

$$Y_{PO_i} = \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \sin \varphi_k, \quad (11)$$

$$Z_{PO_i} = \sum_{k=1}^i L_k \cos \theta_k. \quad (12)$$

Определяем сферические координаты относительно полюса для каждого сустава:

$$\begin{aligned} R_{PO_i} &= \sqrt{X_{PO_i}^2 + Y_{PO_i}^2 + Z_{PO_i}^2} = \\ &= \sqrt{\left(\sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \cos \varphi_k \right)^2 + \left(\sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \sin \varphi_k \right)^2 + \left(\sum_{k=1}^i L_k \cos \theta_k \right)^2}, \end{aligned} \quad (13)$$

$$\theta_{Pi} = \arccos \frac{Z_{PO_i}}{R_{PO_i}} = \arccos \frac{\sum_{k=1}^i L_k \cos \theta_k}{R_{PO_i}}, \quad (14)$$

$$\varphi_{Pi} = \arccos \frac{R_{PO_i} \sin \theta_{Pi}}{X_{PO_i}} = \arccos \frac{R_{PO_i} \sin \theta_{Pi}}{\sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \cos \varphi_k} \text{ или} \quad (15)$$

$$\varphi_{Pi} = \arcsin \frac{R_{PO_i} \sin \theta_{Pi}}{Y_{PO_i}} = \arcsin \frac{R_{PO_i} \sin \theta_{Pi}}{\sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \sin \varphi_k}. \quad (16)$$

Здесь радиальное расстояние R_{PO_i} является величиной переменной ($R_{PO_i} = var$). Уравнения (13)–(16) позволяют рассчитать сферические координаты в подвижной системе координат относительно полюса [6; 7].

Положение суставов в абсолютной системе координат. Сферические координаты полюса P относительно абсолютной системы координат обозначим как R_P, θ_P, φ_P . В этом случае положение полюса P , радиальное расстояние до которого в неподвижной системе координат описывается параметром R_P , является величиной переменной ($R_P = var$), как и углы θ_P, φ_P ($\theta_P = var, \varphi_P = var$).

В декартовой системе координат для полюса P имеем:

$$X_P = R_P \sin \theta_P \cos \varphi_P, \quad (17)$$

$$Y_P = R_P \sin \theta_P \sin \varphi_P, \quad (18)$$

$$Z_P = R_P \cos \theta_P. \quad (19)$$

Тогда абсолютные координаты для суставов с учетом системы уравнений (10)–(12) и (17)–(19) запишем в общем виде как:

$$X_{O_i} = X_P + X_{PO_i} = R_P \sin \theta_P \cos \varphi_P + \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \cos \varphi_k, \quad (20)$$

$$Y_{O_i} = Y_P + Y_{PO_i} = R_P \sin \theta_P \sin \varphi_P + \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \sin \varphi_k, \quad (21)$$

$$Z_{O_i} = Z_P + Z_{PO_i} = R_P \cos \theta_P + \sum_{k=1}^i L_k \cos \theta_k. \quad (22)$$

Сферические координаты каждого сустава относительно начала координат абсолютной координатной системы $OXYZ$ имеем в виде $R_{O_i}, \theta_{O_i}, \varphi_{O_i}$. Используя выражения (20)–(22), запишем:

$$R_{O_i} = R_P + R_{PC_i} = \sqrt{(X_P + X_{PO_i})^2 + (Y_P + Y_{PO_i})^2 + (Z_P + Z_{PO_i})^2} = \quad (23)$$

$$= \left[\left(R_p \sin \theta_p \cos \varphi_p + \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \cos \varphi_k \right)^2 + \left(\sum_{k=1}^i R_p \sin \theta_p \sin \varphi_p + \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \sin \varphi_k \right)^2 + \left(R_p \cos \theta_p + \sum_{k=1}^i L_k \cos \theta_k \right)^2 \right]^{1/2},$$

$$\theta_{O_i} = \arccos \frac{Z_{O_i}}{R_{O_i}} = \arccos \frac{R_p \cos \theta_p + \sum_{k=1}^i L_k \cos \theta_k}{R_{O_i}}, \quad (24)$$

$$\varphi_{O_i} = \arccos \frac{R_{O_i} \sin \theta_{O_i}}{X_{O_i}} = \arccos \frac{R_{O_i} \sin \theta_{O_i}}{R_p \sin \theta_p \cos \varphi_p + \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \cos \varphi_k} \quad (25)$$

или

$$\varphi_{O_i} = \arcsin \frac{R_{O_i} \sin \theta_{O_i}}{Y_{O_i}} = \arcsin \frac{R_{O_i} \sin \theta_{O_i}}{R_p \sin \theta_p \sin \varphi_p + \sum_{k=1}^i L_k \sin \theta_k \sin \varphi_k}. \quad (26)$$

Отметим, что углы θ и φ во всех формулах, включая и уравнения (23)–(26) являются переменными относительно любой системы координат. Радиальное расстояние тоже величина переменная во всех координатных системах, если только в качестве этого параметра не выступает само звено БМС (кость) [8; 9].

Использование рекуррентных отношений позволяет свернуть модели кинематики по одноименным параметрам до вполне компактного вида. Последний фактор важен для выполнения в последующем вычислительного эксперимента и создания эффективных алгоритмов.

В случае если в качестве полюса выбрана неподвижная точка БМС, например стопа, то пересчет координат в абсолютную координатную систему не нужен.

При разработке расчетных алгоритмов на основе уравнений (1)–(26) необходимо учитывать возрастающую сложность и громоздкость уравнений. Поэтому не всегда есть необходимость приводить выражения к конечному виду, когда в формулы подставлены все входящие в них члены. В этом случае удобнее рассчитывать формулы поэтапно, а конечный результат получать уже численно, на основе результатов расчетов предыдущих формул [10; 11].

На основе уравнений (1)–(26) и по такой же методике разрабатываются и модели для расчета координат центров тяжести звеньев биомеханической системы.

1. Григорьев А. Ю., Малявко Д. П., Федорова Л. А. Сферическое движение твердого тела : учеб.-метод. пособие. СПб. : НИУ ИТМО : ИХиБТ, 2014. 37 с. [Вернуться к статье](#)

2. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Скачинский А. П. Биомеханический аспект подготовки курсантов в области профессионально-прикладной физической подготовки // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. V Междунар. науч.-метод. конф. / учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. 2020. С. 282–288. [Вернуться к статье](#)

3. Гусак А. А., Гусак Г. М. Справочник по высшей математике. Минск : Навука і тэхніка, 1991. 480 с. [Вернуться к статье](#)

4. Воронович Ю. В., Каранкевич А. И., Покатилов А. Е. Возможности использования обобщенных координат биомеханической системы для оценивания отдельных видов ударной техники (на примере прямого удара ногой) // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев, 2020. Вып. 8. С. 204–215. [Вернуться к статье](#)

5. Моделирование сложно-координированного целенаправленного движения спортсмена: проблемы и пути решения / М. А. Киркор [и др.] // Проблемы физики, математики и техники. 2020. № 4 (45). С. 68–75. [Вернуться к статье](#)

6. Покатилов А. Е., Воронович Ю. В., Симанкова Т. Д. Проблемы исследования пространственного движения в спорте // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Малаховка, 29–30 окт. 2020 г. / Москов. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост.: А. Н. Фураев. Малаховка, 2020. С. 89–94. [Вернуться к статье](#)

7. Воронович Ю. В. Компьютерная программа построения биомеханических характеристик техники тяжелоатлетических упражнений // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев, 2019. Вып. 7. С. 94–98. [Вернуться к статье](#)

8. Загrevский В. И., Лавшук Д. А., Воронович Ю. В. Кинематика пространственной модели неразветвленной биомеханической системы в условиях упругой фиксированной опоры // Современное образование и воспитание: тенденции, технологии, методики : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МГУ им. А. А. Кулешова, Могилев, 28 марта 2013 г. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2013. С. 330–333. [Вернуться к статье](#)

9. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Солонец А. В. Эволюция бесконтактных биомеханических методов регистрации техники соревновательных упражнений // Здоровье для всех : материалы IV междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апр. 2012 г. / Полесский гос. ун-т ; Национальный банк Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: К. К. Щебеко [и др.]. Пинск : ПолесГУ, 2012. С. 63–65. [Вернуться к статье](#)

10. Воронович Ю. В. , Лавшук Д. А., Загrevский В. И. Сравнительный биомеханический анализ основных динамических характеристик техники рывка в тяжелой атлетике // Мир спорта. 2013. № 1 (50). С. 35–40. [Вернуться к статье](#)

11. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Загrevский В. И. Педагогико-биомеханическое структурирование упражнения «Рывок» в тяжелой атлетике // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы V Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., 23–24 ноября 2017 г. / под ред. А. Н. Фураева. М. ; Малаховка, 2017. С. 17–22. [Вернуться к статье](#)

В. А. Казначеев
V. A. Kaznacheev

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

MODERN APPROACHES TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FIRE PREPARATION

Аннотация. В статье рассматривается дисциплина «Огневая подготовка» как основа работы сотрудника уголовно-исполнительной системы. Описываются проблемы, возникающие при выполнении упражнения. Отражаются современные методы решения проблемы психологического обеспечения огневой подготовки.

Summary. The article discusses the discipline of fire training as the basis of the work of an employee of the penitentiary system. Describes the problems that arise during the exercise. Modern methods of solving the problem of psychological support of fire training are reflected.

Ключевые слова: огневая подготовка, боевая готовность, сотрудник, психологическая подготовка, психофизиологическое состояние.

Keywords: fire training, combat readiness, employee, psychological preparation, psychophysiological state.

Служба в органах уголовно-исполнительной системы достаточно трудна и разнообразна. В задачи сотрудника уголовно-исполнительной системы входит не только исправление осужденных, но и предотвращение совершения новых преступлений. Для выполнения всех задач необходима слаженная работа всех служб и подразделений, начиная от охраны и режима и заканчивая тыловым обеспечением. Подготовка высококвалифицированного сотрудника невозможна без психологической, огневой, физической подготовки.

Подчеркнем, что огневая подготовка является одной из основных дисциплин, проводимых в образовательных учреждениях ФСИН России. Целью преподавания данной дисциплины является выработка психологической и тактико-технической готовности при стрельбе [1].

Психологическое состояние во многом зависит от качества выполнения боевой задачи. Внутреннее состояние может выражаться бодростью, активностью, уверенностью, быстротой, и в таких случаях чаще всего попадания при стрельбе подходят к нулю очков. А если стрельба сопровождается спокойствием, четкостью выполняемых действий, то и возможность попадания становится намного больше.

Важно уделить внимание качеству психологической подготовки сотрудника во время изучения курса огневой подготовки. Особая роль при огневой

подготовке принадлежит как психологу, так и руководителю, проводящему занятие [2]. Только при взаимной поддержке, а также понимании и готовности сотрудника к выполнению действий можно повысить его уровень готовности и слаженности. Тем самым стрельба из огнестрельного оружия основывается на полноценной и слаженной работе внутреннего состояния человека.

На огневом рубеже значение имеет не только психологическая подготовка сотрудников, но и психофизиологическая. В структуру психофизиологической подготовки входит формирование личностных и психофизиологических свойств и качеств, необходимых для успешного выполнения боевых действий при любых обстоятельствах. Целью описываемой нами подготовки считается развитие и закрепление моральных, нравственных, психологических свойств и качеств сотрудников, возможность в разумном состоянии правильно осознавать и контролировать все эмоциональные реакции, происходящие на огневом рубеже, своевременная концентрация на поставленной задаче вне зависимости от погодных условий, внутренних побуждений, а также обстоятельств на данный момент.

Нынешняя практика показывает, что даже при совершенно спокойном и уверенном состоянии нет стопроцентной гарантии, что сотрудник поразит мишень. Данное состояние может измениться в любой момент, даже после первого выстрела, и восстановить свою уверенность не всегда представляется возможным. Чаще всего при таком состоянии сердце начинает биться чаще, дыхание усложняется и мозг стрелка начинает больше думать о прошедшем выстреле, чем о будущем.

К причинам наступления возможных проблем при выполнении боевых действий может относиться низкая подготовка сотрудника. Уровень такой подготовки не всегда зависит от качества работы преподавателя, он больше зависит от самого отношения обучаемого к процессу и значения полученного в итоге результата.

Такие проблемы чаще всего возникают у лиц женского пола и связываются именно с их внешним видом. К примеру, при выполнении боевой задачи сотрудник женского пола, одетый в повседневную одежду, сталкивается с различными трудностями при выполнении мелких быстрых действий. Действия могут происходить как на огневом рубеже, так и в тренировочной зоне.

Но все же особой проблемой является само осознание всех действий для совершения правильного выстрела, а также применения огнестрельного оружия. Только знания и практика при совместной работе и длительном упорстве помогут в конечном итоге добиться успешного результата, который поможет при дальнейшей службе.

Для решения всех перечисленных проблем, по нашему мнению, необходимо:

1) повысить качество психологической готовности сотрудников перед выполнением упражнений на огневом рубеже (вовремя справляться с трудностями, возникающими при выполнении боевых задач);

2) научиться вовремя себя концентрировать и направлять внимание на выполнение всех действий (достигается при помощи специальных упражнений);

3) правильно распределять нажатие на спусковой крючок;

4) в случае возникновения опасности сохранять уверенность и думать о том, что будет сейчас, а не о том, что произошло;

5) подходить к выполнению стрельбы уверенно и спокойно [3].

Выделяют следующее упражнение, которое может, по мнению многих ученых, улучшить состояние боевой готовности. До начала выполнения задач по стрельбе необходимо снять нервное напряжение, а именно задержать дыхание на 5 секунд, далее медленно выдохнуть, как бы снимая груз и расслабляя тело, выбросить все ненужные мысли из головы и думать только о цели и качестве ее поражения, выходить на огневой рубеж с уверенностью, не отвлекаясь на все происходящие события, сохранять свою безопасность.

Отметим, что при постоянной отработке физической нагрузки у сотрудника формируется психическое состояние, улучшается выносливость и упорство, концентрация, его состояние становится намного сильнее, как внешне, так и внутренне [4].

Качество обучения огневой подготовке во многом зависит от преподавателя или наставника. Им необходимо продумать все этапы обучения, определить задачи и цель занятия. Важно обратить внимание на все проблемы, которые могут возникнуть на огневом рубеже. Преподаватель (наставник) должен уже заранее, до практических занятий, провести анализ каждого из своей группы, чтобы заранее понимать, кто сможет справиться со своими эмоциями, а кто нет. Если существуют трудности при обучении, то преподавателю следует изменить методику своей работы и уделить особое внимание ошибкам. Изменение вида занятий способно помочь в достижении положительного результата.

Таким образом, огневая подготовка является базовой дисциплиной при обучении сотрудников уголовно-исполнительной системы. В основе огневой подготовки лежит психологическое состояние самого будущего стрелка. До выведения сотрудника на огневой рубеж важно выработать у него психическое состояние готовности и отсутствие страха при выстреле. Считаем, что психологическое состояние стрелка зависит во многом от его самого, а также от преподавателя, наставника либо руководителя стрельбы.

1. Иткис М. А. Визуальная оценка техники производства выстрела при стрельбе из винтовки // Теория и практика физической культуры. 1974. № 7. С. 75. [Вернуться к статье](#)
2. Баранов Л. Г. Холодное оружие: некоторые особенности прикладной подготовки // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь ; редкол.: Г. Л. Колесник (председ.) [и др.]. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2013. С. 116–118. [Вернуться к статье](#)
3. Семенов В. В. Обучение сотрудников ОВД владению огнестрельным оружием : учеб.-метод. пособие. Барнаул, 2015. С. 25–27. [Вернуться к статье](#)
4. Болотин А. Э., Иляхина О. Ю., Домрачева Е. Ю. Содержание модели подготовки стрелков из винтовки по движущейся мишени // Физическая культура студентов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2019. С. 273. [Вернуться к статье](#)

Р. В. Карамельский

R. V. Karamelskii

И. З. Мифтахов

I. Z. Miftakhov

ТИПИЧНЫЕ МОДЕЛИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ПОВЕДЕНИИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД

TYPICAL MODELS OF SOCIAL ADAPTATION IN THE BEHAVIOR OF CADETS OF MIA HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

***Аннотация.** Статья посвящена вопросам изучения базисных адаптационных моделей поведения («копинг-стратегий»), выработанных будущими курсантами до прихода в учебное заведение. Дальнейшее использование выделенных адаптационных моделей поведения дает возможность прогнозирования социальной адаптации и ее корректировки в новой социальной среде.*

***Summary.** The article is devoted to the study of basic adaptive models («coping strategies») of behavior developed by future cadets before coming to an educational institution. Further use of the selected adaptive behavior models makes it possible to predict social adaptation and its adjustment in a new social environment.*

***Ключевые слова:** курсанты, адаптационные модели, копинг-стратегия.*

***Keywords:** cadets, adaptation models, coping strategy.*

Современное общество характеризуется постоянной сменой социальных ориентиров (ценностей, норм морали и т. д.), что в конечном счете значительно затрудняет процесс правильной социальной адаптации подростков, студентов гражданских вузов, курсантов ведомственных учебных заведений. Адаптация (от лат. *adaptatio* — «приспособление») — в самом общем виде означает приспособляемость — способность некоего объекта сохранять свою целостность при изменении параметров среды. При этом подразумеваются объекты системной природы, обладающие качеством саморегуляции, то есть способностью к компенсационному изменению собственных параметров в ответ на изменение параметров внешней среды [1]. Социальная адаптация курсантов — это целостный процесс психологического и психофизиологического приспособления к требованиям учебного заведения, профессии и закрепления их (курсантов) на местах. Он находит свое выражение в овладении профессиональными навыками и умениями определенного уровня, в формировании профессионально значимых качеств личности, развитии устойчивого положительного отношения к избранной специальности [2]. Основная сложность в становлении личности через институт образования заключается в том, что мы сталкиваемся с базисными адаптационными моделями поведения («копинг-стратегиями»),

выработанными курсантами до прихода в учебное заведение. Этим и определяется актуальность выбранной автором темы.

Условно мы можем выделить три большие группы подростков[3]:

1. Молодые люди, воспитывавшиеся в детском доме или интернате (далее 1-я группа).

2. Молодые люди, скрывающие аддиктивное поведение (далее — 2-я группа).

3. Молодые люди, успешно адаптирующиеся к требованиям социальной среды (далее — 3-я группа).

В круг вопросов, предопределяющих дальнейшие модели социальной адаптации в поведении молодых людей, входят проблемы: с формирующейся «Я-концепцией» (3-я группа — кажущаяся недооценка со стороны окружающих, поиск друзей, проблемы межполового взаимодействия, 2-я группа — отсутствие понимания со стороны близких, 1-я группа — смысл дальнейшего существования); с семьей (3-я группа — потребность в автономии, 2-я группа — жестокость, ригидность семейных стереотипов, неудовлетворенность отношением в семье, 1-я группа — отсутствием семейных взаимоотношений); взаимоотношений со сверстниками (3-я группа — частые ссоры и нарушенность взаимопонимания, 2-я группа — постоянная конфликтность, 1-я группа — отсутствие ощущения социальной поддержки, предательства); с противоположным полом (у всех трех групп подростков было выявлено нереализованное выраженное стремление к общению с противоположным полом, актуализации сексуальной идентичности и самореализации, фрустрированной потребности в интимности во взаимоотношениях, трудности коммуникативного характера); взаимоотношений со значимыми взрослыми (3-я группа — упреки, наказания, недоброжелательность, 2-я группа — конфликтности и отсутствии взаимопонимания, 1-я группа — прямая конфронтация).

Описанные ранее группы подростков дают нам возможность определить модели (стратегии) социальной адаптации и раскрыть их содержательную часть:

1. *Базисная модель (стратегия) разрешения проблем* характерна для подростков из 3-й группы, т. е. успешно адаптирующимся к требованиям социальной среды. На выбор данной модели поведения подростком влияет его когнитивная оценка нестандартной ситуации, определяется ее значимость, наличие ресурсов для ее разрешения (личные: знания, умения, навыки, опыт, физические показатели; сторонние: помощь родных и близких ему людей) [3]. Оценка проблемы подростком обычно может быть в двух вариантах. Оценка как «угрозы», если имеются сомнения в способности самостоятельного разрешения, оценка как «вызова», проверки его способностей и, как следствие, дальнейшие изменения в жизни, если есть уверенность и возможность ее разрешения.

Точкой опоры в данной стратегии выступают сами подростки, принимая ответственность за решение проблемы. Воспитанники детских домов, интернатов крайне редко прибегают к использованию данной стратегии поведения, поскольку имели негативный опыт ее применения. Подростки с аддиктивным поведением в процессе принятия решения часто ощущают психологическое давление со стороны асоциальной группы, находясь при этом в наркотическом, алкогольном или ином опьянении.

2. Базисная модель (стратегия) поиска социальной поддержки. К данной стратегии поведения 3-я группа подростков чаще всего прибегает в результате личного неудачного опыта в разрешении проблемной ситуации. Решающую роль здесь играют установление доверительных отношений с родителями, близкими лицами, друзьями. Доверительные отношения в данном случае играют роль «буфера» между подростком и нерешенной проблемой. Содержательная часть «буфера» включает в себя поддержку со стороны доверенных лиц, эмоциональную помощь, проработки вариантов решения проблемы. Обращение подростка за помощью является его личным, осознанным выбором, не навязанным извне, это и обеспечивает конечную эффективность и результативность стратегии.

Территориальная скученность, пространственная зависимость, проблемы в формировании личной автономии у подростков детского дома не дают им возможности воспользоваться поиском социальной поддержки и чаще всего носят пассивный характер. Однако пассивность в этом отношении проявляется не на все сто процентов и молодые люди в ряде случаев обращаются за помощью либо к сверстникам, либо к воспитателям.

Если у подростков 3-й группы взаимодействия, выражающиеся в социальной поддержке в отношении них, могут формировать новые социальные связи и способствовать их социальной адаптации, то у подростков с аддиктивным поведением мы можем наблюдать совершенно обратную картину, направленную на девиацию подростка. Молодой человек с аддиктивным поведением обращается за помощью в группы, характеризующиеся девиантным поведением, взамен группа требует соблюдения ее социальных норм и других форм нелегальной активности [3].

3. Базисная модель (стратегия) избегания. Данную модель поведения социально адаптированные подростки используют в случаях невозможности преодоления возникших проблем своими силами при наличии негативного опыта в решении проблем такого плана. Данная стратегия является ведущей для представителей 1-й группы — подростков детского дома. Подросткам этой группы проще «подчиниться» новым «правилам игры», нежели пытаться что-то изменить в себе или в их окружении. Это приводит к выраженной зависимости от социальной среды. Данная стратегия также характерна для подростков

из 2-й группы — с аддиктивным поведением. Пытаясь избежать решения реальных проблем, подросток вместо поиска путей решения уходит в девиантную среду, пытаясь забыться с помощью приема алкоголя, наркотиков или иных психоактивных веществ, меняющих сознание [4].

4. *Ситуационно-специфическая модель (стратегия) дистанцирования (приближения-отдаления)*. Дистанцирование как способ управления воздействия стрессовых ситуаций на личность за счет изменения положения человека в психологическом пространстве (объективном и субъективном), путем приближения или отдаления. Причем данная модель также включает в себя элементы предыдущих стратегий (поиск поддержки — «приближение» или избегание — «отдаление»).

Факторами, влияющими на дистанцию взаимодействия адаптирующихся подростков, являются: степень знакомства (родства), возраст, пол, нормы и т. д. Подростки данной группы открыты для взаимодействия с внешней средой, степень их общительности регулирует дистанция взаимодействия с родителями, сверстниками, взрослыми знакомыми, случайными гражданами, педагогами и т. д., их открытость указывает на готовность меняться и изменять социальную среду их обитания. Они относительно уверенно чувствуют себя как в семье, так и в учебном заведении — в основных средах своего пребывания, где редко, по их мнению, испытывают выраженное и негативно окрашенное чувство стесненности [5].

В сравнении с 3-й группой молодых людей представители детских домов бессознательно увеличивают дистанцию при общении с малознакомыми, незнакомыми лицами, причиной такой ситуации служит то, что они долгое время находились в автономном «закрытом обществе», с минимальным объемом личного пространства, были вынуждены взаимодействовать с одними и теми же людьми, без возможности уединиться (избежать неприятных контактов, стимуляции внешней среды и т. д.). Это и выступает как защитный механизм от агрессивного воздействия извне. Однако с воображаемыми стимулами «мать» и «сексуальный партнер» дистанция общения у этих подростков максимально короткая [3].

Персональное пространство подростков с аддиктивным поведением характеризуется меньшим объемом в сравнении с предыдущими двумя группами. Это происходит потому, что они испытывают чувство психологической стесненности в жилых помещениях, причиной этому служит давление со стороны родителей, иных членов семьи, взрослых и сверстников. В их поведении прослеживается желание уединиться, создать персональную территорию, где их не смогут «достать», или же они стараются провести больше времени вне дома (излишний контроль со стороны родителей), учебного заведения (учебный

и воспитательный процессы) и т. д. из-за нарушенного взаимодействия с представителями данных групп [6].

Таким образом, адаптация курсантов в вузе как процесс поэтапного формирования профессионально значимых качеств личности офицера обусловлена не только совокупностью взаимоотношений и взаимодействием преподавателей и курсантов, способствующих профессиональному самовыражению и самореализации будущего специалиста, но и принадлежностью курсанта к одной из перечисленных групп подростков. Однако их принадлежность не должна говорить нам о том, что модель его поведения отрицательна или положительна. Выводы, о невозможности адаптации подростка, сделанные на основе принадлежности его к той или иной группе, будут несостоятельны. Выстраивая новые адаптационные модели курсантов, впервые заступивших на службу в органы внутренних дел, мы в обязательном порядке должны анализировать их поведение, определить модель (стратегию) их поведения для максимально комфортного и правильного «вливания» молодого сотрудника в новую социальную среду. Возможность прогнозирования социальной адаптации с помощью выделенных нами адаптационных моделей поведения, а в особенности выделение группы курсантов, отнесенных к одной из трех групп, имеет важное практическое значение в их дальнейшей учебе и далее в службе.

1. Популярная психологическая энциклопедия. М. : Эксмо, 2005. 202 с. [Вернуться к статье](#)
2. Основные факторы, влияющие на уровень адаптации выпускников к служебной деятельности / И. Ф. Солдатова [и др.] // Педагогика в правоохранительных органах. 2001. № 2 (16). С. 51. [Вернуться к статье](#)
3. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Проблемы подросткового периода и адаптационные стратегии подростков. М. : Эксмо, 2007. 197 с. [Вернуться к статье](#)
4. Жигалова Е. А. Адаптация курсантов к служебной и учебной деятельности высших учебных заведений МВД России // Вестн. Вост.-Сибир. ин-та МВД России. 2014. № 4 (71). С. 123–126. [Вернуться к статье](#)
5. Янгорова С. В. Социальные модели адаптации и их характеристика // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2011. № 4 (10). С. 206–209. [Вернуться к статье](#)
6. Построение моделей адаптации студентов к обучению в вузе / О. Г. Берестнева [и др.] // Известия Томского политехн. ун-та. 2004. Т. 307, № 5. С.134–136. [Вернуться к статье](#)

*М. В. Крысин**М. V. Krysin**И. Ю. Знаменский**I. Y. Znamensky*

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ
ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД»
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ**

**TO THE QUESTION OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION
OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA
OF RUSSIA IN OPERATIONAL ACTIVITIES**

***Аннотация.** Одной из компетенций, необходимых курсантам в процессе обучения, является психологическая устойчивость в профессиональной деятельности. Для определения качества усвоения материала необходимы методики оценки психологической подготовленности курсантов. Возможность эффективно определить формирование психологической готовности курсантов поможет в оптимизации учебного процесса и методики преподавания.*

***Summary.** One of the competencies necessary for cadets in the learning process is psychological stability in professional activity. To determine the quality of assimilation of the material, methods of assessing the psychological readiness of cadets are necessary. The ability to effectively determine the formation of psychological readiness of cadets will help in optimizing the educational process and teaching methods.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовленность, профессиональная деятельность, профессиональная безопасность, психологические состояния.*

***Keywords:** psychological preparedness, professional activity, professional safety, psychological States.*

Одним из основных направлений профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) является психологическая подготовленность. Это обусловлено тем, что в процессе решения оперативно-служебных задач сотрудники ОВД сталкиваются с негативными факторами, возникающими в результате психических перегрузок.

Отработка вопросов обеспечения психологической безопасности сотрудника в процессе оперативно-служебной деятельности должна осуществляться в течение всего периода службы сотрудников, начиная с обучения в образовательных организациях.

Федеральные государственные образовательные стандарты в образовательных организациях МВД России в требованиях к результатам освоения программы определяют умение проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной

и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Одной из межкафедральных дисциплин, направленных на получение курсантами комплексных знаний, умений и навыков, является дисциплина «Личная безопасность сотрудников ОВД». Изучение данной дисциплины направлено на формирование у курсантов особой компетенции — привития навыков и умений к обеспечению личной безопасности в процессе выполнения возложенных на сотрудников оперативно-служебных задач.

Определение формирования психологической подготовленности курсантов в процессе изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» проводилось с помощью следующих методик: определения уровня субъективного контроля; оценки отношения к риску (трехфакторного опросника склонности к риску, опросника склонности к риску Г. Шуберта); оценки уровня тревожности (методики Ч. Д. Спилберга, теста Спилбергера-Ханина).

С помощью данных методик мы определяли такие показатели, как уровень ситуативной и личностной тревожности, отношение к риску, уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями, готовность к деятельности, интернальность в области производственных отношений и в области межличностных отношений.

Без сомнения, представленная подборка психодиагностических методик не может претендовать на весь спектр оценки рассматриваемой проблемы, но требованиям необходимого минимума, адекватного целям и задачам исследования, по нашему мнению, она соответствует.

Личностные характеристики курсантов в ходе исследования определялись и анализировались по показателям, регистрируемым с помощью методик, с соблюдением профессиональных и этических требований психодиагностики.

Эффективность влияния изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» проверялась на двух экспериментальных группах общей численностью 160 человек:

- опытная группа — курсанты 4-го курса факультета правоохранительной деятельности и факультета юриспруденции, которые изучали дисциплину «Личная безопасность сотрудников ОВД» (80 курсантов);
- контрольная группа — курсанты 3-го курса факультета правоохранительной деятельности и факультета юриспруденции, не изучавшие данную дисциплину (80 курсантов).

Изучение дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» в Дальневосточном юридическом институте МВД России организовано в виде трех лекционных занятий и семинарских, а также комплексных межкафедральных практических занятий (85 % аудиторных занятий). Практические занятия проводились преподавателями кафедр огневой, тактико-специальной и физиче-

ской подготовки на двух лагерных сборах на Загородной учебной базе института.

В процессе обучения курсантам предлагались задания, имитирующие действия по решению оперативно-служебных задач, таких как прохождение тактической полосы препятствий; отработка задержания преступников в затемненном помещении (подвал); розыск и задержание преступников в лесном массиве, в том числе с использованием пейнтбольного оборудования; обнаружение взрывных устройств с использованием пиротехнических устройств.

Полученные в ходе эксперимента показатели влияния на психологическую подготовленность занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» представлены в таблицах 1, 2 в виде сравнительных показателей в опытной и контрольной группах до и после эксперимента.

Таблица 1

*Сравнительные показатели психологического тестирования
опытной группы до и после эксперимента*

Показатели	Опытная группа (4-й курс, 80 чел.)				Достоверность различий	
	до эксперимента		после эксперимента			
	среднее	стандартное отклонение	среднее	стандартное отклонение	t	P<
Ситуативная тревожность	20,33	15,75	16,65	14,26	3,59	0,001
Интернальность производственных отношений (Ипо)	68,48	14,52	74,79	12,87	4,96	0,001
Готовность к деятельности	65,11	17,30	74,09	15,92	7,86	0,001
Импульсивность	34,25	18,56	28,66	19,89	4,01	0,001
Готовность к риску 1	43,93	16,55	51,73	14,67	4,20	0,001
Личностная тревожность	27,58	14,67	22,10	16,58	5,04	0,001
Общая интернальность (Ио)	65,85	12,91	70,19	12,60	5,69	0,001
Интернальность межличностных отношений (Им)	59,74	14,99	66,87	16,02	5,11	0,001
Готовность к риску 2	44,59	20,63	47,09	14,22	1,32	P>0,05

Сравнительные результаты психологического тестирования опытной группы до и после эксперимента, представленные в таблице 1, дают все основания утверждать, что произошло достоверное и значимое улучшение большинства показателей, кроме готовности к риску, исследуемой с помощью опросника, сформированного на базе выборки пунктов из многофакторного личностного опросника ЕРР (Г. Ю. Айзенк, Г. Вильсон).

Данное тестирование после эксперимента показывает, что изучение дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» улучшило психологическую подготовленность в опытной группе.

*Сравнительные результаты психологического тестирования
контрольной группы до и после эксперимента*

Тесты	Контрольная группа (3-й курс, 80 чел.)				Достоверность различий	
	до эксперимента		после эксперимента			
	среднее	стандартное отклонение	среднее	стандартное отклонение	t	p<
Ситуативная тревожность	21,15	13,86	20,74	14,07	0,37	p>0,05
Интернальность производственных отношений (Ипо)	65,39	16,14	67,18	15,42	1,22	p>0,05
Готовность к деятельности	67,54	14,97	66,27	16,13	0,85	p>0,05
Импульсивность	37,12	15,21	35,73	14,85	0,92	p>0,05
Готовность к риску 1	47,23	17,32	45,13	16,31	1,04	p>0,05
Личностная тревожность	29,12	12,78	28,74	13,18	0,31	p>0,05
Общая интернальность (Ио)	66,48	13,07	65,12	14,38	1,54	p>0,05
Интернальность межличностных отношений (Им)	56,67	11,98	57,17	13,11	0,31	p>0,05
Готовность к риску 2	42,14	18,53	43,15	16,73	0,53	p>0,05

Из представленных в таблице 2 данных видно, что в процессе эксперимента у курсантов контрольной группы в конце эксперимента произошло улучшение некоторых из изучаемых показателей, но достоверности различий не наблюдается ($p > 0,05$).

Из данных проведенного эксперимента видно повышение показателя по шкале общей интернальности (Ио) у курсантов в опытной группе, что говорит об их возросшем уровне субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Это позволяет предположить, что изучение дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» позволило курсантам оценить результаты собственных действий как управляемые ими самими процессы и чувствовать свою собственную ответственность за происходящие события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Достоверные и значимые различия по шкале готовности к деятельности (Гд) до и после эксперимента в сторону повышения говорят о развитии у прошедших обучение курсантов опытной группы по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» убеждения в конструктивности и полезности своей профессиональной деятельности. В ходе изучения дисциплины курсанты получили определенную адаптацию к ситуациям профессиональной деятельности и возможность получить уверенность в себе и находятся в состоянии достаточного эмоционального комфорта при выполнении различных действий.

Как видно из приведенных в таблицах 1 и 2 данных, повышение показателей по шкале интернальности в области производственных отношений (Ип) произошло в обеих группах. Это может говорить о том, что процесс обучения в любом случае повышает у курсантов значимость полученных в процессе

учебы знаний, умений и навыков как важных факторов организации своей профессиональной деятельности, отношений в коллективе, в стремлении к профессиональному росту за счет самосовершенствования. Изучение дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» оказало положительное воздействие на показатели интернальности в области производственных отношений, о чем говорит и достоверность различий полученных результатов опытной группы.

Изучение дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» проводилось в виде выезда курсантов на лагерные сборы. Курсанты находились в определенной изоляции, общаясь в основном только с однокурсниками в составе подразделения. Повышение показателей по шкале интернальности в области межличностных отношений (Им), имеющих достоверные и значимые различия до и после эксперимента, свидетельствует о том, что курсанты сумели контролировать свои неформальные отношения между собой, вызывать к себе уважение, симпатию, способность адекватно строить межличностные отношения.

С помощью тестирования ситуативной тревожности мы определили, что опытная группа получила снижение показателей данного компонента с достоверностью различий после изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД». Это дает основание предполагать положительное изменение в восприятии реальной опасности и повышении готовности курсантов данной группы к адекватной, уверенной эмоциональной реакции на стресс-факторы в потенциально опасных ситуациях служебной деятельности, в том числе и отработанных на учебных занятиях.

Исследование готовности к риску, проведенное с помощью теста RSK Г. Шуберта в экспериментальных группах, показало разнонаправленное изменение показателей. В опытной группе произошло достоверное и значимое изменение (0,001), а в контрольной — уменьшение без достоверности различий ($p > 0,05$). Конечно, определить всю многогранность индивидуальных качеств курсантов, которые принято обобщать термином «склонность к риску», представляющих реакцию на воздействие стресс-факторов в различных ситуациях, достаточно сложно. Приведенные результаты могут говорить об изменении показателей в опытной группе, так как в условиях групповой деятельности готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий. Как отмечено в описании тестирования, у командиров-военнослужащих и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов.

Второе исследование готовности к риску, проведенное на базе выборки пунктов из многофакторного личностного опросника ЕРР (Г. Ю. Айзенк, Г. Вильсон), показало не достоверное увеличение показателей в обеих группах. При этом небольшое повышение, возможно, связано лишь с приобретением

профессионального опыта и повышением уверенности в своих силах. По мнению авторов опросника, низкие баллы показывают повышенное спокойствие и осторожность, а высокие — склонность действовать под влиянием момента, принимать поспешные, зачастую непродуманные решения.

Проведенное исследование и сравнительный анализ итоговых результатов показали, что изучение дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» улучшает психологическую подготовленность курсантов, а значит, положительно сказывается на их профессиональной подготовке. В ходе исследования были отобраны и опробованы часть методик для определения психологической подготовленности. Данные методики определения психологической подготовленности можно использовать в дальнейшем как для курсантов в процессе обучения, так и для сотрудников полиции в процессе профессиональной подготовки.

Ю. Ю. Кучеров
Yu. Yu. Kuchеров

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ КОНЬКОВОГО ХОДА

THE METHOD OF SELECTION OF EXERCISES OF CONJUGATE ACTION FOR THE MUSCLES OF THE SHOULDER GIRDLE OF A SKI RACER BASED ON BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS

Аннотация. В статье описана методика подбора упражнений, максимально воздействующих на мышцы ног лыжника-гонщика, которые задействованы при прохождении дистанции коньковым ходом. Предлагаются варианты упражнений на основе биомеханических характеристик, которые максимально воздействуют на мышцы ног лыжника-гонщика. Упражнения выполняются с резиновым эспандером. Упражнения предлагается выполнять статодинамическим методом повторных усилий, преимущественно на увеличение количества миофибрилл в окислительных мышечных волокнах.

Summary. The article describes the method of selecting exercises that maximally affect the leg muscles of a skier-racer, which are involved in passing the distance by skating. The variants of exercises based on biomechanical characteristics that maximize the impact on the leg muscles of a ski racer are offered. Exercises are performed with a rubber expander. Exercises are proposed to be performed by the method of static dynamics, mainly to increase the number of myofibrils in oxidative muscle fibers.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, упражнения, силовая подготовка, интервальный метод.

Keywords: cross-country skiers, exercises, strength training, interval method.

Силовая подготовка лыжников-гонщиков в настоящее время вызывает интерес среди тренеров и спортсменов. Связано это с изменением в правилах соревнований и увеличением количества скоростной и скоростно-силовой работы, выполняемой лыжниками-гонщиками. Проявление высокого уровня силовой подготовленности требуется как на длинных, так и на спринтерских дистанциях. Особая заинтересованность в силовой подготовке проявляется в подготовительном периоде, так как это оптимальное время для развития силы во всех ее проявлениях.

Среди ученых также повышен интерес к развитию силовых способностей у лыжников-гонщиков. Довольно много публикаций в данном направлении у российских авторов. Объектом исследований является не только общее развитие основных мышечных групп лыжников-гонщиков, но и развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку в фазе отталкивания как руками,

так и ногами. Интерес ученых вызывает развитие скоростных показателей, силы мышечных сокращений, локальная мышечная выносливость.

Проблему неравномерного развития силовых способностей поднимают в своих исследованиях А. В. Гурский, В. Н. Чернова, О. М. Бубненко [1]. Так, авторы отмечают: «У лыжниц-гонщиц выявлено асимметричное развитие правых и левых мышечных групп звеньев верхних и нижних конечностей и недостаточное развитие силы сгибателей голени. В результате анализа изученных значений максимальной силы основных мышечных групп, было выявлено, что как у мужчин, так и у женщин лыжников-гонщиков недостаточное развитие мышц-сгибателей голени» [1, с. 114].

Ссылаясь на результаты биомеханического анализа, ученые А. В. Гурский, В. Н. Чернова, О. М. Бубненко полагают, что «увеличение показателей максимальной силы мышц-сгибателей бедра, плеча и туловища будет способствовать увеличению важного компонента бега на лыжах — темпа движений, который связан с разгоном маховой ноги в фазе заднего шага и сведением бедер в фазе скольжения» [1, с. 118].

Принимая во внимание выявленные факты в отношении лимитирующих мышечных групп и придавая важное значение этим мышцам, мы выбрали несколько упражнений для силовой подготовки лыжников-гонщиков. Упражнения подобраны для силовой работы конкретных мышечных групп, влияющих на выполнение избранного соревновательного упражнения. Преимущественно воздействие происходит на мышцы внутренней поверхности бедра, ягодичные и четырехглавые. Именно эта группа мышц является предметом исследования.

Цель — исследовать воздействие упражнений, подобранных на основе биомеханических характеристик соревновательного упражнения на мышцы ног лыжника-гонщика.

В данной статье мы описываем фрагмент подбора упражнения из разработанной нами методики. Данная методика в настоящее время проходит апробацию. Эксперимент проводится на группе лыжников-гонщиков. В качестве примера мы приводим наиболее значимые упражнения для работы мышц ног. Данные упражнения были взяты за основу, так как они имитируют работу ног при передвижении различными ходами как на лыжах, так и на лыжероллерах. Упражнения выполнялись при использовании резинового эспандера.

1. Отведение бедра стоя с использованием резинового эспандера. Исходное положение — стоя у тренажера, вес тела на опорной ноге, бедро маховой ноги зафиксировано резиновым эспандером (рис. 1).



Рис. 1. *Отведение бедра стоя с использованием резинового эспандера*

Выполнение: на выдохе — отведение бедра, на вдохе — вернуться в исходное положение.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: малая и средняя ягодичные мышцы, напрягатель широкой фасции бедра.

Методические указания: внутренняя поверхность бедра в напряжении, работаем до чувства жжения и расслабляем. В паузе можно расслабить мышцы путем снижения напряжения эспандера и выполнить махи ногами.

Интервал отдыха: 2–3 минуты (отдых активный).

2. Разгибание голени, сидя с утяжелителем.

Исходное положение — сидя на скамейке спина наклонена назад (рис. 2.).



Рис. 2. *Разгибание голени, сидя с утяжелителем*

Выполнение: на выдохе выполнить разгибание голени, на вдохе — вернуться в исходное положение.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: коленный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра.

Методические указания. Упражнение выполняется в статодинамическом режиме до ощущения жжения. После этого необходимо выдержать паузу для расслабления мышц. Задачей этого интервала является включение мышц, которые участвуют непосредственно при выполнении толчка на лыжах в соревновательных условиях. Упражнение выполняется до локального утомления в течение 40–50 секунд, далее идет интервал активного отдыха. Рукой можно контролировать подвздошную и прямую мышцы бедра. Данное упражнение можно выполнять сидя, в положении лежа с утяжелителем, можно также выполнять в кроссовере.

Если подобрать комфортный вес, можно выполнять это упражнение сразу двумя ногами попеременно, имитируя попеременный ход.

Во время работы одной ноги в течение 30 секунд другая отдыхает.

3. Поднятие голени в упоре на колено и локтях (рис. 3). Упражнение на ягодичные мышцы, которые задействованы как в одновременном, так и в попеременном ходе лыжника-гонщика. Исходное положение — стоя на локтях в упоре на правое колено, левое колено вверх.



Рис. 3. Поднятие голени в упоре на колено и локтях

Выполнение: на вдохе поднимаем голень вверх, на выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: коленный.

Воздействие на основные мышечные группы: двуглавая мышца бедра; полусухожильная мышца; полуперепончатая мышца; портняжная мышца; тонкая мышца; подколенная мышца; икроножная мышца.

Методические указания: работа происходит в статодинамическом режиме, упражнение выполняется с собственным весом до чувства жжения, упражнение можно выполнять поочередно.

Мы привели пример упражнений на пояснично-подвздошную мышцу, на прямую мышцу бедра, на ягодичную мышцу и на мышцы внутренней поверхности бедра. Упражнения выполняются статодинамическим методом повторных усилий. Также в нашей методике мы используем упражнения для четырехглавой мышцы бедра — это жим ногами и приседание. В методику можно включать упражнения для икроножных мышц.

Данная тренировка в статодинамическом режиме направлена на увеличение количества миофибрилл в окислительных мышечных волокнах.

Если эта тренировка развивающая, то необходимо выполнять 3–4 серии на основную мышечную группу. Можно делать и больше, но если в процессе тренировки задействовано много мышечных групп, то это может привести к истощению эндокринной системы. Поэтому на каждой отдельной тренировке рекомендуется выбирать основные мышечные группы, задействованные в соревновательном упражнении.

Количество силовых тренировок в неделю зависит от направленности микроцикла. В неделю при скоростно-силовом микроцикле достаточно 1–2 тренировок в тонизирующем режиме.

Если планируется микроцикл аэробный, который направлен на увеличение количества митохондрий в мышцах, соответственно, эту тренировку в подготовительном периоде можно делать до 3–4 раз в неделю. В предсоревновательном периоде она выполняется 1–2 раза в неделю с включением тренировок другой направленности.

В современной методике силовой подготовки лыжников-гонщиков важно применять средства, максимально имитирующие соревновательное движение. Избирательное воздействие на мышечные группы, последовательность распределения мышечных усилий, выбор оптимальной позы при выполнении двигательного действия и определенных параметров нагрузки целевого воздействия на гликолитические, окислительные или промежуточные мышечные волокна позволят существенно повысить силовые показатели.

1. Кучерова А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2019. 224 с. [Вернуться к статье](#)

Л. В. Марищук
L. V. Marischuk

С. В. Архипенко
S. V. Archipenko

О ГОТОВНОСТИ БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЮ

ABOUT BOXER` READINESS TO COMPETITION

***Аннотация.** Степень готовности атлетов к соревновательной деятельности, равно как и военнослужащих к деятельности в экстремальных условиях, предопределяет надежность и эффективность выступлений первых, сохранение жизни вторых.*

В статье рассматривается состояние психической готовности к соревновательной деятельности, способствующее максимальному проявлению потенциальных возможностей спортсменов.

***Summary.** The degree of readiness of athletes for competitive activity predetermines the reliability and effectiveness of their performances so as conserve military man lives in extremal conditions.*

The article discusses the state of psychic readiness for competitive activity, which contributes to the maximum manifestation athletes` potential capabilities.

***Ключевые слова:** спорт, бокс, спортсмены, соревновательная деятельность, готовность, психическая готовность, эмоционально-волевая устойчивость.*

***Keywords:** sport, boxing, athletes, competitive activity, readiness, psychic readiness, emotional and volitional stability.*

Понятие готовности к деятельности анализируется в психологии спорта как одно из ключевых. Именно состояние готовности обеспечивает спортсмену победу в соревнованиях [1; 2; 3; 4]. Одной из составляющих готовности выступает эмоционально-волевая устойчивость как положительное психическое качество, выражающееся в том, что в определенные ответственные моменты спортивной борьбы достигает оптимальной степени интенсивности, характеризуясь стабильностью потребных психических процессов и имея устойчивую направленность на решение спортивных задач. Оптимальный уровень интенсивности эмоциональных переживаний и состояний в течение спортивной борьбы не остается величиной постоянной. Она изменяется соответственно ситуации спортивных действий, их задачам. Но «оптимум эмоций» должен быть относительно устойчивым, оставаясь в то же время динамичным, что и характеризует эмоционально-волевую устойчивость в спорте [1; 2].

Готовность боксера к соревнованию определяется степенью развития «темных мышечных чувств» [5] — чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания, а также психическим состоянием спортсмена [2].

Проблема психических состояний обсуждается с глубокой древности. Состояния характеризуют психическую деятельность в определенный отрезок времени, протекание психических процессов с учетом отражаемых явлений и предметов действительности, предшествующих состояний [6; 7].

Как и психические процессы, психические состояния имеют начало и конец, изменяются, но состояние отличается большей целостностью и устойчивостью. Многократно повторяющееся состояние может стать психическим свойством личности. Так, многократное повторение состояния внимания формирует свойство «внимательность» [2].

Всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение. Только следуя принципу единства психики и деятельности, можно правильно описать и объяснить психическое состояние.

Для эффективного ведения поединка арсенал боксера наполнен разнообразными техническими приемами (техника защиты, нападений, перемещений и т. д.). С ростом мастерства технический арсенал боксера приобретает индивидуальный характер. Чтобы реализовать свои возможности, боксер должен:

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и без колебаний осуществлять их;
- выполнять действия с высокой степенью точности, чтобы минимизировать количество ошибок;
- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию других людей, успеха или неудачи;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Тактическое мастерство боксера проявляется в умении нейтрализовать сильные стороны соперника, используя его слабые места, а также максимально эффективно применять индивидуальную технико-тактическую манеру ведения поединка [8; 9; 10], сохраняя состояние боевой готовности.

В качестве оптимального состояния рассматривается состояние боевой готовности, развивающееся при высокой мотивации, хорошем уровне физической, технической, тактической и психической подготовленности, адекватной оценке возможных негативных факторов предстоящей спортивной борьбы, умеренных показателях тревожности, выраженном чувстве уверенности в успехе. Оно характеризуется стремлением вести борьбу в полную силу, до конца бороться за победу; владением соответствующими приемами спортивной борьбы, обеспечивающими успех; знанием сильных и слабых сторон соперника [2; 11].

Оптимальное психическое состояние спортсменов разные авторы пытались назвать и описывать по-разному. П. А. Рудик [12] характеризовал «боевую

готовность» сосредоточением внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания, обострением процессов восприятия и мышления, стеническими эмоциями. По мнению Ф. П. Генова, который ввел термин «мобилизационная готовность», это состояние, в котором должен находиться спортсмен непосредственно перед соревнованием [4]. Оно характеризуется максимальной мобилизацией всех сил и возможностей для достижения цели. По его мнению, мобилизационная готовность человека для выполнения определенной деятельности является целостным состоянием с соответствующей деятельности специфической структурой и оптимальным уровнем проявления психических и физиологических функций, качеств и опыта человека. А. Ц. Пуни было предложено понятие «состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям» [3]. По мнению автора, это сложное, целостное проявление личности, характеризуемое: трезвой уверенностью в своих силах, стремлением проявить себя и добиться победы, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивостью против сбивающих внешних и внутренних влияний, способностью произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением в целом, своего рода синдром. Оппонируя А. Ц. Пуни [3], Ю. Я. Киселев считал, что выражение «трезвая оценка» означает возникновение субъективной уверенности спортсмена в результате оценки им собственной подготовленности, оценки подготовленности противников, сопоставления этих оценок при учете предполагаемых условий предстоящего соревнования. Им предложено введение более конкретного понятия — «субъективная оценка вероятности достижения цели» [13].

С точки зрения Ю. Я. Киселева, психическая готовность спортсмена к соревнованиям — это психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального напряжения и установкой, адекватной его соревновательной цели [13].

По мнению С. М. Оя, для максимального проявления потенциальных возможностей в современном спорте необходим мощный эмоциональный подъем, базирующийся на должном уровне эмоционально-волевой устойчивости [14]. Большинство специалистов к основному критерию эмоциональной устойчивости относит эффективность деятельности в эмоциогенных условиях [7; 14].

В нашем понимании психическая готовность — это активно-действенное эмоциональное состояние, сосредоточенность важных для реализации двигательных действий психических функций при снижении уровня функционирования иных, малозначимых в осуществляемой деятельности, обеспечиваемое эмоционально-волевой устойчивостью и подготовленностью в конкретной области деятельности, наличием сформированных «темных мышечных чувств». Другими словами, соглашаясь с Ф. П. Геновым [4], можно сказать, что это

мобилизация общей подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) в нужный момент.

Эмоциональная устойчивость — проявление типологических свойств (темперамента), поэтому вслед за В. Л. Марищуком [15] нами рассматривается не эмоциональная, а эмоционально-волевая устойчивость как способность преодолевать излишнее эмоциональное возбуждение при осуществлении сложной деятельности в эмоциогенных условиях с использованием тормозной функции воли.

В нашем понимании психическая готовность — состояние, характеризующее оптимальной степенью эмоционального возбуждения; высокой помехоустойчивостью; оптимальным функционированием психических процессов, обеспечивающих успешность выполнения искомой деятельности, при снижении уровня функционирования других, в данной конкретной деятельности не значимых.

Результативность соревновательной борьбы во многом предопределяется психической готовностью спортсменов, что в полной мере экстраполируется и на военнослужащих.

1. Марищук В. Л., Марищук Л. В. Вопросы общей, военной и спортивной акмеологии : учебник. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2008. 352 с. [Вернуться к статье](#)
2. Марищук Л. В. Психология спорта : учеб. пособие. Минск : Бел. гос. ун-т физ. культуры, 2006. 147 с. [Вернуться к статье](#)
3. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М. : ФиС, 1959. 308 с. [Вернуться к статье](#)
4. Генов Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1971. С. 148–150. [Вернуться к статье](#)
5. Сеченов И. М. Избранные произведения / под ред. В. М. Каганова. М. : Гос. учеб.-пед. изд-во М-ва просвещения РСФСР, 1953. 334 с. [Вернуться к статье](#)
6. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с. [Вернуться к статье](#)
7. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с. [Вернуться к статье](#)
8. Худатов Н. А. Психологическая подготовка боксеров. М. : ФиС, 1968. 158 с. [Вернуться к статье](#)
9. Худатов Н. А., Фролов О. П. Вопросы психологического отбора боксеров : метод. письмо. М. : ВНИИФК, 1970. 42 с. [Вернуться к статье](#)
10. Хусяинов З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. М. : МЭИ, 1995. 72 с. [Вернуться к статье](#)
11. Алексеев А. В. Себя преодолеть. М. : ФиС, 1978. 144 с. [Вернуться к статье](#)
12. Рудик П. А. Психология : учеб. для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 1967. 285 с. [Вернуться к статье](#)
13. Киселев Ю. Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 328 с. [Вернуться к статье](#)

14. Оя С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М., 1969. С. 63–67. [Вернуться к статье](#)

15. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Сентябрь, 2001. 260 с. [Вернуться к статье](#)

ЕЩЕ РАЗ О ГОТОВНОСТИ**ABOUT READINESS AGAIN**

Аннотация. *Готовность — психическое состояние, иногда анализируемое как свойство личности, с чем автор не согласна, хотя уважаемые авторы понимания готовности как свойства личности обосновывают свою позицию весьма аргументированно.*

В статье дифференцируются состояния психической и психологической готовности, приведены дефиниции термина в толковых, латинском, испанском и англо-русском словарях.

Summary. *Readiness is a psychic state sometimes analyzed as a person` quality. The author is not agreeing to this concept. Estimated investigators considering readiness as a quality ground their position with logic argumentation. Psychic and psychological states differentiate in this article, definitions of readiness adduced in explanatory, Latin, Spanish and English dictionaries.*

Ключевые слова: *готовность, деятельность, психическое состояние, психологическое состояние, спортсмены, сотрудники силовых ведомств.*

Keywords: *readiness, mental state, psychological state, sportsmen, military men.*

Силовые ведомства — достаточно закрытые структуры, в которых выполнение профессиональных обязанностей имеет строго регламентированный установленный порядок, они отделены от остального общества жесткой границей. В них стерты различия между частной и общественной сферами жизни, все виды деятельности полностью контролируются, что в целом обеспечивает их относительную автономию, их закрытость и «непрозрачность». Человек, включенный в деятельность силовых ведомств, становится частью автономно функционирующей системы, отвечающей за безопасность государства. Проблема поведения человека в особых условиях профессиональной деятельности актуальна для государственных органов, обеспечивающих национальную безопасность, так как военнослужащие и сотрудники этих ведомств несут службу в напряженных, параэкстремальных, а зачастую и экстремальных, условиях.

В классификации условий труда и обитания, в соответствии с силой и временем воздействия внешних и внутренних факторов, выделяют: оптимальные, параэкстремальные (греч. *para* — «около»), экстремальные (*extremum*, *i* — «край»), паратерминальные и терминальные (лат. *terminus*, *i* — «предел») условия. Параэкстремальные условия определяют незначительную мобилизацию функциональных резервов, вызывая оперативное напряжение. Экстремальные условия сначала провоцируют падение работоспособности и снижение ряда показателей функциональных резервов, сменяемое затем их общим ростом и,

наконец, перераспределением. Паратерминальные условия изменяют динамику указанных показателей — перераспределение функциональных резервов прекращается, и начинается их резкое падение. Переход к терминальным условиям труда и обитания при дальнейшем воздействии экстремальных факторов неизбежно ведет к летальному исходу [1, с. 18].

В целом вышесказанное демонстрирует динамику стресса по Г. Селье. Паразкстремальные условия — первая стадия — «шок и противошок», экстремальные условия — стадия повышенной (перекрестной) резистентности, паратерминальные и терминальные — стадия истощения — ее начало и летальный исход. Напомним, что стресс бывает двух видов: эв-стресс, повышающий психические, а порой и функциональные резервы, и ди-стресс, провоцируемый паратерминальными и терминальными условиями. Эустресс сочетается с желательным эффектом — активизируются психические процессы, эмоции имеют стенический характер [1].

По мнению А. Г. Маклакова, оптимальные условия — это то, к чему человек адаптировался в процессе эволюции, а условия, лежащие за пределами относительного оптимума, — это условия экстремальные [2]. В. Д. Небылицын экстремальными полагал условия существования, характеризующиеся измененной афферентацией, информационной структурой (ограничения личностно значимой информации), социально-психологическими ограничениями (одиночество, групповая изоляция — информационная истощаемость партнеров по общению, постоянная публичность), наличием фактора риска [3]. В. И. Лебедев описывал экстремальные условия как измененные, непривычные для человека, характеризующиеся воздействием ряда психогенных факторов. Далеко не все ситуации, требующие напряжения физиологических или психических резервов, относятся к экстремальным. Отличие экстремальных условий от оптимальных заключается в том, что воздействие психогенных факторов приводит к тому, что психофизиологические и социально-психологические механизмы, обеспечивающие адекватное отражение и деятельность человека, исчерпав все резервные возможности, перестают действовать. Граница, отделяющая обычные условия от экстремальных, определяется адаптационными возможностями личности [4].

Спорт является полигоном для анализа поведения человека в экстремальных условиях, ибо тренировочная, и тем более соревновательная деятельность спортсмена и тренера, который в большом спорте зачастую волнуется больше своего спортсмена, является экстремальной. В экстремальности особое место занимает состояние готовности к деятельности.

А. Ц. Пуни характеризует состояние боевой готовности спортсмена как синдром, содержащий: трезвую уверенность в своих силах, стремление упорно и до самого конца бороться за достижение соревновательной цели (нередко за победу), оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокую

помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних влияний, способность произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением в целом и наряду с высокой тренированностью, представляющий собой состояние спортивной формы [5]. Уточним, что оптимальным должен быть не только уровень эмоционального возбуждения, но оптимально должны функционировать и гностические и особенно волевые процессы, обеспечивающие успешность выполнения соревновательной деятельности, при снижении уровня функционирования других, в ней не значимых.

Физическая готовность — «определенное физическое состояние, обеспечивающее высокую работоспособность, характеризующуюся соответствующим физическим развитием...» курсантов [6]. Однако без готовности психологической — временно возникающего активно-действенного психического состояния (фоне протекания психических процессов), характерного для определенного момента времени, мобилизации нужных для выполнения деятельности психических функций при снижении уровня функционирования других, в конкретной деятельности не значимых, обеспечиваемого эмоционально-волевой устойчивостью и должным уровнем сформированности профессиональных знаний, навыков и умений [7]. В стрессогенных ситуациях готовность проявляется в адекватном психологическом реагировании на изменения условий деятельности. К примеру, К. К. Платонов констатирует, что «психологическая готовность летного состава к выполнению определенных задач летной деятельности — это такая степень развития и мобилизации способностей у каждого члена экипажа, которая обеспечит успешное выполнение летных заданий» [8].

В психологии готовность обычно рассматривается как особое длительное или кратковременное психическое состояние, отражающее содержание стоящей задачи и условия предстоящего ее выполнения, хотя в военной психологии встречаются трактовки готовности и как качества личности [9].

Психическая готовность — состояние психики военнослужащего, соответствующее требованиям современного боя и позволяющее успешно выполнять боевые задачи применительно к его боевому предназначению [10].

Существует два подхода к пониманию готовности:

– Личностный, рассматривающий готовность как единство способностей, личностных свойств и качеств, обеспечивающих эффективность деятельности. На последнее влияет и система мотивов, и установок, и профессионально важных качеств.

– Функциональный, рассматривающий готовность как ситуативное состояние, в котором человек способен мобилизовать и настроить необходимые физические и психические ресурсы для успешной реализации деятельности. Констатируем, что по отношению к деятельности готовность выступает условием ее эффективной реализации.

К. К. Платонов заложил наиболее полную основу для изучения понятия «готовность» как свойства личности. В ее структуре он выделил три взаимосвязанные стороны: качества, определяющие моральную готовность (социальная сторона личности); психологическую готовность (индивидуальные особенности личности и ее психические процессы); профессиональную готовность (знания, навыки, умения личности и приобретенный опыт) [11]. С нашей точки зрения, это скорее психологическая надежность, нежели готовность.

Мы придерживаемся второй точки зрения, ибо «всегда готов» был только юный пионер. Состояние менее динамично, чем процесс, но не может быть постоянным. Действительно, многократно повторяющееся состояние может стать свойством личности. Именно поэтому считается, что профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств — это готовность действовать в боевых условиях и по обстановке с осознанием того, что не будет возможности полного удовлетворения всех потребностей. Из приведенной формулировки следует, что речь идет о свойстве, а не о состоянии. Думается, правильнее говорить о способности к мобилизации резервов как психических, так и функциональных, поэтому следует формировать специальные возможности организма стойко переносить трудности, сопряженные с усталостью, ненормированным графиком, трудными погодными условиями, неполноценным отдыхом, возможно, нерегулярным питанием. И именно этому следует обучать сотрудников.

По мнению В. Д. Шадрикова, существенными элементами готовности к профессиональной деятельности определяются: установки, мотивы, ценностные ориентации, интересы и убеждения [12]. Эти компоненты в совокупности с физиологическими характеристиками обеспечивают устойчивость активности человека по отношению к деятельности и успешную реализацию своего потенциала независимо от складывающейся ситуации.

Решающим элементом в определении готовности сотрудника силовых ведомств к выполнению своих непосредственных обязанностей является принятие личностью ценностей профессии, готовности к деятельности в условиях высокого напряжения как физических, так и эмоциональных сил, способности к сопротивлению в неблагоприятных условиях обстановки.

Отметим, что понятие «готовность» в словарях трактуется по-разному. Так, в «Большом психологическом словаре» представлена статья: «Готовность — состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий...» [13, с. 112].

В словаре В. И. Даля есть глагол «готовить», толкуемый как «запасать, готовить, стряпать», и возвратной глагол «готовиться» — «собираться, снаряжаться». Там же прилагательное «готовый» со значениями — «приспособившийся, могущий» и «желающий, что исполнять». Слово «готовность» — состояние или свойство готового (приготовленного) [14, с. 387]. Интересно то,

что готовность определяется как состояние, хотя в контексте приведенных примеров, не человека, но предмета.

Педагогический энциклопедический словарь раскрывает понятие «готовность к школьному обучению» следующим образом: «определенный уровень морфофункционального и психического развития... от которого зависит успешность и эффективность обучения... интегральная характеристика, включающая определенный уровень состояния здоровья и физического развития, личностное развитие (самосознание, самооценка, мотивация), интеллектуальное и речевое развитие, развитие моторных функций и слухомоторных координаций и др. ...» [15, с. 56].

«Большой толковый словарь русского языка» слово «готовность» трактует как производное от прилагательного «готовый». Во втором значении как «согласие сделать что-л.» [16, с. 223]. В целом эта словарная статья совпадает со статьей из словаря В. И. Даля. В том же втором значении дается пояснение — «склонность, психологическая настроенность на что-л.». Подчеркнем, что склонность — это предпосылка развития способностей, в то время как психологическая настроенность — это скорее состояние.

Интересно, что латинское *prae-paro, avi, atum, are* — «готовить (суда), подготавливать (войну)» имеет явно военную направленность и к приготовлению пищи, как у В. И. Даля, отношения не имеет. Существительное *praeparation, onis* — «приготовление, подготовка» — варианта готовность не имеет [17, с. 799, с. 336].

На испанский язык готовность переводится как *preparación* и *disposición* (желание сделать что-л.), подготовка — *preparación, disposición*, от латинского *dis-pono, posui, positum, ere* — расставлять (стражников), ...планировать; *disposition, onis* — расположение, ...военная организация, ...завещание — очень далеко от готовности, но связано с воинской службой.

«Большой англо-русский словарь» [18, с. 247, с. 306] глагол *to prepare* переводит как «подготавливать, готовить» (в том числе и пищу), существительное *preparation* — «приготовление, подготовка» и *preparedness* — «готовность, подготовленность», прилагательное *prepared* — «готовый, подготовленный». Кроме того, есть словосочетание *to be ready* — «быть готовым сделать что-л., проявлять готовность сделать что-л.»; существительное *readiness* — «подготовленность, готовность, желание». Подчеркнем, что, с нашей точки зрения, подготовленность и готовность синонимами не являются, готовность в этом контексте выступает реализацией подготовленности [7, с. 19–26].

В спортивном соревновании, в боестолкновении побеждает сильнейший — «*primus inter pares*» — лучше подготовленный, при прочих равных — психологически готовый победить.

Без достаточного уровня профессиональной подготовленности готовность

не реализуема, но подготовленностью как результатом подготовки готовность не исчерпывается. Психологическая готовность — это избирательная прогнозирующая активность на стадии подготовки, настраивающая организм, личность на будущую деятельность.

Важной составляющей готовности к деятельности, особенно в паразекстремальных и экстремальных условиях, являются волевые качества. По механизму переноса навыка «работает» и механизм переноса качеств, если они сформированы. Развитые волевые качества обеспечивают эмоционально-волевою устойчивостью — еще одну значимую составляющую готовности как состояния мобилизованности на выполнение задач по предназначению.

Считаем более корректным использование термина «психологическая готовность», так как он значительно шире и охватывает как психические, так и личностные качества.

1. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Сентябрь, 2001. 260 с. [Вернуться к статье](#)
2. Маклаков А. Г. Психология и педагогика. Военная психология : учебник для вузов / под ред. А. Г. Маклакова. СПб. : Питер, 2005. 464 с. [Вернуться к статье](#)
3. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды. М. : Наука, 1990. 308 с. [Вернуться к статье](#)
4. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. М. : Политиздат, 1989. 303 с. [Вернуться к статье](#)
5. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М. : ФиС, 1959. 308 с. [Вернуться к статье](#)
6. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов и слушателей института / под ред. Л. А. Вейднер-Дубровина. Изд. 4-е, перераб. и доп. Ленинград : Воен. дважды Краснознаменный ин-т физ. культуры, 1980. 385 с. [Вернуться к статье](#)
7. Марищук Л. В. Подготовленность и готовность // Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений : материалы I Междунар. науч. конф., Ереван, 23–26 окт. 2017 г. Ереван : ЕГИФК, 2017. С. 19–26. [Вернуться к статье](#)
8. Платонов К. К. Проблемы способностей. М. : Наука, 1972. 312 с. [Вернуться к статье](#)
9. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / под ред. Е. А. Милеряна. М. : 1974. С. 69–87. [Вернуться к статье](#)
10. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / под ред. В. В. Миронова ; изд. 6-е. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2006. 594 с. [Вернуться к статье](#)
11. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М. : Наука, 1986. 254 с. [Вернуться к статье](#)
12. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека : учеб. пособие / 2-е изд., перераб. и доп. М. : Логос, 1996. 320 с. [Вернуться к статье](#)
13. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с. [Вернуться к статье](#)

-
14. Даль В. И. Толковый словарь живого русского языка : в 4 т. СПб. : ТОО Диамант, 1998. Т. 1 : А–З. 800 с. [Вернуться к статье](#)
15. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад ; редкол.: М. М. Безруких [и др.]. М. : Большая Российская энциклопедия, 2003. 528 с. [Вернуться к статье](#)
16. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов. СПб. : Норинт, 1998. 1536 с. [Вернуться к статье](#)
17. Дворецкий И. Х. Латинско-русский словарь. Около 50 000 слов. Изд. 2-е, перераб. и доп. М. : Рус. язык, 1976. 1096 с. [Вернуться к статье](#)
18. Большой англо-русский словарь. В 2 т. / под общ. руковод. д-ра филол. наук, проф. И. Р. Гальперина. Изд. 2-е, стер. М. : Русский язык, 1977. Т. II. 863 с. [Вернуться к статье](#)

В. С. Мещеряков
V. S. Meshcheryakov

ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ

MASTERING BASIC TECHNICAL ACTIONS IN THE STUDY OF COMBAT TECHNIQUES

***Аннотация.** Успешность обучения определяется готовностью — наличием условий, необходимых и достаточных для освоения материала учебной программы. Следовательно, освоение простых двигательных действий, таких как стойки и перемещения, будет являться необходимым условием для успешного обучения более сложным приемам из раздела «Боевые приемы борьбы».*

***Summary.** The success of training is determined by readiness — the presence of conditions necessary and sufficient for mastering the material of the curriculum. Consequently, mastering simple motor actions, such as standing and moving, will be a prerequisite for successful training in more complex techniques from the section «Fighting techniques of wrestling».*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, боевые приемы борьбы, стойки и перемещения, обучение, совершенствование, двигательные действия, базовые технические действия, методика, сотрудники полиции.*

***Keywords:** physical training, fighting techniques of wrestling, standing and moving, training, improvement, motor actions, basic technical actions, methodology, police officers.*

Анализ ошибок, допускаемых сотрудниками полиции при сдаче зачетов по боевым приемам борьбы на территории Красноярского края, свидетельствует об определенной системности невыполненных задач, связанных защитными и контратакующими действиями. Невыполнение или неточности при выполнении таких двигательных действий, как стойки и перемещения, приводят сдающего к невозможности выполнения того или иного приема или к существенной погрешности в технике и тактике применения боевых приемов. Исходя из вышеизложенного, мы предположили, что недостаточное внимание при изучении боевых приемов сотрудниками полиции на территории Красноярского края уделяется таким базовым техническим действиям, как стойки и перемещения [1; 2].

В связи с этим целью данной работы является анализ целесообразности постоянного использования специальных упражнений, направленных на формирование правильных базовых действий (стоек и перемещений) в процессе физической подготовки сотрудников полиции по разделу «Боевые приемы борьбы».

Объектом исследования является процесс физической подготовки слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

В ходе проведенного нами анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме стал очевиден тот факт, что в настоящее время предпочтение отдается методикам по совершенствованию физических качеств сотрудников силовых ведомств и гораздо меньше трудов, освещающих методики совершенствования технической подготовленности занимающихся [3].

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования умений и навыков по разделу «Боевые приемы борьбы» будет более эффективным при обязательном освоении сотрудниками стойек и перемещений на начальном этапе обучения боевым приемам и постоянном их совершенствовании на протяжении всего процесса освоения боевых приемов.

Опрос слушателей факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России показал, что около 80 % опрошенных слушателей, отработавших в своих подразделениях год и более, не имеют четкого представления о стойках и перемещениях, необходимых для освоения боевых приемов.

С целью апробации выдвинутой гипотезы нами была проведена исследовательская работа, которая делилась на три этапа.

На первом этапе осуществлялся анализ научной и методической литературы по применению упражнений, направленных на обучение стойкам и перемещениям и на совершенствование этих навыков. В процессе обучения сотрудников правоохранительных органов боевым приемам проводился опрос слушателей факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

На втором этапе проводилась экспериментальная работа по проверке эффективности методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий.

Третий этап состоял из итогового анализа и обобщения результатов проведенной экспериментальной работы, изложения практических рекомендаций и выводов.

В процессе реализации первого этапа исследования проведенный опрос слушателей факультета профессиональной подготовки показал, что более 50 % опрошенных не изучали стойки и перемещения перед изучением боевых приемов, большинство подразделений стойки и перемещения осваивали лишь на начальном этапе, где более чем в 80 % случаев они не были связаны с дальнейшим основным материалом по разделу «Боевые приемы борьбы» и примерно в 15 % случаев упражнения по освоению и совершенствованию стойек

и перемещений проводятся постоянно и связаны с материалом основной части занятия.

Учитывая мнения и рекомендации авторов, освоение какого-либо вида деятельности, включающего элементы единоборств, должно начинаться с обучения базовым двигательным действиям, таким как стойки и перемещения, а совершенствование данных базовых элементов должно носить постоянный характер с постепенным повышением уровня проявления координационных способностей в упражнениях [2; 4].

На втором этапе исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа на базе факультета профессиональной подготовки СибЮИ МВД России, в которой участвовало 57 слушателей факультета профессиональной подготовки. Были подобраны 2 группы со смешанным контингентом с незначительными различиями по уровню физической подготовленности и близкими показателями координационных способностей, исходя из среднего показателя по группе. Контрольная группа занималась по традиционной методике, освоив стойки и перемещения лишь в начале обучения по разделу «Боевые приемы борьбы», а экспериментальная группа — на основе опытной методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий.

В экспериментальной методике на каждом занятии присутствовали упражнения, направленные на совершенствование стоек и перемещений как в основной, так и в подготовительной частях занятия. На первых занятиях по каждой теме обучающимся доводились особенности базовых двигательных действий при выполнении тех или иных приемов. При выполнении приемов и задач в процессе текущего контроля оценивалось выполнение базовых двигательных действий (стоек и перемещений) как отдельного элемента.

Для контроля за динамикой уровня освоения боевых приемов мы использовали утвержденные формы текущего и итогового контроля по дисциплине «Физическая подготовка».

В ходе исследования эффективности экспериментальной методики был выявлен ряд изменений. При выполнении боевых приемов на итоговом экзамене, состоящем из пяти задач, в экспериментальной группе средний показатель составил 4,6 балла, а в контрольной — 3,9 балла. При этом показатель на начальном этапе обучения после сдачи зачета, состоящего из трех задач, был следующим: в экспериментальной группе — 4,1 балла, в контрольной — 4,0 балла, что говорит о равных показателях в начальной фазе опытно-экспериментальной работы.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы.

1. В настоящее время в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел по разделу «Боевые приемы борьбы» все чаще применяются методики, направленные на интенсификацию процесса обучения и повышение уровня общих и специальных физических качеств, где на второй план уходят технико-тактические аспекты выполнения приемов.

2. Процесс совершенствования стоек и перемещений должен носить постоянный характер и иметь непосредственную связь с изучаемой темой.

3. Значительный эффект в процессе изучения и совершенствования базовых двигательных действий достигается с помощью частичного и последовательного усложнения упражнений, обладающих более выраженным тренирующим эффектом.

На основании проведенного исследования полагаем, что использование методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий является эффективным способом формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе обучения слушателей по разделу «Боевые приемы борьбы».

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М : Физкультура и спорт, 1985. 192 с. [Вернуться к статье](#)

2. Гросс И. Л., Сафонов Д. Е., Гросс И. И. Технология обучения базовым приемам борьбы. М., 2012. 223 с. [Вернуться к статье](#)

3. Мещеряков В. С. Об эффективности специальных упражнений в процессе освоения боевых приемов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сб. материалов XXIV междунар. науч.-практ. конф. Красноярск, 2021. С. 56–59. [Вернуться к статье](#)

4. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В. М. Гуралев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68–72. [Вернуться к статье](#)

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ У ЛИЦ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

FEATURES OF THE REACTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM TO PHYSICAL ACTIVITY IN PERSONS WITH TYPOLOGICAL FEATURES OF SELF-REGULATION OF BLOOD CIRCULATION

***Аннотация.** В исследовании принимали участие 60 спортсменов. У лиц с типологическими особенностями саморегуляции кровообращения изучалась реакция сердечно-сосудистой системы на выполнение физической нагрузки в зоне большой мощности. Выявлена связь между типологическими особенностями саморегуляции кровообращения и предрасположенностью сердечно-сосудистой системы испытуемых к выполнению мышечной работы в зоне большой мощности.*

***Summary.** 60 athletes participated in the study. In individuals with typological features of self-regulation of blood circulation, the reaction of the cardiovascular system to exercise in a high-power zone was studied. The connection between the typological features of self-regulation of blood circulation and the predisposition of the cardiovascular system of the subjects to perform muscle work in a high-power zone was revealed.*

***Ключевые слова:** кровообращение, нагрузка, реакция, артериальное давление.*

***Keywords:** blood circulation, physical activity, reaction, blood pressure.*

В настоящее время спорт высших достижений характеризуется преобладанием максимальных по интенсивности и объему физических нагрузок [1]. Одной из важнейших характеристик вегетативного обеспечения выполнения физических нагрузок такой интенсивности является состояние системы кровообращения и механизмов ее регуляции со стороны вегетативной нервной системы [2].

Цель работы — оценить реакцию кардио-васкулярной системы на выполнение физической нагрузки у лиц с сердечным и сосудистым типом саморегуляции кровообращения.

Методика исследования. Все испытуемые по типу саморегуляции кровообращения (далее — ТСК) были разделены на две группы. Первая группа — спортсмены с сосудистым ТСК в количестве 28 человек, вторая группа — 32 человека с сердечным ТСК.

Все испытуемые выполняли на велоэргометре физическую нагрузку (далее — ФН) мощностью 50 % от максимального потребления кислорода (далее — МПК).

Показатели кровообращения: артериальное давление среднее (далее — АДср), систолический объем крови (далее — СО), минутный объем крови (далее — МОК), частота сердечных сокращений (далее — ЧСС) и общее периферическое сопротивление сосудов кровотоку (далее — ОПСС) регистрировались в положении лежа: до выполнения ФН, а также на первой, пятой и 10-й минутах восстановления.

АД измерялось при помощи автоматического тонометра. СО, ЧСС, ОПСС, МОК регистрировались методом тетраполярной реовазографии при помощи оборудования фирмы «Нейрософт».

Показатели кровообращения, зарегистрированные у лиц с сосудистым ТСК, представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Показатели кровообращения,
зарегистрированные у спортсменов с сосудистым ТСК*

Показатель	До выполнения ФН	Время восстановления		
		1 мин	5 мин	10 мин
АДср, мм рт. ст.	94,9±7,9	115,3±17,3*	93,2±6,4	88,5±6,96*
ЧСС, уд/мин	68,3±11,6	84,2±19,9*	80,2±13,4*	79,3±12,9*
СО, мл	52,6±10,8	66,8±16,9*	59,3±16,1	56,4±13,4
МОК, л/мин	3,6±0,8	5,6±1*	4,8±1,4*	4,5±1,1*
ОПСС, дин×сек ⁻¹ ×см ⁻⁵	2095,6±527,8	1694,3±367,7*	1581,2±438*	1564±346,2*

Примечание. * отмечены показатели, достоверно ($p < 0,03$) отличающиеся от исходных величин.

Как видно из таблицы 1, в начале восстановительного периода значение АДср было выше исходного уровня на 21,5 %. В дальнейшем на пятой и десятой минутах отмечается снижение АДср. При этом на пятой минуте его значение не отличалось, а на десятой минуте было на 6,8 % ниже исходной величины.

На первой минуте восстановления основным фактором, отвечающим за поддержание АДср на повышенном уровне, является производительность сердца. Так, в этот момент времени величина МОК была выше исходного на 55,6 %, в то время как значение ОПСС было меньше соответствующей величины, зарегистрированной до выполнения ФН, на 19,2 %.

Необходимо также отметить, что значения ОПСС на первой, пятой и десятой минутах восстановительного периода поддерживались на стабильно низком уровне, в то время как на пятой минуте восстановления отмечено снижение значения МОК на 24,3 % ($p<0,02$) по сравнению с зарегистрированным на первой минуте восстановления.

Таким образом, у лиц с сосудистым ТСК ведущим механизмом, отвечающим за изменения АД, является увеличение производительности сердца.

Показатели кровообращения, зарегистрированные у спортсменов с сердечным ТСК, представлены в таблице 2.

Таблица 2

*Показатели кровообращения,
зарегистрированные у спортсменов с сердечным ТСК*

Показатель	До выполнения ФН	Время восстановления		
		1 мин	5 мин	10 мин
АД _{ср} , мм рт. ст.	94,7±7,5	116,2±16,7*	90,9±7,5*	89,4±6,4*
ЧСС, уд/мин	75,4±12	97,5±18,4*	87,9±14,7*	82,2±14,1*
СО, мл	71,8±21,7	83,1±24,3*	61,2±13,2*	62±12,7
МОК, л/мин	5,4±1,2	8,1±2,1*	5,4±1,1	4,97±1
ОПСС, дин×сек ⁻¹ ×см ⁻⁵	1425,9±275,4	1182,3±470,3*	1416,2±688,1*	1454,5±401

Примечание. * отмечены показатели, достоверно ($p<0,03$) отличающиеся от исходных величин.

Как видно из таблицы 2, выполнение ФН вызывало у испытуемых на первой минуте восстановления изменение всех изучаемых показателей кровообращения. Так, по сравнению с исходным уровнем, у испытуемых отмечено возрастание МОК на 50 %, снижение ОПСС на 17,1 % и прессорная реакция кровообращения на 22,7 %. При этом необходимо отметить, что возрастание АД_{ср} произошло на фоне снижения ОПСС. Это, в свою очередь, свидетельствует о ведущей роли сердечного механизма в трансформации АД_{ср}. Такая же ситуация отмечена и у представителей сосудистого ТСК.

Анализ модификации МОК у лиц с сосудистым и сердечным ТСК показал следующее.

На первой минуте восстановительного периода, по сравнению с исходным уровнем, отмечено повышение МОК у лиц с сердечным ТСК на 50 %, у представителей сосудистого ТСК – на 55,6 % ($p<0,02$). При этом необходимо отметить, что у спортсменов с сосудистым ТСК увеличение МОК произошло

в большей степени за счет увеличения СО и в меньшей степени за счет ЧСС, значение которой увеличилось на 23,3 % ($p < 0,03$), в то время как у лиц с сердечным ТСК МОК возрос в большей степени за счет ЧСС (на 29,3 %) и в меньшей степени за счет СО, величина которого увеличилась на 15,7 %.

Таким образом, разное соотношение прироста СО и ЧСС у представителей сердечного и сосудистого ТСК позволяет считать, что лица с сосудистым ТСК, по сравнению со спортсменами с сердечным ТСК, лучше адаптированы к выполнению ФН в зоне большой мощности. В пользу данного заключения также указывает тот факт, что с ростом тренированности выполнение ФН вызывает увеличение МОК в большей степени за счет СО и в меньшей степени за счет ЧСС.

Важно также отметить, что на первой минуте восстановления у лиц с сосудистым ТСК величина СО превышала свое исходное значение в большей степени, чем у представителей сердечного ТСК.

Этот факт, а также то, что величина СО определяется венозным возвратом крови к сердцу, позволяют считать, что выполнение ФН вызывает возрастание венозного возврата крови к сердцу у лиц с сосудистым ТСК в большей степени, чем у представителей сердечного ТСК.

1. Губа В. П., Вольф М. Ф., Никитушин В. Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации (основы теории и методики ранней ориентации). М. : ТО информационно-коммерческого агентства, 1998, 72 с. [Вернуться к статье](#)
2. Комплексная оценка функционального состояния спортсменов восточных боевых единоборств в период предсоревновательной подготовки / Л. В. Сорокина [и др.] // Вестн. спортив. науки. 2012. № 3. С. 65–70. [Вернуться к статье](#)

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Асафьев М. И., Жумагазиева А. А.</i> Передовой педагогический опыт огневой подготовки курсантов и сотрудников Самарского юридического института ФСИН России.....	7
<i>Баранов Л. Г., ШUTOва А. Ю.</i> Совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов путем оптимизации финальной части боевого эпизода.....	12
<i>Бельский А. Е.</i> Моделирование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности как наиболее эффективная форма профессиональной подготовки сотрудников полиции.....	16
<i>Дворецкий Л. К., Степаньков А. В.</i> Факторы, влияющие на выпускников учреждений общего среднего образования при поступлении их в Академию МВД Республики Беларусь	22
<i>Егошин И. В.</i> О совершенствовании методики преподавания учебной дисциплины «Тактико-специальная подготовка» в Уральском юридическом институте МВД России	27
<i>Коротков А. А., Сарычев А. В.</i> К вопросу применения метода игрофикации учебного процесса при проведении занятий по тактико-специальной подготовке в образовательных организациях системы МВД России	33
<i>Крупин В. А.</i> Особенности обучения слушателей тактике осмотра мест возможного укрытия правонарушителей.....	37
<i>Рыбалкин Д. А., Андрианов В. А.</i> Значение спортивных единоборств в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	42
<i>Старостин В. Г., Халилуллин Ф. Ф.</i> Профессионально ориентированная технология физической подготовки курсантов вузов МВД России	49
<i>Филиппович В. А.</i> Формирование прикладных психофизических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посредством комплексного метода круговой тренировки.....	54
<i>Чумила Е. А.</i> Развитие профессиональных качеств спасателей на основе использования комплекса физических упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности	58
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
<i>Асафьев М. И.</i> Теоретические аспекты проблемы эмоциональной устойчивости в стрелковом спорте	67
<i>Бабин С. В.</i> Особенности полицейской тактики пресечения правонарушений и задержания правонарушителей.....	72
<i>Бордачев А. Ю.</i> Совершенствование тактической подготовки у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.....	78
<i>Воронович Ю. В., Покатилов А. Е., Левков Р. В.</i> Проблемы и пути решения проведения биомеханического анализа техники выполнения ударов руками и ногами	

по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с целью коррекции техники выполнения упражнения	83
<i>Гайдук С. А., Елсаков И. В.</i> Ретроспективный обзор профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников и военнослужащих государственных органов системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь	91
<i>Гончаренко Э. А.</i> Индивидуализация обучения по дисциплине «Огневая подготовка» с учетом модельных характеристик курсантов по физическим и психомоторным показателям	101
<i>Горелик А. В., Евтушенко А. А., Силантьев В. В.</i> Значение боевой стойки в формировании двигательной культуры сотрудников органов внутренних дел (на примере обучения слушателей факультета профессиональной подготовки).....	110
<i>Груздев Г. И., Силантьев А. В.</i> Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД	115
<i>Дворкин В. М.</i> Проблемы организации профессионально-прикладной физической подготовки в правоохранительных органах	120
<i>Жумагазиева А. А.</i> Влияние физической подготовки на эффективность стрельбы	124
<i>Ильин Ю. И.</i> Меры личной безопасности при осмотре транспортного средства	128
<i>Каранкевич А. И., Гейдель Е. В., Рисник В. В.</i> Способ оценки специфических показателей курсантов при выполнении ударных движений ногами.....	135
<i>Кашибадзе А. Г.</i> Сформированность технического мышления у сотрудников УИС на занятиях по огневой подготовке.....	140
<i>Ковалев С. М., Жаворонок Ю. Ю.</i> Тактические особенности допроса потерпевшего	145
<i>Ковальченко А. А.</i> Развитие физических качеств при помощи координационной лестницы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».....	151
<i>Козыревский А. В.</i> Физическая подготовка как основа повышения профессионального долголетия специалистов в области управления	158
<i>Комоцкий К. Р.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь в различные периоды обучения	165
<i>Кравчук А. И., Паршин С. В.</i> Проблемы формирования у сотрудников органов внутренних дел техники бросков в сочетании с расслабляющим ударом	172
<i>Кубасов О. П.</i> Организация и методика обучения сотрудников органов внутренних дел ударам в процессе их физической подготовки.....	177
<i>Лукашенко К. Е.</i> Совершенствование полосы препятствий при подготовке курсантов системы МВД России	185
<i>Лупырь В. Г.</i> Компетентностный подход в оценке качества подготовки выпускника вуза МВД России	191
<i>Макатревич К. В.</i> Оценка значимости стабильности технико-тактических действий по задержанию нарушителя пограничным нарядом.....	197
<i>Мельников Е. В.</i> Современные технологии подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности.....	203

<i>Михеев Н. А., Равко Р. В., Рудько В. А.</i> Особенности формирования технико-тактических действий в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов.....	210
<i>Михута И. Ю., Красновский А. В., Лисюк В. В.</i> Метрологическое обоснование методики оценки психофизического потенциала кандидатов на службу в спецподразделения Вооруженных Сил Республики Беларусь	217
<i>Молоствов А. Н., Захаров А. А.</i> Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к обеспечению общественного порядка на объектах транспорта.....	221
<i>Неменков Л. С.</i> Теоретическое и методическое обоснование тактических действий и тактики ведения поединка в спортивных единоборствах	225
<i>Никулин С. Г., Хуснетдинов Г. Р.</i> Особенности обучения огневой подготовке сотрудников дежурных частей ОВД Российской Федерации	230
<i>Панова О. С.</i> Направления повышения физической работоспособности сотрудников ОВД России.....	236
<i>Пашин А. С., Кормин В. Г.</i> Определение характера взаимосвязи между показателями в упражнениях по огневой подготовке сотрудников полиции.....	240
<i>Плешивецев А. Ю.</i> О некоторых практических аспектах, связанных с реализацией различных силовых приемов при подготовке сотрудника органов внутренних дел	244
<i>Поповичева-Михайлова И. М.</i> Методика развития скоростно-силовой выносливости курсантов средствами кроссфита	249
<i>Рзгоян К. Т., Сарычев А. В.</i> Вероятные условия применения огнестрельного оружия	254
<i>Рустамов Р. А.</i> Актуальность специальной огневой подготовки при обучении сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции обращению с оружием и его применению при выполнении служебных задач.....	258
<i>Седов Д. А.</i> Показатели, характеризующие готовность курсантов заведений ФСИН к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова.....	265
<i>Серебрянников В. А.</i> Особенности частной методики процесса физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России	269
<i>Ситников Ю. Е., Нагорный Н. Н.</i> Оптимизация преподавания дисциплины «Тактико-специальная подготовка» в образовательных организациях МВД России.....	274
<i>Соболев А. Г.</i> Обработка спускового крючка как важнейший элемент при производстве выстрела из пистолета для сотрудников правоохранительных органов.....	279
<i>Шилихин А. С.</i> Функциональная подготовка как фактор поддержания активного профессионального долголетия сотрудников полиции	283
<i>Шиян В. В.</i> Экспериментальное обоснование тестового упражнения для оценки устойчивости навыков точной стрельбы к комплексному воздействию факторов физической нагрузки.....	289
<i>Шукан С. В.</i> Основы планирования, комплексный контроль и учет в профессионально-прикладной физической подготовке.....	298

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

<i>Агафонова М. Е.</i> Совершенствование системы подготовки в военно-прикладных видах спорта: применение средств восстановления спортивной работоспособности.....	305
<i>Асафьев М. И., Казначеев В. А.</i> Огневая подготовка как один из аспектов морально-психологической устойчивости курсантов образовательных учреждений ФСИН России	311
<i>Бородкина О. А., Пугачев А. В.</i> Психологическое состояние девушек на занятиях по огневой подготовке при выполнении практических упражнений из пистолета Макарова	315
<i>Воронович Ю. В., Покатилев А. Е., Лисейчикова Ю. В., Лавишук Д. А.</i> Биомеханический анализ пространственного движения на кинематическом уровне	320
<i>Казначеев В. А.</i> Современные подходы к проблеме психологического обеспечения огневой подготовки	328
<i>Карамельский Р. В., Мифтахов И. З.</i> Типичные модели социальной адаптации в поведении курсантов вузов МВД	332
<i>Крысин М. В., Знаменский И. Ю.</i> Экспериментальное обоснование влияния изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» на психологическую подготовленность курсантов.....	337
<i>Кучеров Ю. Ю.</i> Силовые упражнения для мышц ног лыжника-гонщика на основе биомеханических характеристик соревновательной техники конькового хода	343
<i>Марищук Л. В., Архипенко С. В.</i> О готовности боксера к соревнованию.....	348
<i>Марищук Л. В.</i> Еще раз о готовности	353
<i>Мещеряков В. С.</i> Освоение базовых технических действий при изучении боевых приемов	360
<i>Трифонов В. В.</i> Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у лиц с разными типами саморегуляции кровообращения.....	364

[Вернуться к началу издания](#)

[Вернуться к началу](#)