

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы
Всероссийской научно-практической конференции*

Волгоград, 21 июня 2023 г.

Выпуск 6

Волгоград
ВА МВД России
2023

УДК 355.5
ББК 68.43я43
В 74

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

В 74

Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции / редколлегия : Р. В. Камнев, О. С. Панова, Д. Г. Овечкин [и др.]. – Выпуск 6. – Электрон. дан. (1,9 Мб). – Волгоград : ВА МВД России, 2023. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – Систем. требования : частота процессора не менее 2 ГГц ; операционная система от Windows XP SP3 до Windows 10 ; оперативная память не менее 2 Гб ; 1,9 Мб свобод. диск. пространства ; разрешение экрана не менее 800 x 600 ; оптический привод DVD-ROM/RW ; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7899-1485-4

Издание содержит статьи педагогических работников и курсантов образовательных организаций МВД России – участников Всероссийской научно-практической конференции «Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности» (21 июня 2023 г.), организованной на базе Волгоградской академии МВД России.

Предназначено курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 355.5
ББК 68.43я43

Редакционная коллегия: Р. В. Камнев (председатель), О. С. Панова (зам. председателя), Д. Г. Овечкин (отв. секретарь), В. С. Мартыненко, В. Н. Галкин, Р. А. Исаев, А. Ю. Плешивцев, В. В. Крючков, А. И. Иванов.

ISBN 978-5-7899-1485-4

© Волгоградская академия МВД России, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Алдошин А. В., Тащиян А. А.

Оптимизация физических нагрузок
различной направленности
на основе адаптационных резервов курсантов
образовательных организаций МВД России 13

Алексеев Н. Н., Каримов А. А.

Основные направления повышения эффективности
профессионального обучения
сотрудников органов внутренних дел 19

Апальков А. В., Копытова А. А., Иванова Д. С.

Профессионально-прикладная
физическая подготовка
курсантов образовательных организаций
МВД России 24

Асеев С. В.

Особенности и причины переутомления
курсантов МВД России в спортивной деятельности 30

Баженов А. Е., Долженков С. И.

К вопросу о рациональном питании спортсменов
как неотъемлемой составляющей
спортивной подготовки 34

Белянцева А. С., Сентякова А. Е.

Возможность применения зарубежного опыта
на занятиях по физической подготовке
в образовательных организациях МВД России 39

Биналиев А. Т., Баранова А. С.

Формирование культуры здоровья курсантов
образовательных организаций МВД России:
социологический анализ 42

Боренов А. Ю.

Особенности прохождения курсантами
и слушателями полосы препятствий
в образовательных организациях МВД России 48

Боренов А. Ю.

Значение полосы препятствий
в совершенствовании физических качеств
курсантов и слушателей в
образовательных организациях МВД России 52

Бутов В. В.

Применение инновационных технологий
в учебном процессе по физической подготовке
курсантов (слушателей)
в образовательных организациях МВД России 56

Ворона Т. Д., Муханов Ю. В., Клименко С. С.

Современные педагогические методики
проведения физической подготовки
в образовательных организациях МВД России 61

Вяткин А. П.

Тактико-технические особенности
изучения боевых приемов борьбы
лицами женского пола в органах внутренних дел 66

Галкин В. Н.

Использование средств кроссфита
в профессионально-прикладной подготовке
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России 71

Галкина А. А., Каримов А. А.

Инновационные разработки
в области кибербезопасности,
применяемые в правоохранительных органах России 74

Денисова Т. А., Никитин А. И.

Тактико-специальная подготовка
курсантов МВД России:
эффективные методы обучения.....

77

Дыбов В. Е., Жилыева Д. А., Власов А. П.

Некоторые аспекты тренировочного процесса
начинающих гиревиков

82

Ермакова А. С., Веденеев Д. Е.

Вопросы совершенствования
физической подготовки
в системе первоначального обучения
сотрудников органов внутренних дел

88

Иванов А. И.

Планирование и организация
военно-спортивных эстафет
как часть патриотического воспитания молодежи

94

Илюшкина А. Ю., Корнюхин В. В.

Особенности физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел

96

Исаев Р. А.

Организационные основы
общей физической подготовки
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России

100

Кан Л. В., Крыжановский Ю. С.

О необходимости выбора стратегии
для эффективного обучения
сотрудников органов внутренних дел
выполнению служебных задач
с применением приемов задержания

104

Кан Л. В., Подрезов А. А.

Актуальные вопросы необходимости
внесения изменения в нормативные акты
по обучению сотрудников органов внутренних дел
боевым приемам борьбы 111

Капустина Д. А., Корнюхин В. В.

Общие принципы изучения
техники боевых приемов борьбы
сотрудниками органов внутренних дел 115

Карасев А. Г.

Приоритетные направления
совершенствования физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел 118

Каргинова Д. А., Ячменев С. П.

Современные методы повышения
эффективности физической подготовки
в образовательных организациях МВД России 123

Ковальченко А. А.

Значение мини-футбола
в Спартакиаде военно-патриотического сбора
«Наследники Победы» 127

Кондрашов А. Г., Мартыненко О. В., Коробейникова Е. И.

Использование фитнес-браслетов
для контроля физической подготовленности
сотрудников полиции 132

Косяченко В. И., Жутова Н. П.

Особенности физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел
для выполнения служебно-боевой деятельности 135

Крючков В. В.

Роль Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в формировании
профессионально значимых физических качеств
сотрудников органов внутренних дел..... 140

Кузнецов С. В., Волков А. Н.

Концептуальные основы
нормативной правовой базы оценки
общей физической подготовленности
сотрудников органов внутренних дел
Российской Федерации..... 143

Кузьмин В. В.

Боевые приемы борьбы
как наиболее важный раздел
физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел..... 150

Кузьмичев Ю. В.

Стрелковая подготовка обучающихся
образовательных организаций МВД России 155

Лазаревич М. В.

Особенности задержания правонарушителей
сотрудниками полиции..... 160

Магомедалиев М. М.

Развитие регби
как средства служебно-прикладной подготовки
в образовательных организациях МВД России 162

Малофей А. О.

Новые пути практического обучения
слушателей образовательных организаций МВД России
выполнению служебных задач..... 168

Мартыненко В. С., Фомин О. В.

Основные направления повышения
качества обучения физической подготовке
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России 173

Марусин И. Г., Алексеев А. М.

Тактика действий при применении
мер государственной защиты
в зависимости от обстановки и характера
реальной угрозы..... 177

Марченко И. Н., Хомутов А. А., Егорова В. С.

Применение психологических
и организационных средств
при совершенствовании физической подготовки
обучающихся в системе высшего профессионального
образования МВД России..... 182

Мешев И. Х.

Самостоятельная физическая подготовка
в системе обучения
сотрудников органов внутренних дел..... 186

Нагоев Р. Р.

Развитие выносливости как важный компонент
совершенствования физической подготовки
сотрудников МВД России 191

Никитин А. И. Семенуха С. В.

Некоторые рекомендации по разработке
и внедрению комплекса физических упражнений для улучшения
подготовленности курсантов образовательных организаций МВД
России
на практических занятиях
по тактико-специальной подготовке
и к несению службы в особых условиях..... 195

Овечкин Д. Г.

Компьютерные технологии
в преподавании дисциплины
«Физическая подготовка» 200

Палевич В. И.

Формирование положительного настроя
к занятиям по физической подготовке
у слушателей первоначальной подготовки
образовательных организаций МВД России 203

Панов Е. В., Тащиян А. А.

Правовая и практическая необходимость
приобретения навыков боевых приемов борьбы
сотрудниками органов внутренних дел
Российской Федерации..... 208

Панова О. С., Струганов С. М.

Функциональная подготовка девушек –
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России 211

Петров Д. М., Колесников Н. С.

Подготовка курсантов
к бегу на средние и длинные дистанции..... 215

Петров П. С.

О некоторых аспектах
организации проведения занятий
по учебной дисциплине
«Тактико-специальная подготовка»..... 220

Плешивцев А. Ю.

О некоторых правовых аспектах,
связанных с проведением личного досмотра
в условиях режима военного положения 225

Пунтус С. А.

Физическая культура и спорт
в системе профессиональной ориентации молодежи:
на примере деятельности
Сибирского юридического института МВД России
с обучающимися «полицейских» классов..... 230

Серебрянников В. А., Мудренко Н. А.

О проблемах методического обеспечения
процесса физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел..... 235

Смирнов А. И., Шпичко В. А.

К вопросу о прикладном характере
совершенствования навыков физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел
в системе индивидуальных
и групповых тренировок 241

Тащиян А. А.

Механизм проявления
скоростно-силовых способностей борцов 246

Тезиков Д. А.

Бокс как важная составляющая
в становлении и развитии
физической подготовленности
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России 251

Тимофеева А. В., Першин А. Ю.

Эффективность группового способа организации курсантов вузов
МВД России
при выполнении физических упражнений..... 255

Токарчук Р. Е.

Алгоритм действий сотрудников органов внутренних дел, попавших во встречную засаду при следовании в бронированном автомобиле «Урал», типа «Покемон»	260
---	-----

Тхазеплов Р. Л.

Место физической культуры в процессе формирования мотивационных ориентиров личностного прогресса	266
---	-----

Хажироков В. А.

Роль специальной физической подготовки в обучении слушателей образовательных организаций МВД России	270
---	-----

Харечкин А. Н.

Обучение сотрудников войск национальной гвардии в образовательных организациях МВД России: путь развития или регресса	275
--	-----

Ченчиковский А. Д.

История развития и совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России	280
--	-----

Черноскутова С. А., Галимова А. Г.

Способы совершенствования профессионально важных физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России	285
---	-----

Шапурин Д. А., Першин А. Ю.

Актуальные задачи совершенствования физической подготовки в учебных заведениях системы МВД России	290
---	-----

Шевцов А. В., Ананкин Д. А.

Перспективы совершенствования методики преподавания физической и тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел	294
---	-----

Шилихин А. С.

Значимость физической подготовки курсантов и слушателей в системе высшего образования МВД России	300
--	-----

Шилихин А. С.

Совершенствование волевых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посредством занятий физической подготовкой	303
---	-----

Сведения об авторах	307
----------------------------------	------------

А. В. Алдошин,
Орловский юридический институт МВД России
им. В. В. Лукьянова
А. А. Тащиян,
Ростовский юридический институт МВД России

**ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
НА ОСНОВЕ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

На сегодняшний день поиск наиболее эффективных подходов к оптимизации физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния человека является острой проблемой, волнующей многих теоретиков и практиков. Всем известно, что адаптация выступает в качестве термина, определяющего процесс активного приспособления организма к периодическим изменениям условий внешнего мира. Выражение ответной реакции на испытываемые эмоции под воздействием физических нагрузок нередко связано с психофизиологическими, психологическими и социальными факторами. Следует заметить, что эффективность адаптации является основой здоровья и высокопродуктивной деятельности [1]. Кроме того, говоря об адаптационных процессах, невозможно не выделить важность правильной организации оздоровительных и тренировочных физических нагрузок, с учетом индивидуальных способностей человека. Так, при рассмотрении сущности термина «адаптация» целесообразно обратить внимание на следующие факторы. Во-первых, формирование адаптации осуществляется под влиянием определенных раздражителей, действующих как в течение некоторого промежутка времени, так и до многих поколений. Во-вторых, возникновение адекватных нарушений в организме характеризуется наличием адаптационных процессов, которые, по мнению А. Б. Леонова и В. И. Медведева, отражают комплекс характеристик функций, описывающих возможности жизнедеятельности в среде меняющихся условий [2]. Важно отметить, что адаптация является постоянным процессом, реализующимся на социально-психологическом

и физиологическом уровнях, связь которых объясняется фактором «человек – среда». Подобная дефиниция изображает функциональное состояние организма.

Целью исследования стало теоретическое обоснование необходимости индивидуального подхода к адаптационным компонентам курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке как важным факторам эффективности служебной деятельности.

Задачи исследования:

- изучить учебно-методическую и научную литературу по данной проблеме;
- проверить и показать эффективность индивидуализации адаптации курсантов с учетом их способностей и уровня физической подготовленности;
- проанализировать результаты исследования.

Методы исследования: для определения значения оптимизации физических нагрузок курсантов в первую очередь была изучена и проанализирована теоретическая база рассматриваемого вопроса, а именно учебно-методическая и научная литература; проведен опрос в виде анкетирования.

Ни для кого не секрет, что для каждого человека естественны своя физиология, метаболизм, поведенческие черты и психологические особенности. Данные элементы взаимосвязаны и в совокупности являются составными компонентами индивидуализированной личности, выражение которых выступает в роли определенных адаптивных норм отдельно взятого человека. Демонстрация биологических (индивидуальных) сущностных характеристик личности проявляется в том, что одни устойчивы, например, к физическим нагрузкам, когда, в свою очередь, иные – испытывают трудности и сталкиваются с так называемым «срывом адаптации».

В связи с этим актуальность индивидуализации адаптации курсантов, особенно при выборе тренировочных нагрузок, не требует практических доказательств. Как правило, физическая адаптация курсантов сопряжена с рядом условий социальной среды и возможностей проявления своих интересов. Скоротечность, итог адаптации и качество приспособления курсанта к условиям окружающей среды связаны с индивидуальным подходом к личности. Существует мнение,

что курсанты, только прибывшие на обучение, на первоначальном этапе служебной деятельности слабы в психологическом и физическом плане, поскольку новый коллектив, новые условия проживания, высокая ответственность, дисциплина, строго нормированный регламент, резкое увеличение физических нагрузок могут негативно повлиять на адаптационный процесс. Кроме того, отрицательная сторона будет выражаться в нерациональных занятиях физической культурой и спортом. Поэтому любые упражнения в первую очередь необходимы для поэтапного совершенствования физических навыков и способностей на основе адаптивного состояния курсантов.

Нагрузка должна обеспечиваться достаточностью и оптимальностью, то есть не казаться чрезмерной и не требовать от обучающихся максимальных усилий, чтобы не вызвать срыва адаптации. В этом ключе также стоит упомянуть, что многие специалисты в области спорта и физической культуры нередко в своих исследованиях выделяют тот факт, что курсанты оказываются под воздействием ежедневных физических и психологических нагрузок. Естественно, данное положение в большинстве случаев логично приводит к дезадаптации и нервно-психическим срывам. Поэтому деятельность курсантов на первоначальном этапе обучения должна соответствовать адаптивным способностям личности. На основе вышесказанного приходим к выводу, что для каждой личности характерен свой арсенал и круг естественных адаптаций, нарушение которых во многих случаях является причиной переутомлений и хронических утомлений. Специфика обучения в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации свидетельствует о том, что подавляющее большинство изучаемых физических упражнений заимствованы из трудовой практики и боевой подготовки. Вследствие чего вузовская адаптация к новому комплексу техник требует внимания к особенностям приспособления и функциональному состоянию курсантов.

Анализ научной литературы позволяет с уверенностью утверждать, что высокие требования к служебной деятельности курсантов обеспечиваются необходимостью развития личностных качеств и улучшения уровня физической подготовки. При этом именно выработка подходов к совершенствованию стратегии оптимизации физических нагрузок, разработка современных методик выступают в качестве

основных способов улучшения адаптационных процессов к изменяющимся условиям учебной среды образовательной организации [3]. Исследователи отмечают, что в качестве наиболее эффективной методики («для всех») на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» выступает многофункциональный системный тренинг «кросс-фит». Структурность, шаблонность и простота выполнения данного тренировочного занятия позволяют обеспечить относительно большой объем интенсивной работы. В этом случае, исходя из способностей и уровня физической подготовленности курсантов, осуществляется подбор индивидуального комплекса упражнений. Важно учесть, что тренировочная программа (к примеру, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, выпрыгивания из полного приседа) не ограничивает курсанта во времени, ориентируясь на уровень его физического состояния. При этом в среднем курсанты выполняют от 4 до 10 повторений упражнений комплексной программы. Физическая подготовка является основой профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Данный факт объясняется тем, что занятия по физической подготовке оказывают существенное влияние как на совершенствование профессиональных навыков, так и на здоровье в целом.

С целью исследования индивидуального подхода к адаптации организма курсантов к физическим нагрузкам в Ростовском юридическом институте МВД России был проведен опрос в виде анкетирования среди курсантов 3 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования (специальность 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности), который позволил выявить экспертные показатели, такие как: воля, эмоциональная устойчивость (61 %); морально-политический уровень (24 %); виды подготовки (11 %); мотивация к работе (25 % в диапазоне от 6 до 7 баллов). Обучающимся были заданы некоторые вопросы. Сущность вопросов заключалась в следующем. Для того чтобы зафиксировать изменение отношения к занятиям по дисциплине «Физическая подготовка», курсантам была предложена концепция внедрения индивидуального подхода к организации физических нагрузок. Итак, уже изначально уровень мотивации был высок, курсантами была осуществлена оценка своего отношения к занятиям – к концу опроса цифра достигла 70 % (8 баллов). Одновременно с этим 7 % курсантов

выразили нежелание заниматься физической подготовкой в условиях равноправного проявления физических способностей и навыков.

Текущие способы оценивания выполнения физических упражнений опираются лишь на нормативные показатели и вовсе не ориентированы на адаптационные возможности обучающихся. По этой причине для того, чтобы оценить адаптивный механизм организма курсантов, применяется шкальная система по Душанину [4]. С ее помощью осуществляется текущий и оперативный контроль показателей функционального состояния организма в ситуации полного покоя и активных движений. В качестве основного преимущества использования данной технологии выступает возможность разграничивать воздействие нагрузок на организм, в зависимости от условий и физического состояния курсанта. Касаясь нормативной системы оценки, целесообразно охарактеризовать ее тем, что ей свойственны более эффективные физические нагрузки с учетом не только физического состояния, но и определения слабых звеньев в подготовке. Учитывая вышеизложенное, следует отметить, что важным компонентом индивидуализации методики физической подготовки является способность развития именно отстающих физических качеств. Поэтому деятельность по оптимизации физических нагрузок на основе принципа индивидуализации (с учетом индивидуальных способностей, физиологических и психологических характеристик) будет выступать гарантом сохранения стимула и повышения мотивации к занятиям. О. Н. Московченко, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, в диссертационном исследовании к дополнительному фактору индивидуализации физических нагрузок относит телосложение курсантов [5]. Антропометрические расчеты особенностей конституции данного типа способствуют реализации исследуемого индивидуального подхода к нагрузкам. Поэтому важным этапом реализации индивидуального подхода к физическим нагрузкам будет служить оценка способностей курсантов вузов МВД России, с дальнейшим установлением сильных и слабых сторон подготовки. С учетом индивидуальных физических свойств личности расширяются возможности адаптационных механизмов организма курсантов.

Иллюстрируя вышеизложенные положения, необходимо отметить, что желаемые результаты были достигнуты, актуальность поставленного вопроса была доказана и аргументирована.

Итак, с целью рассмотрения проблемы оптимизации физических нагрузок авторами был определен ряд факторов, подлежащих оценке на занятиях по физической подготовке: физиологические и психологические характеристики, индивидуальные способности, тип телосложения и устойчивость к экстремальным условиям среды. Кроме того, проведение анкетного опроса подтвердило значение и высокую роль внедрения индивидуального подхода к организации физических нагрузок в образовательной организации МВД России. В результате анализа учебно-методической и научной литературы по исследуемой проблеме сделан вывод, что выработка подходов к совершенствованию и оптимизации физических нагрузок и разработка современных методик выступают в качестве основных способов улучшения адаптационных процессов к изменяющимся условиям среды.

Список библиографических ссылок

1. Влияние физической подготовки и состояния здоровья на адаптацию студентов к занятиям физической культурой / И. И. Сайфуллин, К. Б. Тумаров, Н. Н. Селиверстова, А. Ф. Шакирова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 216–222.
2. Чеберяк В. В. Адаптация курсантов первого курса к физическим нагрузкам // Молодой ученый. 2021. № 9 (351). С. 218–219.
3. Машошин М. М., Пахомов В. И. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 177–182.
4. Шидловский И. Е. Профессионально-ориентированная технология обучения курсантов на занятиях по физической подготовке // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. 2020. № 1. С. 95–101.
5. Лямзин Е. Н., Верболук И. П., Синякин Д. А. Влияние физической подготовки на работоспособность и активность курсантов // Актуальные исследования. 2021. № 48–2 (75). С. 102–104.

© Алдошин А. В., Тацян А. А., 2023

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (ОВД) является важным элементом их подготовки и повышения квалификации. Эффективность такого обучения напрямую влияет на качество работы сотрудников и, соответственно, на результативность работы ОВД в целом [1, с. 38]. В настоящее время существует необходимость в развитии новых и эффективных методов профессионального обучения для сотрудников ОВД. Существующие методы не всегда позволяют достичь желаемых результатов, поэтому актуальным является поиск новых направлений и возможностей повышения эффективности профессионального обучения [2, с. 179].

Цель данной работы – исследовать основные направления повышения эффективности профессионального обучения сотрудников ОВД, оценить их эффективность и разработать рекомендации для улучшения качества профессионального обучения в ОВД.

Профессиональное обучение – это систематический процесс, направленный на развитие профессиональных знаний, навыков и компетенций работников для достижения лучших результатов в рамках их трудовой деятельности. Профессиональное обучение может быть проведено как в форме курсов и тренингов, так и в форме самостоятельного изучения материала. Цель профессионального обучения заключается в развитии работников, чтобы они могли эффективно выполнять свою работу, повышать производительность и качество продукции или услуг, а также приспосабливаться к изменениям в технологиях и условиях работы. Существует ряд основных направлений, которые способствуют повышению эффективности профессионального обучения сотрудников ОВД:

1. Использование современных технологий обучения. Одной из таких технологий является дистанционное обучение, которое позволяет сотрудникам ОВД получать знания в удобные для них

время и месте. Кроме того, существуют различные симуляторы и виртуальные тренажеры, которые позволяют сотрудникам ОВД практиковаться в реалистичных условиях, повышая качество обучения.

2. Индивидуальный подход к обучению. Каждый сотрудник ОВД имеет свой уровень знаний и навыков, поэтому необходимо разрабатывать индивидуальные программы обучения, учитывающие индивидуальные потребности и возможности каждого сотрудника.

3. Обучение на месте работы. Данный подход позволяет сотрудникам ОВД получать практические навыки и опыт, применяя полученные знания в реальной работе. Такой подход повышает эффективность обучения и помогает сотрудникам ОВД быстрее адаптироваться к работе.

4. Система стимулирования и мотивации сотрудников. При обучении необходимо учитывать мотивацию сотрудников и создавать условия для стимулирования их интереса к процессу обучения. Такие стимулы могут включать повышение заработной платы, награды и поощрения за успешное прохождение обучения.

5. Система контроля и оценки результатов обучения. Необходимо разрабатывать систему контроля и оценки результатов обучения, чтобы оценить эффективность обучения и принять меры по ее улучшению. Кроме того, контроль и оценка результатов обучения помогают выявить слабые места и проблемы в системе обучения, что позволяет своевременно их устранять.

ОВД являются одним из ключевых институтов государственной власти и решают множество задач, связанных с обеспечением правопорядка и безопасности граждан. Для эффективного выполнения своих функций сотрудники ОВД должны обладать высокой квалификацией и навыками, которые могут быть получены только через профессиональное обучение [3, с. 34].

Основные направления повышения эффективности профессионального обучения в ОВД включают в себя использование новейших технологий и инновационных методик обучения, организацию системы мотивации сотрудников, анализ эффективности обучения и управление данными.

Использование новейших технологий подразумевает применение дистанционного обучения, которое позволяет сотрудникам ОВД

получать знания, даже находясь на службе. Это существенно снижает затраты на обучение и позволяет получать знания более эффективно. Кроме того, использование новейших технологий, таких как виртуальные классы и симуляторы, позволяет сотрудникам ОВД получать практические навыки, не выходя из кабинета, что экономит время и ресурсы [4]. Использование инновационных методик обучения включает в себя индивидуальный подход к обучению, обучение на месте работы и использование игровых технологий. Индивидуальный подход к обучению учитывает потребности каждого сотрудника, а обучение на месте работы позволяет сотрудникам ОВД получать практические навыки и опыт, применяя знания в реальной работе. Игровые технологии позволяют сотрудникам ОВД получать знания в игровой форме, что повышает их мотивацию и интерес к процессу обучения. Организация системы мотивации сотрудников включает в себя повышение заработной платы, награды и поощрения за успешное прохождение обучения. Система мотивации способствует повышению мотивации сотрудников и их заинтересованности в процессе обучения [5, с. 37].

Основываясь на проведенном анализе основных направлений повышения эффективности профессионального обучения сотрудников ОВД, можно сформулировать следующие рекомендации:

1. Внедрение новейших технологий: необходимо обеспечить доступ к современным обучающим технологиям, таким как виртуальная реальность, онлайн-курсы и др. Это поможет повысить эффективность обучения и улучшить качество знаний сотрудников.

2. Использование инновационных методик обучения: следует использовать разнообразные методики обучения, например кейсы, ролевые игры, мастер-классы и др. Это поможет сотрудникам лучше усвоить материал и применить его на практике.

3. Организация системы мотивации сотрудников: необходимо создать систему мотивации для сотрудников, чтобы повысить их заинтересованность в профессиональном развитии.

4. Анализ эффективности обучения и управление данными: необходимо вести мониторинг и анализ эффективности обучения сотрудников, чтобы определить эффективность используемых методик и технологий.

В заключение можно отметить, что повышение эффективности профессионального обучения сотрудников ОВД является важной задачей, которая влияет на качество работы правоохранительных органов. Организация качественного и эффективного профессионального обучения поможет повысить уровень компетенций сотрудников, улучшить качество и оперативность их работы, а также обеспечить более высокий уровень безопасности в обществе.

В результате проведенного теоретического анализа можно сделать вывод, что основными направлениями повышения эффективности профессионального обучения сотрудников ОВД являются использование новейших технологий, инновационных методик обучения, организация системы мотивации сотрудников, анализ эффективности обучения и управление данными.

Для достижения этой цели необходимо активно применять инновационные методы обучения, использовать современные технологии, создавать мотивационную систему для сотрудников и систематически проводить анализ эффективности обучения. Такой комплексный подход поможет сотрудникам ОВД улучшить свои профессиональные знания и навыки, повысить эффективность своей работы и обеспечить более высокий уровень безопасности в обществе.

Список библиографических ссылок

1. Лойт Х. Х. Государственная кадровая политика в России и ее реализация в органах внутренних дел: ист. и орг.-правовой аспект: дис. ... д-ра юрид. наук. СПб, 1998. 370 с.
2. Селезнев В. И. Модель действий сотрудника полиции при профилактике и пресечении правонарушений в процессе профессионального обучения // Ленинградский юридический журнал. 2015. № 2 (39). С. 177–184.
3. Энциклопедия профессионального образования: в 3 т. / под ред. С. Я. Батышева. М.: АПО, 1998.
4. Светличный Е. Г., Балдецкий О. А., Осипченко Н. И. Методологические основы формирования профессиональной культуры

будущих юристов в образовательном процессе вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. Вып. 58 (1). С. 204–207.

5. Литвин Д. В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учеб.-метод. пособие. М.: ДГСК МВД России, 2016. 80 с.

Библиографический список

1. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 31.03.2015 № 385. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 27.04.2023).

2. Бим-Бад, Б. М. Педагогический энциклопедический словарь / Б. М. Бим-Бад. – Москва : Большая рос. энцикл. – 2002. – С. 223.

3. Буткевич, С. А., Совершенствование формирования профессиональной компетенции у слушателей заочной формы обучения в образовательных учреждениях МВД России / С. А. Буткевич, С. Н. Заброда // Социально-гуманитарное обозрение. – 2017. – № 4. – С. 17– 20.

4. Сравнительный анализ организации профессиональной (огневой) подготовки полицейских Российской Федерации и США / Е. Г. Светличный, О. С. Панова, В. В. Шанько, А. А. Жамборов // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – № 1 (54). – С. 413–417.

5. Столяренко, А. М. Педагогическая системология. Теория, методика, исследования, практика: учеб.-метод. пособие / А. М. Столяренко. – Москва : ЮНИТИ, 2015. – С. 147.

© Алексеенко Н. Н., Каримов А. А., 2023

А. В. Апальков, А. А. Копытова, Д. С. Иванова,
Белгородский юридический институт
МВД России им. И. Д. Путилина

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Обучение курсантов образовательных организаций МВД России коренным образом отличается от обучения студентов других образовательных организаций, потому что далеко не каждый готов посвятить свою жизнь служению во благо Родины. Принятие присяги, проживание в казарме, распорядок служебного дня, несение службы в нарядах налагают большую ответственность на курсантов.

Кроме этого, деятельность сотрудника органов внутренних дел связана с предупреждением и пресечением ситуаций, когда возникает угроза жизни и здоровью как гражданских лиц, так и самого сотрудника, поэтому курсантам необходимо развивать в себе ряд профессионально значимых качеств: умение быстро и уверенно действовать в экстремальных ситуациях, брать на себя ответственность за принятые решения, грамотно обращаться с оружием, а также обладать достаточно высоким уровнем физической и психологической подготовки.

Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России проводится по различным направлениям, одним из которых является профессионально-прикладная физическая подготовка, включающая в себя боевые приемы борьбы, общую физическую и психологическую подготовку.

Изначально главная задача профессионально-прикладной физической подготовки – развитие у сотрудников профессионально значимых физических и психологических качеств, формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков. Однако со временем появлялись новые обстоятельства, в связи с этим область задач профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел расширилась. В настоящее время наряду с формированием профессионально значимых физических и психологических умений и навыков важным аспектом является

подготовка к профессиональной деятельности сотрудников во время возникновения экстремальных ситуаций, в процессе выполнения служебных задач.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел – процесс непрерывный. Сейчас сотрудники много времени проводят за работой с компьютерной техникой, которую используют для составления документов и криминалистических экспертиз, осуществляют сбор и хранение различной информации, анализируют оперативную обстановку и многое другое. Кроме этого, в последние годы значительно увеличилось число преступлений в киберпространстве, поэтому сотрудники немало времени уделяют выявлению правонарушений в сети Интернет, сбору и анализу доказательств преступных деяний. Достаточный уровень физической подготовки позволил бы сотрудникам минимизировать риск развития различных заболеваний и повысить эффективность интеллектуальной деятельности, так как у людей, которые выполняют комплексы физических упражнений, ведут активный образ жизни, улучшается кровообращение, деятельность центральной нервной системы, вырабатываются гормоны, которые оказывают прямое влияние на психологическое и эмоциональное состояние человека [1].

Вместе с этим следует отметить сложную политическую обстановку в мире. В наши дни многие сотрудники выполняют свои профессиональные служебные обязанности в районах, в которых введен режим чрезвычайной ситуации (ЧС), где от уровня физической подготовки зависит не только оперативное и успешное выполнение поставленных задач, но и жизнь самих сотрудников.

Формирование профессионально-прикладной физической подготовки – это сложный процесс, поэтому необходим грамотный и комплексный подход к освоению такой дисциплины, как «Профессионально-прикладная физическая подготовка», который должен строиться на теоретическом и практическом освоении учебного материала с возможностью применения полученных знаний в условиях, которые были бы максимально приближены к реальным. Это обусловливается тем, что во время осуществления своей профессиональной служебной деятельности у определенного количества сотрудников возникают проблемы по применению полученных навыков на практике [2]. Ряд таких факторов, как обстановка, место,

оружие в руках преступников, угроза жизни жертвы преступника, наличие заложников и многие другие, оказывают сильное психологическое давление на сотрудников, что сказывается на применении ими знаний, полученных за годы обучения. Нередки случаи, когда во время экстремальной ситуации действия правонарушителя оказывают парализующее влияние на сотрудника, что заставляет его забыть навыки самообороны и задержания, сформированные на занятиях по физической подготовке. Именно поэтому при выборе методики проведения занятий необходимо ссылаться на существующую проблему и выбирать такой комплекс, который помог бы полноценно подготовить курсантов к будущей профессиональной деятельности.

Как было отмечено выше, в основе методики проведения занятия должны лежать теоретическая и практическая составляющие с возможностью применения навыков в условиях, приближенных к реальным. Кроме этого, важно выбрать комплекс, который бы учитывал начальные способности курсантов и предполагал постепенное усложнение уровня выполняемых упражнений.

Теоретическая составляющая проведения занятий по физической подготовке предполагает формирование базы знаний у курсантов об основах здорового образа жизни, физической культуры и спорта, роли спортивно-массовых мероприятий и физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных организациях МВД России, значении навыков физической подготовки в профессиональной служебной деятельности.

Практическая часть предполагает применение теоретических знаний, практических умений и навыков курсантов в условиях, моделирующих профессиональную служебную деятельность.

Важной составляющей профессионально-прикладной физической подготовки является регулярное отслеживание текущего уровня физических качеств у курсантов. Основные критерии оценки физической подготовленности установлены приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», где в таблице показано начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки [3]. Их уровень совершенствуется во время занятий по физической подготовке и в часы самостоятельной работы. Курсанты изучают различные

техники задержания и обезоруживания преступников, болевые приемы борьбы, совершенствуют физические показатели, чтобы в дальнейшем стать грамотными специалистами.

Цель регулярной сдачи нормативов заключается не только в постоянном отслеживании уровня подготовки курсантов и развития у них физических качеств, но и в выявлении эффективности выбранной методики учебного процесса.

Необходимо отметить, что практическая часть предполагает изучение нового учебного материала, его отработку на практике с дальнейшим совершенствованием полученных умений и применение в условиях, приближенных к реальным. Для успешного освоения учебного материала преподаватели по физической подготовке неоднократно подробно объясняют и демонстрируют на практике курсантам боевые приемы борьбы, чтобы каждый обучающийся смог наглядно увидеть и отработать технику выполнения различных приемов, необходимых для успешного выполнения служебных задач.

В ходе несения службы сотрудники испытывают влияние большого количества неблагоприятных факторов. К таковым относится воздействие на организм различных раздражителей за пределами нормы (свет, шум, запах), вынужденная статическая работа, создающая дополнительное напряжение опорно-двигательной системы, в сочетании с гиподинамией (малоподвижностью), влияние температуры окружающей среды на организм, резкая смена температур. Это создает дополнительные трудности для выполнения служебных задач, что выявляет необходимость проведения занятий и формирования навыков применения полученных знаний у курсантов в различных погодных условиях, а также при воздействии на них различного рода раздражителей, что позволит им повысить уровень готовности к различным ситуациям при выполнении профессиональных служебных задач, снизить риск получения травмы или увечья, а также угрозу жизни как самого сотрудника, так и гражданских лиц.

Сотрудникам органов внутренних дел приходится действовать в экстремальных ситуациях, где выбор времени и места действий не зависит от сотрудника, поэтому целесообразно во время занятий применять комплекс физических упражнений, который направлен на преодоление как естественных, так и искусственных препятствий [4]. Для этого существует специально созданная полоса

препятствий, при прохождении которой у курсантов вырабатываются различные качества, например сила, ловкость, быстрота и выносливость. Необходимо развивать у курсантов навыки действия при столкновении с одним и несколькими противниками, в напряженной и быстроменяющейся обстановке во время и после физического и психического напряжения. К тому же важно моделировать ситуации, связанные с применением физической силы в отношении правонарушителей в условиях ограниченного пространства (лифт, тамбур и др.), на объектах транспорта, в том числе находящегося в движении, а также в различных статических положениях (сидя, стоя, лежа и др.).

Методика проведения занятий основывается на двух главных принципах: систематичность и последовательность. Это означает, что тренировки должны проводиться на постоянной основе, по четко выработанной методике, а упражнения должны рассчитываться индивидуально в соответствии с изначальным индивидуальным уровнем подготовки человека. При этом постепенно необходимо увеличивать количество выполняемых подходов и сложность самих упражнений для получения наибольшей пользы от занятий и достижения желаемого результата. Если же нарушать данные принципы, переоценивать свои возможности, то возникает риск не только не достичь желаемого результата тренировок, но и нанести себе травму или увечье. Поэтому при разработке комплекса упражнений важно учитывать индивидуальные особенности организма человека, его исходный уровень подготовки, правильно ставить цели и решать задачи, которые помогут добиться успеха.

Курсантам образовательных организаций МВД России важно не забывать про поддержание должного уровня собственного здоровья, так как от него напрямую зависит эффективность выполнения служебных задач. Важно вести активный образ жизни, заниматься выполнением различных комплексов физических упражнений, следить за питанием, соблюдать режим труда и отдыха, соблюдать санитарные и гигиенические нормы.

Психологическая подготовка является важной составляющей профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Методика проведения занятия предполагает выработку у обучающихся таких психологических качеств, как решительность, самоконтроль, выдержка, находчивость, смелость. Выполнение

боевых приемов борьбы позволяет курсантам чувствовать себя уверенно при решении оперативно-служебных задач и обеспечивает психологическую устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов.

Следует помнить, что при проведении занятий по физической подготовке курсантам необходимо соблюдать правильность техники выполнения приемов и меры личной безопасности. При выполнении приемов четко следовать указаниям преподавателя, чтобы минимизировать риск получения травмы.

В заключение стоит отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка имеет важное значение для профессиональной служебной деятельности, поэтому курсантам в процессе обучения важно заниматься ее совершенствованием самостоятельно. В дальнейшем от уровня подготовленности зависит успешное выполнение ими оперативно-служебных задач, а также жизнь и здоровье как сотрудников органов внутренних дел, так и гражданских лиц. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на развитие как физических, так и психологических качеств. Особое внимание при этом уделяется методике проведения занятий, созданию на занятиях ситуаций, которые должны быть максимально приближены к реальным условиям. В этих обстоятельствах в дальнейшем придется действовать сотрудникам органов внутренних дел. Это позволит курсантам выработать четкий алгоритм действий в различных сложных ситуациях, снизить влияние факторов психологического напряжения при выполнении служебных обязанностей и сократить угрозу для их жизни и здоровья в ходе несения службы.

Список библиографических ссылок

1. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2 (25). С. 137–141.

2. Подлипняк Ю. Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1986. 430 с.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. URL: <https://mvd.consultant.ru> (дата обращения: 25.04.2023).

4. Приоритетные направления организации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / Д. А. Платонов, А. В. Апальков, А. Н. Воротник, В. Л. Дементьев // Вестник экономической безопасности. 2020. № 5. С. 278–831.

© Апальков А. В., Копытова А. А., Иванова Д. С., 2023

С. В. Асеев,
Владивостокский филиал
Дальневосточного юридического института МВД России

ОСОБЕННОСТИ И ПРИЧИНЫ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ежегодно в системе МВД России проводятся соревнования по различным профессионально-прикладным видам спорта. Не исключение и спортивная деятельность, организованная в образовательных организациях МВД России, в которой принимают участие не только сотрудники ОВД, но и курсанты, которые в большей степени и являются основными ее участниками [1].

Деятельность курсантов МВД России, по сравнению с деятельностью студентов гражданских образовательных организаций, предполагает соблюдение особого распорядка дня, который в свою очередь подразумевает выполнение ряда обязанностей, не связанных с учебной деятельностью, таких как: построения личного состава учебных групп, обязательное присутствие на занятиях по самостоятельной подготовке, несение службы в составе суточного наряда, привлечение к мероприятиям по охране общественного порядка, ношение уставной формы одежды и другое.

Все это обуславливает рост физических и психологических нагрузок, что, без сомнения, негативным образом отражается на улучшении спортивных показателей. Основной причиной этого является утомление [2].

Знание причин и механизмов возникновения утомления в спортивной деятельности курсантов МВД России, учитывая условия их повседневной жизни: образовательный процесс, выполнение служебных обязанностей, бытовые проблемы, – поможет избежать снижения или застоя спортивных показателей. Именно поэтому проблема утомления в спортивной деятельности курсантов образовательных организаций МВД России является актуальной и, учитывая рост значения современных технологий в различных областях деятельности, всегда будет иметь большое значение [3].

Утомление – это состояние спортсмена, которое возникает в результате продолжительного или интенсивного выполнения двигательных действий и, как следствие, проявляется в снижении его физической работоспособности. Данное состояние вовсе не говорит об истощении физиологических резервов организма, это означает, что в организме произошли серьезные функциональные и биохимические изменения, вследствие чего работоспособность существенно снижается [4].

Различают следующие виды утомления:

- 1) острое;
- 2) хроническое;
- 3) общее;
- 4) локальное.

Острое утомление наступает во время выполнения кратковременных двигательных действий, упражнений, которые не соответствуют уровню физической подготовленности курсанта. Проявляется данный вид утомления в следующих признаках: нарушения, вызванные работой центральной нервной системы и эндокринной системы, нарушение водно-солевого баланса и сердечная недостаточность.

Хроническое утомление наступает, когда курсант не до конца восстановился после предшествующей физической нагрузки. К признакам данного вида утомления можно отнести: потерю, снижение способности к усвоению новых двигательных элементов; нарушение сна; снижение работоспособности, потерю аппетита и т. д.

Общее утомление – это вид утомления, который возникает при выполнении физических упражнений, в которых участвуют большие группы мышц. Основные признаки проявления: нарушение регуляторной функции центральной нервной системы, а также координации двигательных и вегетативных функций: рост показателей частоты сердечных сокращений без адекватной физической нагрузки, уменьшение легочной вентиляции и падение пульса.

При выполнении физических упражнений у курсантов может резко возрасти сердцебиение, наступить бессилие, сопровождающееся невозможностью выполнять дальнейшие физические упражнения.

Локальное утомление – возникает, когда максимальная нагрузка направлена на отдельные мышечные группы, то есть при данном виде утомления происходят нарушения не со стороны центрального аппарата управления, а со стороны местных, отдельных структурных элементов регуляции движений.

Утомление имеет свои отличительные особенности в зависимости от степени интенсивности выполнения двигательных действий, упражнений в циклических и ациклических видах спорта.

Основной причиной в развитии утомления в зоне максимальной интенсивности в циклических видах спорта является уменьшение подвижности нервных процессов с одновременным развитием торможения в нервных центрах. В качестве примера можно привести бегуна-спринтера, который преодолевает дистанцию 100 м, испытывая при этом сильное возбуждение с одновременным наличием высокого темпа импульсов, поступающих от работающих мышц, и дальнейшим наступлением снижения запасов фосфагенов и увеличением количества молочной кислоты.

При выполнении циклических упражнений в зоне субмаксимальной мощности причинами утомления могут быть: истощение запасов энергии, увеличение молочной кислоты в мышцах, преобладание процессов торможения в деятельности нервных центров, нехватка кислорода.

В зоне большой интенсивности в циклических упражнениях главной причиной возникновения утомления является постепенное увеличение количества молочной кислоты в мышцах, под действием которой происходит нарушение аэробного метаболизма и процессов нервной регуляции двигательных функций. При преодолении дистанции протяженностью 5 км в организме бегуна причиной

утомления является однообразное воздействие на нервные клетки импульсов, которые поступают от работающих мышц.

В зоне умеренной мощности в циклических упражнениях причиной наступления утомления является истощение энергетических запасов, основным из которых является гликоген, находящийся в мышцах и печени. В качестве примера можно привести преодоление дистанции 10 км и более, где причиной наступления утомления будут являться: многократное однообразное раздражение нервных центров импульсами, идущими от работающих мышц; потоотделение, способствующее дегидратации бегуна; значительная потеря минеральных веществ.

В ациклических видах спорта возникновение утомления связано с изменением функционального состояния нервных центров. Например, во время игры в футбол, баскетбол утомление в организме наступает за счет снижения подвижности нервных процессов, а также происходит накопление кислородного долга. В единоборствах у спортсмена снижается возможность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью за минимальный промежуток времени. При статических усилиях в таких профессионально-прикладных видах спорта, как стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, утомление возникает вследствие развития максимального торможения в нервных центрах от мощного потока импульсов, идущих от работающих мышц.

Подводя итог, можно отметить, что утомление – это процесс, предохраняющий организм от чрезмерного истощения функциональных резервов, опасного для жизни, т. е. является защитной реакцией, при этом необходимо помнить, что любая длительная и напряженная работа сопровождается определенной степенью утомления, которое способствует возникновению процессов восстановления и стимуляции адаптационных механизмов, что в свою очередь приводит к росту спортивного мастерства курсантов образовательных организаций МВД России.

Список библиографический ссылок

1. Каленик Р. С., Асеев С. В. Проблемы совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. науч.

ст., Орел, 23 июня 2022 г. Орел: Орловский юридический институт МВД России им. В. В. Лукьянова, 2022. С. 90–92.

2. Сидоренко О. А., Шуманина Е. А. Влияние утомления на точность двигательных действий курсантов 1 курса Волгоградской академии МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. II Всерос. науч.-практ. конф., Волгоград, 28 марта 2018 г. Волгоград: ВА МВД России, 2018. С. 76–77.

3. Кузьмин В. В. Факторы развития утомления в условиях мышечной деятельности, влияющие на точность двигательных действий // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей – XIII: матер XIII Всерос. науч.-практ. конф., Волгоград, 19 мая 2021 г. Волгоград: Сфера, 2021. С. 525–528.

4. Паршакова В. М. Физическая культура как средство борьбы с утомлением при умственной и физической работе у студентов // Эпоха науки. 2021. № 25. С. 221–224.

© Асеев С. В., 2023

А. Е. Баженов, С. И. Долженков,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

К ВОПРОСУ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На сегодняшний день люди, занимающиеся разного рода деятельностью, неоднократно обращаются к теме правильного питания. Это вызвано в первую очередь общими причинами, а именно ростом числа хронических заболеваний в стране, что заставляет каждого задуматься о своем здоровье. По мнению исследователей, более 80 % населения не получают должным образом необходимые для полноценной жизнедеятельности полезные компоненты пищи, поскольку

большинство из продуктов питания наделены большим количеством калорийности, куда входит значимый процент жиров и сахара и лишь малый процент витаминов и минералов, что приводит к снижению физической активности людей. Эффективным методом решения вышеназванной проблемы является ведение здорового образа жизни, куда входит и сбалансированное питание, составленное с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. Сбалансированное питание помимо всего прочего может быть обусловлено необходимостью повышения выносливости и активности, сохранения естественной красоты (по назначению врачей-специалистов), а также занятием конкретным видом спорта, где наличие правильного питания важно для достижения высоких спортивных результатов.

Вопрос о правильном питании населения волнует государство достаточно давно, о чем свидетельствуют принятые основополагающие федеральные законы, например Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», который позже неоднократно изменялся, а также разрабатываемые компетентными органами соответствующие программы, формы агитации, направленные на минимизацию употребления калорийных продуктов и вредоносных веществ. С целью выявления социального настроения в данном вопросе органы государственной власти, например Роспотребнадзор, проводят масштабные исследования, результаты которого позволяют оценить ситуацию после их обнародования. Согласно проведенному исследованию в 2022 г. «положительно к здоровому питанию относятся 79 % респондентов, из них 28 % опрошенных за прошедший год изменили отношение к здоровому питанию в позитивную сторону и 51 % респондентов давно положительно относятся к здоровому питанию. То есть, несмотря на высокую социальную турбулентность 2022 г., этот показатель не только не снизился, а наоборот – возрос» [1]. Это подтверждает мысль о заинтересованности каждого в правильном питании вследствие разных причин, где спортсмены не стали исключением.

Действительно, питание – не только основополагающий элемент жизнедеятельности человека, наделенный функцией обеспечения организма энергией, но и определяющий компонент здоровья, а сбалансированное питание представляет собой пищевой рацион, наделенный оптимальным соотношением веществ, употребляемых в течение суток

с целью эффективной работоспособности человека. Говоря о спортсменах, необходимо отметить следующее: 1) для достижения определенных результатов в том или ином виде спорта необходимо поддержание себя в определенной форме, характеризующейся оптимальным соотношением мышечной и жировой массы тела; 2) вследствие большой физической нагрузки, перепада давления и температуры, наличия психического утомления и физического переутомления требуется увеличение энергии в разы. Следовательно, прием пищи у людей, занимающихся разными видами спорта, должен быть более полным, здоровым и сбалансированным.

Необходимо различать понятия «сбалансированное питание» и «спортивное питание». Существует мнение, что данные понятия являются идентичными, однако это далеко не так. Спортивное питание по своей сути менее обширно и, как следствие, выступает составной частью сбалансированного питания спортсменов, поскольку включает в себя комплекс характерных добавок, наделенных микро- и макроэлементами для активно-восстановительных целей, получить которые естественным образом, а именно с помощью натуральных продуктов питания, не всегда представляется возможным. Таким образом, людям, жизнь которых связана непосредственно со спортом, необходим комплексный пищевой рацион.

Безусловно, жизнедеятельность спортсменов включает как тренировочный, так и соревновательный процесс и за годы проведенных исследований и практики сформировался комплекс пропорций необходимых компонентов в процентном соотношении от общей калорийности рациона, куда входят:

- жиры – не более 20 %;
- белки – не менее 15 %;
- углеводы – не более 55–60 %.

Однако необходимо учесть: данные пропорции являются среднестатистическими для приема пищи при обычном тренировочном процессе. Многие исследователи отмечают продолжительность такого процесса, который не должен превышать двух часов. Следовательно, при увеличении временной продолжительности и физической нагрузки калорийность пищи должна быть повышена, безусловно, с учетом интенсивности нагрузки, причем как физической, так и психологической, поскольку сам процесс приема пищи у спортсменов

является одним из методов саморегуляционного процесса организма. Таким образом, пищевой рацион спортсменов очень значим и наделен характерными особенностями для разных видов спорта вследствие неравномерности физической нагрузки.

Действительно, как уже отмечалось ранее, необходимо четко знать и понимать состав употребляемой пищи. Он подбирается как индивидуально, т. е. вследствие характерных особенностей спортсмена, так и по групповому признаку, а именно в зависимости от конкретного вида спорта. Например, для людей, нагрузка которых связана с силовыми упражнениями, необходимо увеличение содержания белка в продукции с целью восстановления, а также наращивания мышц, для командно-игрового спорта (волейбол, футбол, хоккей и т. д.) характерно употребление углеводосодержащих продуктов, для координационных видов спорта нужно быстрое возмещение энергопотери, без увеличения массы тела, следовательно, характерно ограничение белковой продукции, но допустимо превышение уровня углеводов.

Качественный и коэффициентный показатели состава пищи спортсменов не менее важны. Эти показатели напрямую зависят от количества потребляемой в день пищи и, следовательно, только благодаря сбалансированному приему достигается поставленная цель – восстановление организма после тренировочного и соревновательного процесса, поддержание определенной спортивной формы, насыщение организма необходимыми компонентами, витаминами и минералами для эффективной работоспособности и жизнедеятельности в целом.

Говоря о режиме приема пищи как о составляющей процесса рационального питания, необходимо учесть, что данный критерий наделен индивидуальностью. Рекомендуется осуществлять полноценный прием пищи от 4 до 6 раз в сутки. Отмечается, что основной пищевой процесс должен приходиться на завтрак и обед, а затем в зависимости от осуществляемой спортсменом нагрузки, например за 1–4 ч до продолжительного тренировочного процесса. Для сбалансированного питания нехарактерны как частые и несвоевременные перекусы, так и однократный прием большого количества продуктов, поскольку данные процессы пагубно влияют на пищеварение спортсмена.

В результате рассмотрения основных вопросов влияния рационального питания на физическую и психологическую подготовку спортсменов стоит отметить основные рекомендации по сбалансированному питанию: во-первых, каждому связанному со спортом человеку следует вести подсчет употребляемых полезных веществ с целью недопущения минимального употребления важнейших компонентов пищи, влияющих на работоспособность спортсменов; во-вторых, необходимо включить в рацион как можно большее употребление воды для восстановления водного баланса и поддержания метаболических функций организма; в-третьих, с целью недопущения перенапряжения и перегрузок следует ввести в рацион продукты, наделенные высоким содержанием селена (например, чеснок, белые грибы и др.).

Таким образом, рациональное питание спортсменов является неотъемлемой составляющей как физической, так и психологической подготовки, направленной не только на эффективную работоспособность, но и на достижение высоких результатов в разных видах спорта.

Библиографический список

1. Здоровое питание. Проверено Роспотребнадзором : официальный сайт. – URL: <https://здоровое-питание.рф> (дата обращения: 13.04.2023).
2. Мещеряков, И. Л. Питание спортсменов : метод. пособие. Ч. 1 / И. Л. Мещеряков, Е. В. Черных. – Липецк : ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 21 с.
3. Осипова, Г. Е. Питание спортсменов : учеб.-метод. пособие / Г. Е. Осипова, В. В. Ковалева. – Новосибирск : НГПУ, 2007. – 50 с.

© Баженов А. Е., Долженков С. И., 2023

А. С. Белянцева, А. Е. Сентякова,
Нижегородская академия МВД России

**ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ
ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

В жизни каждой страны и каждого человека в отдельности спорт играет не последнюю роль. В силу особенностей развития, культуры и истории любая страна имеет собственный опыт и мнение по поводу организации физической подготовки своих граждан. Если применять передовой опыт и достижения других стран, совмещая их с отечественными, можно добиться наибольшей эффективности и результативности в тренировочном процессе, в развитии физических качеств, в культуре физической активности и здорового образа жизни.

Важным этапом для становления сотрудника полиции является отбор для поступления на службу. Часто нормативы в разных странах не слишком различаются, но, например, для поступления граждан США на службу в полицию штата будущие офицеры должны сдать ряд сложных нормативов, которые напрямую связаны с их будущими рабочими ситуациями. Это такие нормативы, как: карабкание по двухметровой стене во время спринта на 22 метра, карабкание по двухметровому забору из металлической сетки во время спринта на 22 метра, бег с препятствиями 100 метров, перетаскивание манекена весом 75 кг на 10 метров [1].

Подобное может пригодиться для будущей работы сотрудника полиции и в Российской Федерации, если не как навык, то хотя бы как умение. Развивать такие умения можно было бы непосредственно на занятиях по физической подготовке с учетом требований приказа МВД России от 01.07. 2017 № 450 (гл. 8 «Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке») [2].

Одна из самых заметных тенденций в зарубежном спорте – это использование на занятиях физической культурой и физической

подготовкой смарт-часов и фитнес-браслетов. Они имеют ряд значительных преимуществ при использовании:

- сбор данных о физической активности – это такая информация, как количество шагов, преодолеваемое расстояние, расход калорий, время физической активности и тренировок и большое количество других данных;

- мониторинг сна – для занятий спортом любого вида, для эффективной работы на занятиях по физической подготовке необходим здоровый сон;

- функции уведомлений – они полезны с точки зрения мотивации: предупреждают, если пользователь долго неподвижен, уведомляют о покрытии заданной дистанции или достижении иной цели;

- сбор данных о здоровье – измерение пульса, кровяного давления, уровня кислорода в крови и др.

Конечно, существует целый ряд ограничений, не позволяющий использование смарт-часов и фитнес-браслетов на занятиях по физической подготовке. Например, ограничение доступа к некоторым зарубежным сайтам и сервисам в связи с политическими или экономическими санкциями или высокие цены на технологии и продукты зарубежных компаний из-за таможенных пошлин и налогов на импорт. Эту проблему можно решить необязательностью использования устройств на занятиях и при необходимости использовать смарт-часы и фитнес-браслеты отечественного производства. Главным ограничением является предупреждение травматизма. К сожалению, в действительности при использовании данных устройств во время выполнения, например, боевых приемов борьбы велик риск получения травм, поэтому если вводить разрешение на использование смарт-часов и фитнес-браслетов, то только на определенных тренировках: легкая атлетика, лыжная подготовка и т. п.

Методы физической подготовки в Китайской Народной Республике могут быть полезными и для обучения полицейских в России. В целом вся система и процесс организации подготовки полицейских в Китае уже давно интересуют отечественных правоведов [3]. Китайские методы физической подготовки, такие как тайцзицюань, цигун и кунг-фу, могут помочь улучшить гибкость, координацию и реакцию [4]. Эти навыки важны для полицейских в работе, которая требует быстрой реакции, прыжков и маневрирования на местности.

Например, транспортировка и сопровождение подозреваемых и обвиняемых в совершении противоправных действий, заключенных и потенциально опасных лиц, а также выполнение активных действий в ходе оперативно-разыскных мероприятий требуют высокой физической подготовки и способности быстро принимать решения.

Кроме того, китайские методы физической подготовки включают в себя медитацию и концентрацию, что может помочь полицейским улучшить психическую подготовку и эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях. Таким образом, опыт Китая в области физической подготовки полиции может быть использован в России для улучшения физической и психической подготовки полицейских, повышения их квалификации и готовности к выполнению сложных задач.

В качестве вывода хочется отметить, что все навыки, знания и умения, получаемые на занятиях по физической подготовке, должны практиковаться и совершенствоваться на протяжении всей жизни, в том числе самостоятельно. Совершенствование может происходить за счет изучения как отечественного опыта подготовки, так и зарубежного. Важно, чтобы применение зарубежного опыта было в рамках национального законодательства и культурных традиций. Источниками такого опыта могут послужить различные научные публикации, средства массовой информации, трансляции различных международных спортивных соревнований и телепередач [5]. Теоретические знания необходимо переносить в практические умения для применения их будущими сотрудниками в процессе служебной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Попова В. В., Саликова И. Н. Системы отбора кандидатов для службы в полиции по физической подготовленности в России и зарубежных странах // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. ст. / редкол. С. Н. Баркалов [и др.]. Орел: ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2017. С. 198.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ

МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Калугин А. Г. Организация подготовки полицейских кадров в Китае // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2013. № 2 (13). С. 93–97.

4. Бордачев А. Ю. Противостояние ситуации риска с помощью комплекса тайцзицюань для сотрудников правоохранительных органов России // Меридиан: науч. электрон. журн. 2020. № 6 (40). С. 1–3.

5. Седов Д. А. Физическая подготовка в военных системах за рубежом // Юридическая наука и практика: альманах науч. тр. Самарского юридического института ФСИН России. Самара: Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. Вып. 10. Ч. 2. С. 132–133.

© Белянцева А. С., Сентякова А. Е., 2023

А. Т. Биналиев, А. С. Баранова,
Ростовский юридический институт МВД России

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Сколько бы ни было дискуссий на тему внутренней красоты, факт, что в первую очередь при встрече люди оценивают внешний вид, остается главным. Современная культура в свою очередь также создает строгие правила телесности. Телесная культура современной молодежи гендерно нейтральна. Тело становится объектом постоянного мониторинга, молодой человек анализирует свой внешний вид, который в дальнейшем сравнивает с внешним видом окружающих, а также с «идеалами», устанавливаемыми в той или иной социальной группе, к которой он принадлежит.

«Красивое и идеальное» тело становится главной задачей, у молодежи формируются присущие только ей телесные практики, она становится компетентной в этом вопросе и овладевает все большим

объемом знаний, который необходим для формирования и поддержания «правильного» тела [1]. Новый культ телесности – стройное и спортивное тело, которое и является фактором успешности, однако большая часть молодежи оказывается вытесненной за рамки «нормы», недовольство своей внешностью становится обыкновением. Неудовлетворенность своим телом – это первый шаг на пути к изменению собственной телесности. В связи с этим у современной молодежи уже сформировались определенные стратегии работы со своим телом, которые нам необходимо изучить.

Прежде чем говорить о стратегиях, следует дать определение данному понятию. Вообще термин «стратегия» происходит от древнегреческого понятия *strategia*, обозначающего искусство ведения войны. В современности под стратегией принято понимать определенную модель или общий план действий, направленный на решение какой-либо проблемы или на достижение какой-либо цели.

Бесспорным является тот факт, что любой человек периодически реализует различные стратегии в своей жизнедеятельности.

Существует несколько точек зрения по поводу того, кто может являться субъектом стратегии, например, М. де Серто считал, что субъектами стратегий могут являться «люди, наделенные в той или иной степени властью», а П. Бурдьё под субъектами стратегий понимал «любого индивида, определяемого соответствующей позицией в социальном поле» [2]. Для изменения и подгона своего тела под «норму» у современной молодежи сложились определенные стратегии, среди которых наиболее популярными в последнее время являются: здоровый образ жизни, занятия йогой, правильное питание, занятия фитнесом, спортом, совершенствование своих физических качеств, всевозможные народные средства, новые лекарственные препараты, хирургические вмешательства и различные косметологические процедуры.

«Счастливая» часть молодежи, соответствующая «норме», получает удовольствие от жизни, чувствует себя в обществе свободно и уверенно, имеет большой выбор одежды, может менять стили. Молодые люди не ограничены рамками, их голова не забита постоянными мыслями об исправлении своей внешности, можно сказать даже, что они полностью идентифицированные личности. Остальная часть молодежи, не соответствующая «норме» по каким-либо

показателям, испытывает в корне противоположные чувства: чувство вины, неудовлетворенности, скованности и неуверенности в связи с постоянным стремлением исправить себя.

Применяя популярные телесные практики, молодые люди теряют чувство меры и контроля. Возникают некоторые негативные следствия, среди которых: пластические операции, употребление наркотиков и курение, чрезмерное занятие спортом, расстройства пищеварительной системы, различные психологические заболевания и др.

Анализ нормативных правовых документов показал, что здоровый образ жизни включает в себя набор наиболее эффективных и конструктивных стратегий по формированию телесности. Однако остается вопрос: какие конкретно стратегии по формированию собственной телесности предпочтет молодежь: конструктивные, связанные с достаточно длительной работой над физическими и функциональными характеристиками тела, в том числе ведением здорового образа жизни, или деструктивные, связанные с поспешным (в определенных случаях радикальным) изменением внешности ради достижения привлекательности тела и успешности в социальных взаимодействиях с другими людьми?

Исследования по вопросам формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи неоднократно проводились, показывая преобладание в выборе стратегий усовершенствования телесности аспектов, связанных с социальным уровнем восприятия тела.

В отечественной социологии уже вполне сформировано представление о современной телесной культуре, преобладающей среди молодежи, факторах, благодаря воздействию которых она формируется, а также стратегиях и мотивах изменения студенческой молодежи собственной телесности.

Наше исследование направлено на обучающихся образовательных организаций высшего образования МВД России, изучение которых сталкивается с рядом правовых и организационных препятствий.

Обучающиеся образовательных организаций МВД России – это молодые люди и девушки, как правило, в возрасте 17–22 лет, проходящие обучение в образовательных организациях ограниченного доступа в сравнительно специфических и требовательных условиях, для которых физическая форма является не только эстетической составляющей, но и профессионально важным качеством, а здоровый

образ жизни – средством для оптимизации собственной профессиональной деятельности.

На занятиях преподаватели обучают курсантов МВД России навыкам выполнения тактико-технических силовых действий, которые приобретаются посредством систематического многоуровневого обучения.

Объектом же нашего исследования выступили обучающиеся образовательной организации МВД России. С одной стороны, обучающиеся образовательных организаций МВД России уже должны разделять систему ценностей, характеризующую систему МВД в целом, с другой – они являются частью молодежи, а значит в полной мере подвержены социальным идеалам телесности, пропагандируемым в молодежной среде. Рабочая гипотеза заключалась в том, что первоочередными являются физические и функциональные аспекты телесности.

Мы исходили также из факта, что одной из существующих проблем при профессиональной подготовке кадров в системе МВД России является формирование у сотрудников необходимой телесной культуры, а также телесных практик, положительно влияющих на выполнение сотрудниками своих служебных обязанностей. Во время обучения у курсантов за этот период формируется основная база профессиональных знаний, умений, навыков, взглядов и представлений, поэтому особый интерес в вопросе о профессиональной подготовке кадров должно представлять то, какая телесная культура доминирует среди обучающихся.

На основании данных гипотез нами было проведено социологическое исследование среди обучающихся третьего и четвертого курсов. Выборка составила 105 человек.

На вопрос «Важно ли Вам то, как вы выглядите?» только 9 % респондентов ответили «нет». 43 % от общего количества респондентов уделяют своей внешности около 15 мин в день, 39 % от 30 мин до 1 ч, 12,3 % около 1–3 ч в день, и только 4,7 % уделяют своей внешности более 3 ч в день.

Если рассматривать только девушек, то среди них нет тех, кто уделял бы своей внешности лишь около 15 мин в день, 53 % из них уделяют своей внешности от 30 мин до 1 ч в день, 32 % – 1–3 ч в день и 14 % более 3 ч в день.

53,4 % опрошенных своя внешность нравится, 2,6 % своя внешность не удовлетворяет, а 44 % респондентов своя внешность в целом устраивает, но кое-что им бы хотелось изменить.

Только двое из всех опрошенных хотели бы изменить свою внешность посредством пластической хирургии, 8 % из опрошенных задумывались об этом, но не смогут решиться, 89 % не хотят менять свою внешность путем хирургического вмешательства.

Никто из опрошенных никогда не делал себе какие-либо косметологические инъекции для частичного моделирования лица, только 2,6 % хотелось бы попробовать инъекции, остальные опрошенные это не делали и не хотят. В основном опрошенные нейтрально относятся к наращиванию ресниц, волос и ногтей, лишь 28 % (среди которых только лица мужского пола) респондентов относятся к этому отрицательно и 12 % положительно.

Однако лишь 14,7 % респондентов регулярно делают зарядку по утрам, 59 % не делают зарядку вообще, остальная часть опрошенных зарядку делает лишь иногда.

У 10,6 % респондентов день не спланирован, 29,3 % придерживаются своего сформированного режима дня, остальная часть старается придерживаться своего режима дня, однако в силу каких-либо обстоятельств у них это не всегда получается.

Отношение к спорту у обучающихся образовательной организации МВД России положительное, только 13,6 % обучающихся не отдают предпочтение занятию спортом вообще. 42,6 % из тех, кто занимается спортом, занимаются этим потому, что им это нравится и это неотъемлемая часть их жизни, 55,3 % для поддержания своей физической формы, 2,1 % занимается спортом из-за спортивных достижений и статуса.

Вид занятия спортом и количество человек: тренажерный зал, пауэрлифтинг и т. д. – 34; танцы – 17; бег – 16; общая физическая подготовка – 11; футбол – 10; борьба, дзюдо, бокс и т. д. – 9; лыжи – 4; волейбол – 4; плавание – 1; не занимаюсь спортом вообще – 13.

Таким образом, исследование показало, что 34 курсанта из 105 респондентов (32 %, фактически каждый третий курсант) увлекаются посещением тренажерных залов, занятий пауэрлифтингом и т. п. Данный показатель позволяет говорить о необходимости внедрения в занятия по физической подготовке методики «кроссфит»,

соответствующих как увлечениям курсантов, так и необходимости увеличения уровня общей физической подготовки обучающихся. Данная методика за последние 2–3 года становится предметом научных разработок, что только доказывает эффективность ее применения [3].

Рассматривая вопросы технологии внедрения методики «кроссфит», следует отметить, что внедрение данной методики в образовательный процесс видится инновационной технологией, способствующей повышению эффективности деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Перспективой дальнейших исследований является предложение конкретных методов проведения занятий по физическому воспитанию для обучающихся в учебных заведениях МВД России с целью соблюдения установленных условий обучения, успешного развития физических навыков при начальной подготовке сотрудников полиции.

Важно отметить тот факт, что формирование здорового образа жизни у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России должно быть неотъемлемой частью их здорового образа жизни, построенного на систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Нельзя не согласиться, что физическая культура необходима всем, но особенно она важна для курсантов, так как в их возрасте формируется тот фундамент физического развития и здоровья, который определит их состояние на всю дальнейшую жизнь.

Список библиографических ссылок

1. Крупец Я. Н., Нартова Н. А. Худой значит нормальный: управление телом в среде городской молодежи // Журнал исследований социальной политики. 2014. Т. 12. № 4. С. 523–538.
2. Бурдые П. Социальное пространство и символическая власть // Социология социального пространства. СПб: Алетейя, 2007. С. 79.
3. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. С. 4.

© Биналиев А. Т., Баранова А. С., 2023

**ОСОБЕННОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ
КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ
ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

Самые ловкие и быстрые становятся незаменимыми профессионалами. Как минимум поэтому нужно уметь проходить полосу препятствий. Она сложная, но выполнимая, а в жизни ситуация может быть куда хуже полосы препятствий. Так что образовательные учреждения МВД России позаботились о том, чтобы их курсанты и слушатели были готовы к любым трудностям. В статье рассмотрим спортивные успехи курсантов одного из ведущих образовательных учреждений МВД России, воспитание юных бойцов и развитие их навыков, а также из чего состоят соревнования.

Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий повышает профессиональную подготовленность сотрудников ОВД, делает служебно-прикладной вид спорта популярнее, а также позволяет участникам обмениваться опытом и повышать их спортивную квалификацию. Вот и весь ответ на вопрос.

На самом деле «загвоздка» не только в физических нагрузках и выносливости, которую приобретают участники соревнований еще на стадии подготовки. Они учатся не бояться трудностей и принимать любой вызов достойно и храбро. Участники готовятся и морально. Они также общаются между собой, соревнуются – есть мотивация и азарт. И главное – здесь нет проигравших, но есть первые. А значит, всегда есть к чему стремиться. Есть мотивация улучшать свой результат и равняться на лучших.

Так, Московский областной филиал Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя регулярно проводит турниры по военно-прикладным видам спорта. Например, в октябре 2022 г. прошли Всероссийские спортивные соревнования МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и преодолению препятствий со стрельбой памяти полковника милиции А. И. Щипина. Турнир

проходил в стрелковом комплексе и включал в свою программу упражнения по скоростной стрельбе из пистолета и автомата со смешной магазинов и изготовок, а также индивидуальное и командное преодоление полосы препятствий со стрельбой. В последней дисциплине хозяева соревнований уступили Орловскому юридическому институту им. В. В. Лукьянова.

Чуть раньше, в начале в мае, потом в июне того же года, в том же университете были проведены лично-командные первенства именно по преодолению полосы препятствий со стрельбой. В первых соревнованиях как индивидуальным участникам, так и командам по три человека предстояло на время преодолеть «брусья», «стену», «пеньки», «ров», «лабиринт», «бум», «завал» и «подземный переход». После этого на огневом рубеже необходимо было произвести по пять выстрелов в мишенную установку в 20 м. Первые два места завоевали команды из университета им. В. Я. Кикотя. Подготовка идет круглый год, поэтому в соревнованиях участники превосходно себя показывают.

Студентам образовательных учреждений МВД России в будущем предстоит много двигаться, и в процессе обучения не только из необходимости, но и в принципе интересно отвлечься от теории и посоревноваться на импровизированном поле, испытать свои умения и выявить слабости. Век живи – век учишь, не зря сказано.

В школьной программе есть предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), недооцененный как со стороны учеников, так и со стороны управления образования. Ученики воспринимают ОБЖ как время для выполнения домашнего задания по геометрии, которое они не успели сделать дома. А преподаватели по учебнику проходят главы и задают ученикам конспектировать параграфы, так как это все очень важно и нужно для жизни, и лучше, конечно, все это записать. Помимо теории, ОБЖ – это еще и практика. И очень хорошо, что в некоторых школах все же предусмотрена боевая подготовка учеников, организовываются палаточные походы, проводятся зарницы, обучают приемам оказания первой медицинской помощи. Будь то курсанты образовательных учреждений МВД России или сами сотрудники силовых структур, будь то ученики, военные, девочки и мальчики, эти навыки необходимы всем хотя бы для того, чтобы выйти из любой ситуации в жизни достойно и не привлекать для

этого кого-то еще. Так и происходит – в одиночку преодолеть препятствие без лишней суеты порой получается гораздо эффективнее и даже быстрее.

Преподаватели ОБЖ делятся своим педагогическим опытом в материалах региональных газет. Очень интересно, что происходит в провинции. Если говорить о физической подготовке, то согласно статистике сельские юноши в физическом плане выглядят крепче городских за счет регулярной физической нагрузки и движения, они приучены к труду. А в целом юноши все больше времени проводят за компьютерами и смартфонами. В старших классах юношей ожидают военные сборы. И они оказываются нелегкими для ребят, тем более если у них нет подготовки. Преподаватели ОБЖ, которые сдают нормативы по физической подготовке, оказываются в трудном положении. С одной стороны, все юноши должны быть в равных условиях, с другой – здоровье важнее, поэтому при плохом самочувствии каждый из участников сборов имеет полное право сойти с дистанции. В случае если организм юноши не подготовлен, его минуют отрицательные последствия. Особенно это касается кросса на три километра. На сборах, к слову, обязательно работает медик.

На начало сборов около 10 % юношей освобождены от физических нагрузок, но им также необходимо заниматься. Для таких ребят предусмотрено участие в стрельбе из пневматического оружия и разборке-сборке автомата, изучение теории основ военной службы, ребята помогают оформлять ведомости сдачи нормативов.

Поскольку сборы обязательно состоятся в жизни старшеклассников, им необходимо проходить полосу препятствий. Она вызывает большой интерес со стороны учеников, так как приближает их к реальным боевым действиям, в которых мальчики могут настоящему проявить себя как мужчины. Оборудованная полноценная войсковая полоса препятствий преодолевается юношами не на время, конечно, но так у них хотя бы появляется представление о полосе. За пять дней сборов старшеклассникам, как правило, нравится именно день прохождения этой полосы. Они заряжаются адреналином, а после игр делятся эмоциями и впечатлениями друг с другом. Полоса препятствий, несомненно, играет важнейшую роль в физической подготовке старшеклассников в рамках военных сборов.

Кроме этого, преподаватели ОБЖ уделяют внимание и патриотическому воспитанию. В него входит знание истории страны, понимание значения победы в Великой Отечественной войне, знание героев своего края.

Обязательной также является строевая подготовка. Она не всегда вызывает положительные эмоции у ребят, особенно когда солнце сильно палит и в эту жару нужно красиво размашисто шагать. Тем не менее строевая подготовка улучшает осанку юношей. Из-за преимущественно сидячего образа жизни некоторые из них полностью разбалансированны. Но тяжело в учении – легко в бою.

Так из самых сильных и выносливых ребят получаются крепкие солдаты, спасатели и, конечно, курсанты образовательных учреждений МВД России, которые потом станут профессиональными и хорошо подготовленными сотрудниками органов МВД России.

Правила проведения полосы препятствий ОКУ (общеукрепляющее контрольное упражнение). Полоса препятствий – один из военно-прикладных видов спорта наряду с марш-броском, перетягиванием каната, бегом, военизированным кроссом и метанием гранаты.

Соревнования на полосе включены в программу военного троеборья и проводятся отдельной дисциплиной. Что касается оборудования и порядка выполнения упражнений, все проводится по требованиям «Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации» и по настоящим правилам.

Применяется парный старт. Что важно, по команде «внимание» и до команды «марш» участники должны замереть. Стартуют участники либо во время выстрела стартового пистолета, либо с голосом с одновременным резким опусканием флага. В случае фальстарта кого-то из участников забег начинается повторно.

Преодолевать препятствия, метать гранаты, использовать специальные приемы можно любым способом в случае, если их выполнение не оговорено в описании упражнения. На каждое препятствие дается три попытки. Если правила нарушены, участника дисквалифицируют. Если препятствие неисправно не по вине участника, у него есть возможность повторного старта.

Гранаты метают до первого поражения цели. Поражение засчитывают только при прямом попадании. На выполнение задания также дается три попытки. В случае непопадания в цель спортивный разряд присваивается на единицу ниже фактически выполненного.

Что касается времени выполнения, оно у каждого участника фиксируется по отдельному очень точному секундомеру. Личное первенство определяют уже по результатам каждого участника.

По результатам – если они равные у двух и более участников, то лучший результат присуждают спортсмену с более ранним стартом. В случае одинаковых результатов у двух участников в одном забеге они делят между собой место, а последующие места не сдвигаются.

Ловкость, выносливость и сила – пожалуй, основные качества, которыми должны обладать курсанты образовательных учреждений МВД России, чтобы построить успешную карьеру и помочь своей родине.

Библиографический список

1. Овчинников, В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России : монография / В. А. Овчинников. – Волгоград : ВА МВД России, 2010. – 304 с.

© Боренов А. Ю., 2023

А. Ю. Боренов,
Волгоградская академия МВД России

ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В вузах системы МВД России большую роль отводят занятиям по физической подготовке [1]. Одним из наиболее эффективных способов обучения курсантов и слушателей правилам поведения во время выполнения служебных обязанностей в условиях, приближенных к реальным, является преодоление полосы препятствий.

Полоса препятствий для сотрудников полиции представляет собой территориальный участок с некоторыми видами оборудования и искусственно созданными препятствиями в виде рвов (оврагов), «разрушенного моста», стены (забора), «разрушенной лестницы», рукохода, лабиринта и т. д. Полоса препятствий может выглядеть по-разному в различных сочетаниях этих и подобных искусственно созданных условий для выполнения упражнений. Упражнения на полосе также могут различаться в зависимости от конкретных целей занятий и подготовки обучающихся. Кроме этого, в системе ОВД могут проходить соревнования по прохождению полосы препятствий, где оценивается скорость ее прохождения и качество выполнения заданий.

При тренировочном прохождении полосы препятствий в качестве обучения профессионально-прикладной физической подготовке осуществляется системное усовершенствование всех основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. При этом упражнения, выполняемые на полосе препятствий, определяются в первую очередь двигательными способностями каждого человека [2]. Рассмотрим влияние полосы на развитие каждого из указанных физических качеств.

Быстрота – это навык человеческого организма воспроизводить конкретные движения за минимальный промежуток времени. Указанная физическая способность формируется только в совокупности с динамической силой (преодоление сопротивления при сокращении разных групп мышц), ловкостью (способность выполнять сложные по координации движения) и технической подготовленностью (степень освоения движения) [1].

Согласно п. 35.2 приказа МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» при тренировке прохождения полосы порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении [3]. Так, в результате отработки упражнений в различной последовательности и на время у курсантов и слушателей формируются все указанные виды физических качеств. Упражнения, предусмотренные для выполнения на полосе препятствий, предполагают

высокую интенсивность выполнения и координационную нагрузку на организм, что положительно влияет на развитие силы и выносливости у сотрудников.

Не следует забывать и о развитии внимательности – сосредоточенности сознания на определенном объекте или действии. Правильное выполнение упражнения в сочетании с физической и моральной собранностью способствует наиболее внимательному отношению к осуществлению такого вида деятельности, тем самым сокращает возможность получения различных видов травм как во время обучения, так и при выполнении служебных и боевых задач.

Прохождение полосы препятствий выполняет немаловажную роль в обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД. Так, под личной безопасностью мы понимаем совокупность правовых, защитных, тактических и психологических действий, при выполнении которых сотрудники ОВД, поддерживая высокий уровень эффективности профессиональных действий, обеспечивают сохранение собственной жизни и здоровья [4]. Выполнение заданий на полосе препятствий предполагает обучение тактическим действиям в ситуациях, которые могут произойти в служебной деятельности. Прохождение полосы препятствий помогает обучающимся не только найти выход в искусственно созданной оперативной обстановке, но и выполнить такое упражнение с минимальными силовыми затратами и без получения травм. Для этого преподаватель предварительно проводит инструктаж по технике безопасности с пояснениями для каждого упражнения, а также предупреждает о возможных местах получения травм. Кроме этого, преподаватель наблюдает за процессом прохождения полосы, тем самым предотвращая получение курсантами и слушателями любых повреждений.

Немаловажное значение приобретает отработка боевых приемов борьбы на ассистенте во время прохождения полосы препятствий. В отличие от отработки приемов в спортивном зале или ином непосредственно предусмотренном для этого помещении, на полосе препятствий имеется множество отвлекающих факторов и условий, что помогает довести до «автоматизма» тот или иной прием. В реальной служебной деятельности сотрудники не могут предугадать конкретную оперативную обстановку, однако при наличии хорошо отработанных приемов в разных окружающих условиях сотрудник сможет эффективно выполнить свою профессиональную задачу.

В завершение следует сказать, что для полноценного и эффективного выполнения своих служебных обязанностей в будущем обучающиеся должны проходить подготовку, которая отличается разнообразием. Для этого в программу обучения было введено прохождение полосы препятствий, которая представляет собой комплексное упражнение с искусственно созданными условиями, схожими с реальными. Полоса препятствий может подвергаться модернизации, что является существенным плюсом в подготовке к внезапному изменению оперативной обстановки. При помощи такого этапа физической подготовки сотрудники могут не только приобрести навыки, касающиеся быстроты и качества выполнения упражнений, ловкости и силы, но и обеспечить свою личную безопасность в последующей профессиональной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Устинова Л. Г. Обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудника ОВД // Вестник университета. 2014. № 2. С. 275–279.
2. Катаргин С. В. Развитие физических качеств полицейских в процессе обучения преодолению полосы препятствий // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2014. Т. 20. С. 3676–3680.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 460 с.
4. Моторин Л. В., Тюленев С. Н., Цыденов И. А. Применение единой специальной полосы препятствий при подготовке сотрудников органов внутренних дел // Мир педагогики и психологии. 2017. № 9 (14). С. 62–67.

© Боренов А. Ю., 2023

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ)
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

Деятельность сотрудников органов внутренних дел непосредственно взаимосвязана с психологической и физической нагрузкой. Профессиональные качества полицейского тесным образом зависят от уровня его физической подготовки. Обучаясь по специально утвержденным программам, курсанты и слушатели вузов МВД России изучают и отрабатывают умения, связанные с борьбой, стрельбой, тактикой самозащиты, осваивают боевые приемы. В настоящее время перед полицейским стоит важная задача: научиться в совершенстве владеть не только табельным оружием, но и боевыми приемами борьбы. При выполнении специальной операции, где необходимо применение физической силы, полицейскому следует помнить и о том, что ущерб должен быть сведен к минимуму. Следовательно, физическая подготовка должна быть разносторонней, включать в себя ударную технику, приемы как борьбы, так и задержания и, что немало важно, собственной защиты.

Различные вводимые новшества можно реализовать через технологию.

Следовательно, инновационная технология – это своего рода алгоритм или принцип работы чего-то нового, более усовершенствованного для улучшения качества деятельности в различных областях жизни человека.

Дисциплина «Физическая подготовка» работает на таких принципах, как сознание, деятельность, ясность и последовательность, непрерывность и доступность.

Методы обучения могут быть вербальными (разговор, описание), визуальными (просмотр фильмов, фотографий), и один из самых существенных методов – это практический.

Курсанты и слушатели вузов МВД России, готовясь стать профессионалами своего дела, должны обладать такими качествами, как организованность, целеустремленность, обладать высоким мастерством, умением творчески решать поставленные задачи, а также постоянно работать над собой, самосовершенствоваться.

На занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» актуально применение технических средств обучения, а также улучшение способов их применения. Эффективность образовательного процесса зависит от хорошо освоенной материально-технической базы, что дает возможность проводить обучение всесторонне и комплексно. Так как это способствует развитию новых навыков, умений преодолевать физические и психические барьеры, позволяет улучшать силовые и волевые качества.

Всесторонняя физическая подготовка включает в себя:

- непрерывность и внезапность изменения условий, а следовательно, быструю ориентацию и реагирование;
- самостоятельность действий и принятия решений самими курсантами;
- эмоциональность и контроль своих действий;
- разностороннее воздействие на организм человека;
- коллективизм и слаженность, ведь умение работать в команде тоже очень важно.

Разносторонняя подготовка курсантов МВД России поможет безупречно действовать в оперативной, боевой обстановке. Такая подготовка позволит действовать с необходимой скоростью реагирования на сложившуюся ситуацию и преодолевать нервно-психическое напряжение. Эффективность выполняемых упражнений зависит от правильного дозирования физической нагрузки. Важно учитывать темп, а также число повторений, величину и количество участвующих в упражнении мышечных групп.

Следовательно, можно сказать, что поставленные задачи будут выполняться с лучшим результатом при регулярных занятиях физической подготовкой.

Выносливость, совершенствование мастерства и умений зависят от технической и тактической подготовки. Специально оборудованные сооружения и здания, учебно-тренажерные комплексы, спортивные стадионы, полигоны и т. д. помогают в учебном процессе добиваться

нужных результатов. Технические средства постоянно совершенствуются и пополняются.

Высокая эффективность воздействия физической подготовки на профессиональную деятельность зависит от выносливости, силы, ловкости курсантов и слушателей. Следует не забывать о таком важном факте, как устойчивость организма к кислородной недостаточности. Еще важны эмоциональная устойчивость, быстрота мышления, распределение и переключение внимания. А также навыки преодоления препятствий, марш-броски по пересеченной местности.

Эффективность обучения курсантов и слушателей вузов МВД России в большей степени будет достигаться при использовании нестандартного оборудования, приближающего обучение к реальным событиям.

Как правило, стандартное оборудование – это тренажерные приспособления, созданные по определенному образцу, не позволяющие работать с учетом индивидуальности каждого тренирующегося.

Положительные качества нестандартного оборудования требуют от курсантов различных способов решения задач, в результате постоянно меняющихся условий, а также в свою очередь могут адаптироваться к образовательному процессу.

К техническим средствам можно отнести различные компьютерные программы, системы, оказывающие влияние на физические качества обучаемых, двигательные навыки и технические действия. Все это необходимо в процессе занятий по физической подготовке с целью получения оперативной информации.

Изучив материалы данной темы, можно сказать, что применение стандартного оборудования с нестандартными снарядами будет уместным для достижения высокого педагогического эффекта. Целесообразно использовать в одном занятии два вида оборудования. Однако не стоит отказываться и от спарринг-партнера, такие тренировки имеют свои плюсы и минусы. С одной стороны, необходимо работать в полный контакт, чтобы отработать тактику и технику верно, но с другой – партнер не должен пострадать. Отрабатывая приемы с партнером, нельзя предугадать его следующее действие, необходимо думать и просчитывать каждый шаг, уметь его предугадать.

Итак, работая на тренажерах, курсанту и слушателю вузов МВД России следует помнить, что есть преступники, которые также

хорошо обучены и могут оказать достойное сопротивление. Следовательно, отрабатывая физические навыки во время занятий по физподготовке, ситуации необходимо приближать к реальным. В качестве дополнения на занятиях по физической подготовке применяются нестандартные технические средства, например видео- и аудиофиксация.

Научно-техническое оснащение, новейшие виды техники, вооружения и средства механизации позволяют курсантам и слушателям добиваться поставленных целей и решать поставленные задачи с большей мотивацией и лучшими результатами в плане физической подготовки. Это способствует повышению морально-волевой и психологической подготовке.

Информационно-коммуникационные технологии, применяемые в вузах МВД России, дают свои положительные результаты в таких направлениях, как методы и средства контроля, а также учета физической подготовки. Подготовленные квалифицированные специалисты ведут разработку инновационных учебных материалов для введения в образовательный процесс, готовя профессионалов своего дела. Благодаря системе наблюдения можно оценить физическое и психологическое состояние курсантов и слушателей вузов МВД России. Рациональная и индивидуальная методика, применяемая на занятиях, будет более адаптированной и оптимизированной.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что методики комплексного мониторингового исследования дадут возможность разработать индивидуальные программы подготовки.

Системность позволит отработать все моменты тренировочного занятия. Так, учебно-тренировочный полигон разработан в соответствии с оперативно-служебной деятельностью в современных условиях. Уникальность такого учебно-тренировочного полигона заключается в централизованной компьютеризации. Что является современной многокомпонентной информационной системой.

Стоит возлагать большие надежды на такой метод, как ситуационное моделирование, суть которого заключается в процессе распознавания последовательности ситуации, вследствие которого ставятся задачи, которые отрабатываются на практике.

Информатизация процесса и применение метода визуализации при выполнении поставленной задачи усложняют ее, с одной стороны, и позволят добиться правильного результата быстрее – с другой.

Итак, преподаваемая дисциплина «Физическая подготовка» в вузах МВД России является составляющим в образовательном процессе, очень существенным и значимым звеном обучения, напрямую зависит от общественно-политической и социально-экономической обстановки в государстве.

Внедрение в физическую подготовку интерактивных форм, средств, нестандартного оборудования поможет подготовить высококвалифицированные кадры, будущих профессионалов своего дела.

Технические средства и тренажеры, применяемые при обучении, помогают усовершенствовать двигательные навыки курсантов и слушателей вузов системы МВД России. Следовательно, это позволит снизить травматизм и психологическое напряжение, поможет выработать мотивацию к практическим занятиям.

Усовершенствованные методики обучения курсантов и слушателей вузов МВД России состоят из элементов практического предназначения. Они построены так, что вся эта система неразрывно связана с выполнением профессиональных обязанностей в предстоящей работе.

Приобретенные навыки, благодаря полученному и накопленному опыту, а также новым методам, вводимым в практическую деятельность, должны быть целостными и системными. Используемые в образовательных вузах МВД России инновационные технологии показывают существенный итог как в тренировочном процессе, так и в системе контроля обучения.

К сожалению, не каждый вуз МВД России имеет возможность равномерно внедрить инновации в образовательный процесс. Важно продолжать систематизировать и внедрять наработанный материал, новые технологии в физическую подготовку курсантов и слушателей.

В данной ситуации важен обмен опытом, необходимо продолжать работу в этом направлении. Проводимые конференции и семинары дадут возможность открыть что-то новое, взять на заметку интересные технологии.

Библиографический список

1. Камнев, Р. В. Инновационный подход в методике проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России / Р. В. Камнев, А. Ю. Плешивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 2 (29). – С. 127–132.

2. Гвоздков, П. Ю. Применение инновационных технологий в учебном процессе по физической подготовке курсантов (слушателей) вузов системы МВД России / П. Ю. Гвоздков, Н. И. Гильмутдинова, Д. М. Бондаренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 104–108.

3. Моделирование типовых ситуаций как эффективный способ формирования готовности курсантов ДВЮИ МВД России к задержанию правонарушителя / М. В. Крысин, С. О. Цекунов, А. И. Ткаченко, С. В. Шаповалов // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2017. – № 1. – С. 118–120.

4. Лигута, В. Ф. Уровень физической подготовленности и оценка физкультурных знаний кандидатов на обучение в вузе МВД России / В. Ф. Лигута, В. А. Серебрянников, Б. В. Шилакин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 110–114.

© Бутков В. В., 2023

Т. Д. Ворона, Ю. В. Муханов, С. С. Клименко,
Белгородский юридический институт
МВД России им. И. Д. Путилина

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Современные требования к физической подготовке сотрудников МВД России связаны с повышением уровня профессионализма и эффективности деятельности в сложных экстремальных условиях. В связи с этим педагогические методики организации физической подготовки в МВД России также претерпели изменения.

Одной из главных тенденций является интеграция различных видов спорта и физических нагрузок для достижения наилучших результатов. Так, в программу физподготовки включаются элементы бокса, кроссфита, атлетизма, плавания и т. д. Кроме того, большое внимание уделяется развитию не только мышечной силы и выносливости, но и координации движений, гибкости и быстроты реакции.

Еще одной тенденцией стало использование инновационных методик тренировок. Например, это может быть работа с мячами-ускорителями или тренировка на специализированных тренажерах с применением компьютерных программ для контроля за выполнением упражнений.

Важной составляющей современных методик является индивидуальный подход к каждому сотруднику МВД России. Учитывая различные физические возможности и особенности здоровья, тренировочные программы разрабатываются для каждого человека отдельно. Это позволяет не только повысить эффективность тренировок, но и предотвратить возможные травмы [1].

Таким образом, современные педагогические методики организации проведения физической подготовки в МВД России направлены на достижение максимальных результатов и повышение профессионализма сотрудников при помощи новых технологий и инноваций в спорте.

В современном мире, где требования к профессиональным качествам сотрудников МВД России постоянно растут, особое внимание уделяется физической подготовке. Сегодняшние методики организации проведения физической подготовки нацелены на достижение максимальных результатов и повышение эффективности работы полиции.

Среди инновационных методик можно выделить такие, как CrossFit, TRX-тренировки, функциональный тренинг и др. Они позволяют не только развивать физические возможности сотрудников МВД России, но и улучшать координацию движений, баланс, гибкость и выносливость.

Один из примеров новых методик – использование комплекса упражнений TRX для развития мышечной силы и выносливости. Часто также используется функциональный тренинг – это система упражнений для всего тела, направленная на развитие всех мышечных групп.

Кроме классических занятий в спортивных залах, все больше внимания уделяется активным видам спорта: бегу, езде на велосипеде, плаванию и др. Они дают возможность не только развивать физические качества, но и улучшать кондицию и здоровье [2].

Однако среди новых методик есть и такие, которые вызывают споры среди экспертов. Например, CrossFit часто критикуют за излишнюю нагрузку на суставы и мышцы, поэтому при выборе методики следует учитывать особенности организма каждого сотрудника МВД России.

Важно отметить, что проведение физической подготовки должно быть систематическим и регулярным процессом. Только так можно достичь максимальных результатов и повысить профессиональные качества сотрудников полиции.

Таким образом, инновационные методики в физической подготовке являются эффективными для достижения максимальных результатов работы полиции. Однако при выборе методик следует учитывать особенности организма каждого сотрудника МВД России. В любом случае систематичность и регулярность проведения занятий – это ключевой фактор для достижения успеха в физической подготовке.

Одним из важных аспектов в организации физической подготовки в МВД России является оценка результатов и эффективности применения новых методик. Существует множество современных педагогических методик, которые позволяют не только повысить уровень физической подготовки сотрудников, но и улучшить общую работоспособность и здоровье.

Для оценки результативности применения новых методик используются различные критерии: увеличение количества выполненных упражнений за определенный период, повышение силы мышц, лучшая координация движений, быстрое восстановление после тренировок и т. д.

Кроме этого, для оценки эффективности применяемых методик проводятся специальные тестирования. Например, такие как «Лестница», «Скакалка», «Отжимания», «Бег 100 метров» и др. Результаты этих тестов помогают оценить текущий уровень физической формы и определить направления дальнейшей работы над его подготовкой [3].

Для оценки эффективности применяемых методик также используются данные медицинских осмотров, анализа состояния здоровья и показателей физической формы сотрудников.

Следует отметить, что важным при оценке результатов и эффективности применения новых методик является системность и постоянность подхода. Только при регулярном использовании современных

педагогических методик можно достичь значительного улучшения физической подготовки сотрудников полиции.

Таким образом, оценка результативности и эффективности применения новых методик является неотъемлемой частью организации физической подготовки в МВД России. При этом необходимо проводить специальное тестирование, осуществлять мониторинг здоровья и регулярно использовать современные педагогические методики для повышения уровня физической подготовленности сотрудников.

В современном мире физическая подготовка становится все более важной для курсантов и сотрудников. Это связано с увеличением рисков и сложностью задач, которые стоят перед сотрудниками правоохранительных органов. В связи с этим на первый план выходят новые педагогические методики, направленные на повышение эффективности проведения физической подготовки.

Один из главных вызовов при организации физической подготовки в МВД России – это необходимость индивидуального подхода к каждому сотруднику. Учитывая различия в возрасте, полах и состоянии здоровья, требуется создание индивидуальных программ тренировок. На данный момент одной из самых перспективных методик является использование компьютерных систем анализа движений и формирования программ тренировок.

Кроме этого, для успешной организации физической подготовки необходимо обеспечить доступность спортивного инвентаря и оборудования. В данном случае можно рассмотреть возможность создания спортивно-развлекательных комплексов для сотрудников МВД России. Таким образом, можно будет не только решить проблему доступности тренажеров и другого оборудования, но и создать благоприятную атмосферу для проведения тренировок [4].

Одним из основных факторов, влияющих на результативность физической подготовки, является мотивация сотрудников. Для достижения высоких результатов необходимо стимулировать интерес к спорту и здоровому образу жизни. В этом случае возможно применение различных форм мотивации, таких как организация спортивных соревнований или введение льготной системы оплаты труда.

Стоит отметить, что один из главных вызовов при организации физической подготовки в МВД России – высокая нагрузка на позвоночник и другие части тела. В связи с этим возникает потребность

в использовании инновационных методик, направленных на профилактику травматических повреждений. Среди таких методик можно выделить группы упражнений на развитие баланса и координации движений.

В заключение можно сказать, что организация физической подготовки в МВД России является сложной задачей, требующей не только наличия квалифицированных специалистов и оборудования, но и применения инновационных методик. Однако благодаря осуществлению такого подхода возможно достижение высоких результатов в повышении эффективности деятельности правоохранительных органов.

Список библиографических ссылок

1. Кривоногова Д. Д., Репин М. Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи: сб. по матер. науч.-практ. межвуз. междисциплинар. студ. конф. (16 мая 2015 г.). СПб, 2015. Вып. 2. С. 54–57.
2. Репин М. Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2016. Т. 22. С. 66–68.
3. Репин М. Е., Афанасьев А. Ю., Архипов Д. В. Современные требования к физическому воспитанию в образовательном учреждении высшего образования МВД России // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 2. С. 22–27.
4. Цыганок А. О., Стишак А. А. Необходимость применения современных педагогических условий для совершенствования результативности обучения курсантов МВД боевым приемам борьбы // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 18 февраля 2021 г.). Чебоксары: Среда, 2021. С. 197–200.

© Ворона Т. Д., Муханов Ю. В., Клименко С. С., 2023

**ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
ЛИЦАМИ ЖЕНСКОГО ПОЛА
В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Работа в органах внутренних дел требует определенных знаний и умений. Это связано с особой спецификой деятельности, которая обусловлена значительным риском и опасностью. По этой же причине физическая подготовка сотрудников играет значительную роль, являясь одной из основных частей ведомственного профессионального образования. Уделяя данной подготовке недостаточное внимание, мы рискуем столкнуться с неоправданными потерями и ранениями. Согласно последним данным за 2022 г. рост преступности увеличился почти на 30 %. Эти показатели побуждают сотрудников ОВД постоянно совершенствовать свои профессиональные важные качества. Поэтому здоровый образ жизни, высокий уровень физической подготовленности и моральной устойчивости, а также профессионализм становятся все более важными критериями при отборе кандидатов – будущих сотрудников правоохранительных органов – для успешного выполнения поставленных перед ними задач и обязанностей по противодействию преступлениям и административным правонарушениям. Одним из ведущих направлений в области физической готовности сотрудников ОВД является специально-прикладная физическая подготовка, а именно боевые приемы борьбы, важным компонентом которых выступает тактико-техническая подготовка, которая проявляется в практической деятельности сотрудников органов внутренних дел [1]. Обучение боевым приемам борьбы и задержание правонарушителей являются основными прикладными навыками для будущего специалиста данной сферы.

Необходимо заметить, что в настоящее время наблюдается рост числа женщин-полицейских среди личного состава ОВД, поэтому в данной работе хотелось бы рассмотреть тактико-технические особенности боевых приемов борьбы среди лиц женского пола.

На занятиях по физической подготовке женщины нередко сталкиваются с трудностями, которые в большинстве случаев связаны с освоением новых, ранее неизвестных двигательных умений и навыков. Отсюда вытекает необходимость изменения методики получения определенных знаний в области физической подготовки. Таким образом, главной задачей выступает изучение таких приемов борьбы, которые являлись бы универсальными и эффективными.

Важную роль в повышении уровня знаний в сфере физической подготовки играет количество часов, отведенных на изучение и отработку материала. К сожалению, в связи с тем, что представители женского пола по своей природе слабее, выделенных часов на изучение такого раздела, как «боевые приемы борьбы», недостаточно. Единственным решением данной проблемы выступает отступление от учебной программы и увеличение времени, необходимого для освоения специальной физической подготовки [2].

Вместе с тем занятия по изучению и отработке, в целях получения максимальной продуктивности, проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и др.), что не является исключением для всех представителей ОВД [3]. Поэтому имитация ситуаций и условий применения боевых приемов борьбы имеет важное значение в процессе получения навыков в совершенствовании физических качеств и боевых приемов борьбы.

Стоит учитывать, что, исходя из специфики работы, сотрудникам различных специальностей требуется определенный уровень подготовки, что вызывает необходимость в разных условиях для приема на службу в ОВД. Например, начальный уровень физической готовности оперуполномоченного должен быть выше уровня физической готовности сотрудника по работе с кадрами. В данной ситуации важно усложнение вступительных испытаний для специальностей, которые больше всего связаны с задержанием преступника.

Основой изучения боевых приемов борьбы является отработка техники правильного выполнения приема. После полного изучения происходит совершенствование навыков, которое направлено на усложнение выполнения данного приема. Но при этом в процессе

изучения методик стоит учитывать психологические, физические и анатомические возможности женского организма. В связи с тем, что по своей природе женщины слабее, предпочтительным является сокращение времени на выполнение тех приемов, которые требуют максимальной силовой выносливости и силы. Важную роль здесь играют координационные способности, которые позволяют быстро и эффективно исполнять двигательные задачи.

Для полноценного освоения программы дисциплины «Физическая подготовка» предусматривается изучение теоретической и практической или профессионально-прикладной части. Для правильного понимания организации физической подготовки, теории и методики физического воспитания сотрудников органов внутренних дел, их особенностей как раз и предусмотрен теоретический раздел. Практический же раздел предусматривает перечень планируемых результатов обучения в формировании определенных наименований компетенций сотрудников органов внутренних дел для разных специальностей, подобранных на основе профессионально важных качеств различных отделов и служб.

В связи с этим первый этап направлен на формирование первоначальных знаний, умений и навыков, необходимых для реализации задач, стоящих перед сотрудниками ОВД. Они изучаются посредством формирования рефлексивных действий. Важно также отметить, что обучение боевым приемам борьбы невозможно без соблюдения мер безопасности и профилактики травматизма [4]. Страховка и самостраховка ассистента являются основой обеспечения соблюдения правил безопасности при выполнении комплекса боевых упражнений. Особое внимание стоит уделить разделу «Удары», где формируются знания о правильном выполнении ударов, боевой стойке и защитных действиях от них. Как говорилось ранее, в большинстве случаев физические способности женщин ниже мужских, поэтому особое внимание стоит уделять таким вариантам ударов, которые имеют наибольшую силу, например локтем или ногой. Наиболее болезненны удары, нанесенные в зону паха, они позволяют ослабить противника. При этом действия необходимо совершать максимально сильно и быстро.

Основная часть занятия подразумевает развитие скоростных и координационных способностей и сменяется упражнениями для совершенствования силы и выносливости, а также гибкости. Для наибольшей результативности изучение боевых приемов борьбы

проводится регулярно и систематически. При многократном выполнении приемов вырабатываются рефлекторные навыки, которые подразумевают повышение ловкости и быстроты движения. На начальном этапе каждое упражнение выполняется под счет преподавателя, что подразумевает некий разделенный метод обучения. Технику выполнения бросков, ударов и болевых приемов нужно изучать и совершенствовать отдельно, в основной части занятия. После того, как технические приемы изучены достаточно хорошо, можно переходить к обучению связкам этих приемов.

На заключительном этапе происходит формирование навыков силового задержания и оказание помощи сотруднику при нападении. Изучение данных тем невозможно без усвоения материалов предыдущих этапов.

Тактико-технические особенности выполнения боевых приемов борьбы женщинами связаны прежде всего с психологическими и физическими факторами, поэтому отработка и правильное выполнение требуемых задач позволят устранить данные показатели. Говоря о психологической готовности, стоит отметить, что данный фактор играет значимую роль для сотрудников любого подразделения. Необходимая часть профессионального отбора – это выявление психологической устойчивости сотрудника ОВД в самых различных ситуациях. Таким образом, данный критерий требует особого внимания, в том числе для лиц женского пола, исходя из их психологических особенностей. Свое решение данный аспект может найти во введении для сотрудниц дополнительных тестов, а также профессиональных тренингов, способствующих повышению стрессоустойчивости, безжалостности и объективности в оценке ситуации.

Рассматривая специальную физическую подготовку, важно отметить, что целесообразным является повышение уровня таких показателей, как быстрота, ловкость, координация, реакция, что позволит возместить низкий уровень физической силы. Эффективна также будет практика боевых приемов борьбы с представителями мужского пола, что позволит максимально смоделировать реальную ситуацию. Наиболее актуальным средством повышения эффективности процесса обучения и совершенствования боевых приемов борьбы является изменение целевой направленности учебного процесса, его рациональное построение путем изменения соответствующих методик [5].

Таким образом, подход к обучению сотрудников ОВД женского пола должен характеризоваться возможным ограничением

технических действий, которые обладают высокой значимостью, отработкой приемов, имеющих наибольшую практическую возможность выполнения в различных ситуациях, выделением достаточного количества времени для усвоения материала в условиях оперативно-служебной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Тактико-техническая подготовка сотрудников полиции (проведение силового задержания группой сотрудников): учеб.-практ. пособие / С. В. Иванников, А. П. Вяткин, В. А. Трепалин [и др.]. Рязань: Рязанский филиал Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя, 2021.

2. Барабанов Н. О. Специально-подготовительные упражнения, применяемые во время обучения сложно-координационным техническим действиям курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Вестник Рязанского филиала Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя. 2021. № 15. С. 155–158.

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

4. Терехов П. Н. проблемы физической подготовки сотрудников ОВД // Вопросы физической культуры и спорта в современном социуме: сб. матер. межрег. науч.-практ. конф., Рязань, 25 февраля 2022 г. / под общ. ред. С. Б. Петрыгина. Рязань: Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина, 2022. Типовое электронное издание. 1CD-R.

5. Струганов С. М. Анализ факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов-девушек // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: матер. XXIV Всерос. науч.-метод. конф. / отв. ред. Е. А. Лобанин, О. П. Грибунов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. 280 с.

© *Вяткин А. П., 2023*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В процессе обучения, в том числе на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке, курсанты и слушатели готовятся к деятельности, связанной с выполнением служебных обязанностей по соответствующим специальностям. Студенты, безусловно, осознают важность данных занятий, поскольку они способствуют адаптации к нагрузкам в выбранной профессии, развитию двигательных и прикладных навыков, укреплению здоровья. Перечень положительных факторов не имеет границ. Однако, несмотря на вышесказанное, заинтересованность обучающихся стремительно падает, в том числе ввиду применения устаревших форм и методов проведения занятий [1].

В системе образования постоянно ведутся поиски наиболее эффективных методов обучения. На сегодняшний день разработаны различные тренировочные и оздоровительные программы, которые активно внедряются в образовательный процесс [2]. В частности, инновационным является такое направление, как кроссфит. Рассмотрим, какое влияние окажет использование средств кроссфита в профессионально-прикладной подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Большинство ученых положительно оценивают применение программ кроссфита в рамках образовательного процесса.

Так, Д. С. Приходов и Г. А. Козяева утверждают, что данная методология позволяет оптимизировать уровень всех физических показателей (скорость, сила, ловкость, координация и пр.).

О. А. Сбитнева в своем исследовании отмечает, что кроссфит, помимо того, что он способствует совершенствованию функциональных возможностей, а также гармоничному и всестороннему развитию, является интересным времяпровождением. Внедрение кроссфита

в образовательный процесс будет способствовать повышению заинтересованности обучающихся в занятии спортом.

В общем смысле кроссфит означает разностороннюю тренировку, включающую в себя постоянно варьирующиеся разнообразные упражнения, выполнение которых должно осуществляться с высокой интенсивностью. Он представляет собой круговую тренировку, в рамках которой обучающиеся выполняют определенный набор упражнений, после чего осуществляют их последовательное повторение. Программа воздействует на организм человека с разных сторон: выполняются различные упражнения, чередуются их продолжительность и интенсивность, при этом спортсмены должны стремиться выполнить наибольшее количество повторений за наименьший промежуток времени.

Неотъемлемой частью является присутствие соревновательного элемента, это позволяет обучающимся мобилизовать все свои возможности и преодолеть трудности. То есть должна присутствовать коллективность проведения тренировки, что обеспечивается на занятиях курсантов и слушателей по профессионально-прикладной подготовке в учебной группе.

В качестве основной цели кроссфита можно рассматривать быструю адаптацию к смене нагрузки, а также развитие физических качеств курсантов.

Характерной особенностью признается высокий темп выполнения упражнений, что в свою очередь создает высокое эмоциональное напряжение у обучающихся, в результате чего вырабатываются скорость и выносливость.

Исходя из всего вышесказанного, предлагаем рассмотреть следующий вариант использования средств кроссфита при организации занятия.

Преподаватель распределяет курсантов на группы, оценивая физические показатели, например по половому признаку, т. е. для юношей должен быть предусмотрен один набор упражнений, для девушек – другой.

Комплекс для обеих команд должен включать в себя элементы, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, координации, работы сердечно-сосудистой системы, отличие заключается лишь в сложности блока.

В начале предлагаем включить такое упражнение, как прыжки на скакалке в количестве 100 раз, что будет способствовать развитию мышц ног, выносливости, координации и быстроты движений, поскольку скакалка предполагает внимательность и сосредоточенность на правильности выполнения движения, чтобы достичь необходимого количества прыжков без остановки.

Далее следует элемент на развитие силы, также направленный на улучшение контроля собственного тела: для юношей подтягивания, для девушек отжимания в количестве 15 раз.

Стандартным упражнением кроссфита является берпи, способствующее увеличению выносливости, повышению тонуса мышц и улучшению кровообращения, предлагаем для девушек три, а для юношей пять кругов повторений.

После этого следует упражнение, направленное на отработку специальных навыков, например боевые приемы борьбы или защита от ударов.

Далее выполняется элемент с использованием медицинбола (медбол, набивной мяч) массой 5 кг. Преимущество снаряда заключается в том, что из-за наличия сопротивления повышается эффективность упражнений. Лежа на спине, курсант берет мяч, вытянутыми руками касается пола за головой (вдох), после чего осуществляется наклон вперед с касанием кончиков ног (выдох), для девушек 15 повторений, для юношей 25.

Вместе с тем каждый из обучающихся должен стремиться выполнить весь вышеизложенный комплекс за наименьший промежуток времени. Побеждает тот, кто справится с заданием быстрее всех. Проигравшие должны будут выполнить какое-либо упражнение на усмотрение преподавателя.

Подводя итоги, можно отметить, что средства кроссфита на занятиях по профессионально-прикладной подготовке позволят развить физические показатели курсантов и слушателей. Данный метод будет способствовать повышению заинтересованности у обучающихся к занятиям спорта, поскольку занятия не будут включать в себя монотонное и однообразное выполнение упражнений. Кроме этого, кроссфит характеризуется наличием соревновательного элемента, что позволит в рамках соперничества с другими обучающимися полностью реализовать свои возможности.

Список библиографических ссылок

1. Применение элементов кроссфита на занятиях по физической культуре в вузе / А. М. Капралова, А. Ю. Анисимова, Н. А. Мошкина [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. № 1. Т. 17. С. 106.

2. Попов А. П., Резниченко Е. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. 2022. № 6. С. 45–46.

© Галкин В. Н., 2023

А. А. Галкина, А. А. Каримов,
Восточно-Сибирский институт МВД России

ИННОВАЦИОННЫЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ РОССИИ

С развитием технических средств и информационных технологий правоохранные органы России начали активно применять инновационные технологии для усиления своей деятельности. Инновации в правоохранительной сфере сегодня являются необходимостью, которая существенно повышает эффективность борьбы с преступностью и обеспечивает безопасность граждан.

В современной юридической литературе под информационными технологиями понимают систему операций, которые направлены на сбор, обработку и передачу информации по каналам связи путем использования компьютерных технологий [1].

Одной из основных инноваций является использование разработок в области кибербезопасности, которые позволяют защитить государственные информационные ресурсы от несанкционированного доступа. Эти разработки включают в себя различные программные комплексы, алгоритмы, системы защиты и анализа данных, что помогает предупредить мошеннические действия, кражу данных, утечку информации и другие преступления, связанные с кибербезопасностью.

Современный мир пропитан технологическими решениями, которые постоянно развиваются и улучшаются в различных сферах жизни. Одной из важных областей является кибербезопасность, которая становится все более востребованной и актуальной для государственных и коммерческих организаций.

Защита государственных информационных ресурсов – одна из первостепенных задач государства. Данное направление включает в себя разработку программного обеспечения, системы информационной безопасности, а также углубленное изучение проблем безопасности в сфере информационных технологий.

Кибербезопасность выступает все более важной проблемой в нашем мире, так как атаки на компьютерные системы становятся все более распространенными и опасными. Несмотря на то, что множество компаний и организаций уже работают над защитой своих систем, правоохранительным органам также приходится переживать это. Ведь киберпреступления часто происходят в интернете, что требует от правоохранительных органов особых усилий в борьбе с ними.

Россия не является исключением, и правоохранительные органы также сталкиваются с угрозами для кибербезопасности. Однако в последние годы Россия активно занимается созданием и применением инновационных разработок в этой области, чтобы бороться с киберпреступлениями.

Например, Россия разработала несколько центров кибербезопасности, которые обеспечивают руководство правительства по вопросам кибербезопасности, мониторят сети и предотвращают атаки на критическую инфраструктуру систем и данных. Кроме того, в России существуют уникальные технологии, созданные специально для работы в секторе кибербезопасности, использующиеся в правоохранительных органах.

С развитием интернета и облачных технологий возросло число угроз и уязвимостей для информационных ресурсов государства, исходящих от хакеров и киберпреступников. В связи с этим для защиты государственных информационных ресурсов были разработаны инновационные решения.

Одна из таких разработок – это блокчейн-технология. Блокчейн – это децентрализованный реестр, который управляется тысячами компьютеров по всему миру. Эта технология позволяет защитить

информацию от внешних угроз и гарантирует ее сохранность. С помощью блокчейн-технологии можно создать систему государственных баз данных, где участники смогут подтверждать и проверять информацию.

Еще одной инновационной разработкой в области кибербезопасности является система, которая способна быстро обнаруживать и ликвидировать угрозы. Такая система представляет собой комплекс, который включает в себя мониторинг, аналитику и реакцию на инциденты. Например, система может автоматически заблокировать несанкционированный доступ, а также предоставить информацию о том, кто именно пытался получить доступ к информационному ресурсу.

Важным инновационным направлением в области кибербезопасности является искусственный интеллект. С его помощью можно создать программы, которые могли бы заниматься распознаванием вирусов и других вредоносных программ, а также быстро реагировать на новые угрозы.

Поскольку современный мир постоянно развивается, то необходимо пересмотреть традиционные меры борьбы с преступностью. В частности, одной из таких мер стало создание в структуре Министерства внутренних дел Российской Федерации Управления по организации борьбы с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий (далее – УБК). Создание УБК обусловлено большим количеством компьютерных атак, дистанционных хищений денежных средств, активным развитием противоправной цифровой индустрии. Согласно официальным новостным источникам, каждое четвертое преступление совершается с использованием IT-технологий, что представляет угрозу гражданам, правопорядку и национальной безопасности страны и требует выработки адекватных мер противодействия. УБК занимает приоритетное место среди подразделений МВД России в борьбе с киберпреступностью, основными задачами которой являются предупреждение, выявление, пресечение, раскрытие киберпреступлений [2].

В заключение стоит отметить, что инновационные разработки в области кибербезопасности имеют большое значение для защиты государственных информационных ресурсов от несанкционированного доступа. Необходимость защиты государственных информационных ресурсов становится все более актуальной с развитием

информационных технологий, и инновационные разработки помогают обеспечить надежную кибербезопасность государства. Инновационные технологии в области кибербезопасности стали незаменимыми средствами в работе правоохранительных органов. Они помогают существенно повысить эффективность борьбы с преступностью и обеспечивают безопасность граждан. Использование современных технологий является неременным условием для успешной работы правоохранительных органов в современных условиях.

Список библиографических ссылок

1. Кобелева Н. А. Современные информационные технологии в правоохранительной деятельности // Молодой ученый. 2022. № 18 (413). С. 279–283.
2. Алиханян К. Р. Организация работы МВД России в системе противодействия киберпреступлениям // Молодой ученый. 2023. № 2 (449). С. 240–242.

© Галкина А. А., Каримов А. А., 2023

Т. А. Денисова, А. И. Никитин,
Уфимский юридический институт МВД России

ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ МВД РОССИИ: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Тактико-специальная подготовка является ключевым компонентом для успеха в выполнении оперативно-служебных задач в жизни сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации. Курсанты, которые проходят обучение тактико-специальной подготовке, должны быть готовы к выполнению служебных задач в самых экстремальных условиях. Целью изучения данной дисциплины в образовательных учреждениях высшего профессионального образования является получение обучающимися знаний, формирование умений

и навыков, позволяющих им решать задачи в особых условиях [1]. В связи с этим актуальными являются вопросы эффективности изучения теоретического материала и освоения практических навыков будущими сотрудниками правоохранительных органов. Обучаемые сотрудники ОВД должны овладеть теоретическим комплексом, предусмотренным учебными программами и планами [2].

Для начала необходимо определить задачи и цели каждого изучаемого раздела – у курсантов должно быть четкое понимание того, что требуется от обучаемого и каких навыков он должен достичь в результате. Кроме этого, нужно учитывать различные специализации обучения, поэтому задачи и цели каждого курса должны быть в той или иной степени адаптированы к потребностям будущих конкретных профессий правоохранителей.

Далее в данной статье будут рассмотрены эффективные методы обучения курсантов тактико-специальной подготовки.

Одним из самых эффективных методов обучения тактико-специальной подготовке является практический опыт. Курсанты должны иметь возможность применять свои навыки на практике, чтобы лучше понимать их суть и улучшать свою технику. При проведении практического обучения необходимо создавать максимально реалистичные условия для выполнения заданий, например использование специального оборудования и оружия, имитация стрессовых ситуаций и действий в реальном времени.

Интерактивное обучение – это еще один эффективный метод, который может использоваться при обучении курсантов. Могут быть применены видеоматериалы, симуляторы, графические материалы и другие формы интерактивного обучения. Этот метод позволяет курсантам изучать различные аспекты тактико-специальной подготовки в более легком и доступном формате. Кроме того, интерактивное обучение может помочь курсантам лучше понимать теорию и принципы тактико-специальной подготовки.

С помощью этих методов можно создать более эффективную и успешную систему обучения тактико-специальной подготовке, которая поможет курсантам развить свои навыки и подготовиться к выполнению задач в кризисных ситуациях.

При обучении тактико-специальной подготовке также необходимо учитывать индивидуальные навыки и способности каждого курсанта.

Некоторые курсанты могут лучше учиться в группе, а другие предпочитают индивидуальный подход. Это поможет создать более успешную и эффективную систему обучения и достичь максимальных результатов.

В ходе выбора и реализации различных методов в совокупности должны быть учтены следующие аспекты: поддержка психологического здоровья, оценка эффективности, соблюдение безопасности.

При обучении курсантов тактико-специальной подготовке необходимо обеспечить поддержку их психологического здоровья. Курсанты могут столкнуться с высоким уровнем стресса и физической нагрузки, поэтому им нужно предоставлять услуги психологической помощи и консультации для поддержания их здоровья.

Для определения эффективности обучения тактико-специальной подготовке необходимо проводить регулярную оценку каждого курса, которая может включать в себя тестирование, анализ выполнения заданий и оценку прогресса курсантов. Это может помочь определить, какие методы обучения наиболее эффективны и где нужно внести изменения для улучшения результатов.

Особо важным аспектом является необходимость соблюдать высокие стандарты безопасности. Важно обеспечить правильные инструкции и использование защитного оборудования, а также предоставить безопасную среду для выполнения заданий.

В целом при обучении курсантов тактико-специальной подготовке необходимо учитывать различные факторы, чтобы создать эффективный и безопасный процесс обучения. С помощью сочетания методов практического и интерактивного обучения, учета индивидуальных потребностей курсантов, поддержки психологического здоровья, оценки эффективности и соблюдения высоких стандартов безопасности можно достичь максимальных результатов в подготовке будущих сотрудников ОВД России.

Сотрудники правоохранительных органов должны быть готовы к различным ситуациям, которые могут возникнуть в ходе выполнения их служебных обязанностей, таким как внезапное задержание преступника, противодействие расследованию, угрозы личной безопасности и участие в различных специальных операциях. Правильное изучение тактико-специальной подготовки позволяет сотрудникам быть готовыми к различным сценариям и эффективно выполнять

свои задачи в сложных условиях. Кроме того, при выполнении своих обязанностей сотрудники полиции могут столкнуться с высоким уровнем стресса и физической нагрузки, а качественная подготовка может помочь им сохранить психологическое здоровье и защитить себя от травм. Поэтому одним из основных элементов общей профессиональной подготовки сотрудников ОВД является тактико-специальная подготовка, которая призвана вооружить будущих специалистов правоохранительных органов специальными знаниями и навыками действий в различных условиях [3].

Для бытовой жизни тактико-специальная подготовка не является важным компонентом, поскольку ее основная цель заключается в подготовке к выполнению служебно-оперативных задач в сфере охраны прав. Однако некоторые аспекты тактико-специальной подготовки могут быть полезными и применимыми в повседневной жизни. Например, навыки самозащиты и ориентации на местности, которые могут быть приобретены в ходе тактико-специальной подготовки, могут помочь людям в определенных экстремальных ситуациях, таких как аварии, катастрофы, произошедшие как в мирное время, так и в режиме военного времени. Кроме того, физическая подготовка, которая является одним из ключевых аспектов тактико-специальной подготовки, может быть полезной для поддержания здоровья и хорошей физической формы. Таким образом, хотя тактико-специальная подготовка не является элементом повседневной жизни вне рамок выполнения задач органов внутренних дел, некоторые ее аспекты, такие как навыки самозащиты и физическая подготовка, могут оказаться полезными в любой момент.

Основным субъектом передачи теоретических знаний и практических навыков курсантам является преподаватель образовательного учреждения высшего профессионального образования. Для обеспечения лучшей тактико-специальной подготовки курсантов преподаватели могут использовать следующие методы:

1. Регулярное тестирование – может помочь преподавателям оценить уровень знаний и навыков курсантов, а также определить, какие аспекты программы требуют дополнительного внимания. Тестирование проводится как в ходе обучения, так и в конце каждого раздела или курса.

2. Практические занятия – являются ключевым компонентом тактико-специальной подготовки. Они позволяют курсантам применять свои знания и умения на практике, развивать их навыки командной работы и принимать решения в кризисных ситуациях.

3. Симуляции – позволяют курсантам имитировать реальные ситуации и развивать свои навыки в контролируемой среде. Примерами могут быть симуляторы стрельбы, имитации боевых действий, тактические игры и другие интерактивные упражнения.

4. Интерактивные упражнения, такие как групповые дискуссии, ролевые игры и другие задания, – помогают курсантам развивать навыки коммуникации, лидерства и принятия решений в группе. Эти упражнения могут быть особенно полезными для развития социальных навыков и улучшения командной работы.

5. Поддержка психологического здоровья – является важным аспектом обучения в рамках тактико-специальной подготовки. Преподаватели должны обеспечивать поддержку и консультации для курсантов, которые испытывают стресс или тревогу в ходе обучения.

6. Методика «обратной связи» – может помочь преподавателям оценить эффективность своей обучающей программы и определить, какие аспекты требуют дополнительного внимания. Преподаватели могут собирать обратную связь от курсантов после каждого занятия или в конце каждого раздела.

Таким образом, тактико-специальная подготовка является важным компонентом обучения будущих сотрудников правоохранительных органов. Чтобы обеспечить наиболее успешную подготовку курсантов, преподаватели должны определять цели и задачи каждого курса, использовать разнообразные методы обучения, учитывать индивидуальные потребности курсантов, обеспечивать безопасность, предоставлять поддержку психологического здоровья и оценивать результаты обучения. Для достижения этих целей преподаватели могут использовать регулярное тестирование, практические занятия, симуляции, интерактивные упражнения, поддержку психологического здоровья и методику «обратной связи». С помощью этих методов преподаватели могут обеспечить высококачественную тактико-специальную подготовку курсантов и помочь им развить навыки, необходимые для выполнения их будущих профессиональных задач.

Список библиографических ссылок

1. Плохих Г. И. Специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2016. 350 с.
2. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учеб. пособие / А. Р. Косиковский, Д. В. Литвин, А. В. Бецков [и др.]. М.: Академия управления МВД России, 2020. 124 с.
3. Тактико-специальная подготовка: учебник / В. Л. Михайликов, П. Н. Войнов, А. А. Тарасенко, С. Н. Колмыков. М.: ИНФРА-М, 2022. 573 с.

© Денисова Т. А., Никитин А. И., 2023

В. Е. Дыбов, Д. А. Жилева,
Белгородский юридический институт
МВД России им. И. Д. Путилина
А. П. Власов,
МБУ ДОУ ДЮСШ Прохоровского района
Белгородской области

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ

Всем нам известная как спортивный снаряд гиря была придумана канонирами в реалиях России XVII в. Ведя продолжительные войны, государство нуждалось в профессиональной армии. Солдаты, обслуживающие артиллерийское орудие, должны были подходить под критерии отлично физически сложенного атлета, так как их деятельность в основном складывалась из постоянного перемещения чугунного ядра. Для увеличения производительности следовало в кратчайшие сроки повысить выносливость и силовые показатели солдат. Вследствие чего они решили приделать дужку к ядру и стали использовать ее в качестве спортивного снаряда во время тренировок в походах.

В скором времени гирия появилась в цирковых представлениях, выступления силачей со снарядом пользовались большим успехом, так как выглядели очень зрелищно и необычно, но сам гиревой спорт появился лишь в конце сороковых годов прошлого века.

Преимущество гири, по сравнению с другими спортивными снарядами, состоит в том, что у нее распределен центр тяжести. Это дает возможность не только проработать мышцы в непривычной для них плоскости, но и правильно загрузить многочисленные мышцы-стабилизаторы. Гантели и другие снаряды в этом плане значительно проигрывают. Тренировки с гирей – это отличный способ совместить силовые тренировки и кардионагрузки, улучшить ловкость и координацию. Занимаясь с этим спортивным снарядом, можно задействовать практически все группы мышц: мышцы спины, ног, плечевого пояса, мышцы-стабилизаторы. Гирия также может разнообразить тренировочный процесс опытного спортсмена, в том числе из других видов спорта (различные единоборства). С ней дополнительно можно проработать хват и повысить общую выносливость организма, что должно быть интересно людям, как наращивающим мышечную массу тела, так и спортсменам, желающим достичь новые рекорды в принципиально ином спортивном направлении. Преимущество рассматриваемого инвентаря и в том, что с ним можно заниматься практически в любом месте (дома, на природе, в спортзале).

Тренировки с использованием гирь несут в себе много пользы при условии сохранения правильной техники упражнения [1]. При систематической работе с данным снарядом можно выделить ряд преимуществ:

1. Комплексная нагрузка на организм.
2. Нормализация давления и укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, спины и ног.
4. Высокий энергообмен.
5. Повышение общей работоспособности.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, поэтому следует правильно планировать тренировочные занятия. На начальных этапах занятий с гирей нужно определиться с частотой тренировок. Если подойти к вопросу серьезно, то для достижения высоких результатов в гиревом спорте наиболее подходящая частота занятий – 3–4 раза

в неделю. Подобная частота дает возможность наращивать приличные объемы тренировочной работы и должным образом восстановить организм после нагрузки. Время выполнения тренировочного комплекса должно зависеть от подготовленности спортсмена и индивидуальных особенностей его организма. Практиковать ежедневные тренировки в данном виде спорта новичкам не рекомендуется из-за возможного появления травм и перетренированности. Следует придерживаться одного простого правила: чем больше нагрузка на мышцы, тем больше времени необходимо для их восстановления.

В соответствии с поставленными перед спортсменом задачами и особенностями циклично-силовой работы с гирей планирование тренировочных занятий должно строиться персонально. Можно чередовать упражнения с гирями с привычными тренировками со свободными отягощениями (штанги, гантели) в тренажерном зале [2]. В таком случае с новым для спортсмена спортивным инвентарем оптимально заниматься 2 раза в неделю.

Если планировать самостоятельную подготовку в домашних условиях, например к соревнованиям среди любителей, то следует практиковать 2–3 тренировки в неделю.

На первом этапе планирования тренировочных занятий следует определиться с весом гири. Вначале целесообразно использовать снаряд наименьшего веса для полного освоения правильной техники выполнения упражнений и, соответственно, предотвращения травм.

Некоторое время спустя должна начаться так называемая адаптация спортсмена к весу гири. Этот этап должен проходить постепенно, начиная с легких гирь, потом – привыкание к большему весу и далее до гирь соревновательного веса.

Таким образом, весовая адаптация спортсмена должна строиться по определенной схеме. В тренировочном процессе при подготовке к соревнованиям можно использовать продолжительные по времени подходы (7 мин и выше) с дозированным удержанием гирь в различных положениях: в стартовом положении (на груди), в положении фиксации, в положении виса – для классического двоеборья и толчка гирь по длинному циклу.

Следует уточнить, что при выборе веса нужно обращать внимание на правильный подбор веса гирь и времени отдыха при выполнении упражнения. Характер и интенсивность нагрузок должны формировать

рациональную технику. При выполнении тренировок с высокой интенсивностью следует использовать гирию комфортного веса, с которым можно выполнить оптимальное количество подходов.

Женщинам для выполнения тренировок в домашних условиях достаточно использовать гири весом от 8 до 16 кг. Мужчинам для комплексной нагрузки на все группы мышц следует использовать гири весом от 16 до 24 кг.

Всегда нужно помнить о соблюдении правил безопасности и предупреждении травматизма в тренировочном процессе.

Спортсмен-гиревик должен строить свои тренировки таким образом и с такой периодичностью, чтобы обеспечить выполнение поставленных задач [3]. Если спортсмен только недавно решил осваивать новый для себя спорт, то планирование тренировочных занятий должно обязательно включать изучение правильной техники основных упражнений в гиревом спорте – классического толчка, рывка, толчка гири по длинному циклу.

Выделим основные моменты при планировании тренировок начинающими спортсменами:

1. В начале тренировки всегда нужно выполнять разминку. Не стоит забывать выполнять ее и начинающим, и подготовленным спортсменам, ведь во время разминки организм подготавливается к физической нагрузке, разогреваются мышцы и связки, что позволяет избежать получения травм.

2. Спортсмен должен стараться соблюдать технику выполняемых упражнений, но лучше всего обратиться за помощью к специалисту для внешнего контроля и исключения травматизма на занятиях.

3. Уделять внимание развитию необходимой подвижности в суставах и эластичности мышц после тренировки.

Следует отметить, что отдых для организма очень важен. Кроме этого, важно не забывать о технике безопасности на тренировках. Нужно реально оценивать свои возможности при выборе веса и частоты тренировок. Контроль за траекторией движения гирь и работой нужных мышечных групп – основа безопасных и правильных занятий.

Тем не менее гиревой спорт противопоказан некоторым категориям лиц, например людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, острыми болями в суставах и позвоночнике [4].

Новичкам специалисты настоятельно рекомендуют начинать тренировки с занятий с собственным весом. Для этого можно использовать упражнения на перекладине, брусьях, лазание по канату и др. Прежде чем работать с гирей, необходимо укрепить спину, верхний плечевой пояс и хват. Первые тренировки должны проходить с небольшими весами. Для начала следует научиться чувствовать мышцы в упражнениях и включать их в работу. Использовать статические упражнения, которые отлично включают в работу мышцы-стабилизаторы. К ним относятся как упражнения с собственным весом, так и удержание гири в различных позициях продолжительное время.

Женщинам тренировки с гирями позволяют улучшить кровообращение, повысить функциональные возможности и повысить силовые показатели [5].

В заключение следует сказать, что использование упражнений с гирями позволит гармонично сочетать в себе пользу силовых тренировок с аэробной производительностью. Комплексное развитие основных физических качеств позволит улучшить психоэмоциональное состояние. Тренировки с гирями способствуют повышению метаболизма и борьбе с лишним весом.

Таким образом, используя средства гиревого спорта, можно улучшить физическую подготовленность и развивать аэробные возможности. По сравнению с другой физической активностью, занятия с гирей не уступают иным циклическим видам спорта по количеству энергозатрат. Тренировки в течение полутора-двух часов позволяют увеличить расход калорий и часто повторяют естественную нагрузку человека в повседневной жизни, чего нельзя найти во многих упражнениях на тренажерах.

Список библиографических ссылок

1. Методика спортивной подготовки высококвалифицированных гиревиков / А. В. Воронков, И. С. Беляев, А. Ю. Дорохин, А. Н. Кандабар // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. С. 272; Подготовка высококвалифицированных гиревиков к главным соревнованиям / И. С. Беляев, А. В. Воронков, И. Н. Никулин, И. А. Руцкой // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 84–86; Симень В. П. К проблеме совершенствования теории и практики

гиревого спорта // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2013. № 1–2; Современные тенденции методики тренировки в гиревом спорте / Л. Л. Ципин, С. А. Кириллов, В. М. Петров, И. С. Беляев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 2. С. 65–71.

2. Горелкин С. И., Коник А. А., Ситник А. В. Использование силовых тренажеров курсантами и слушателями в образовательных организациях МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф., Волгоград, 23 июня 2022 г. Волгоград: ВА МВД России, 2022. Вып. 5. С. 48–51; Горелкин С. И., Коник А. А. Физическое развитие студентов с использованием средств фитнеса // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация: сб. ст. по матер. VIII Междунар. науч. конгресса, Санкт-Петербург, 15–16 декабря 2022 г. СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022. С. 99–102.

3. Коник А. А., Горелкин С. И. Занятие спортом как фактор социализации личности // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация: сб. ст. по матер. VIII Междунар. науч. конгресса, Санкт-Петербург, 15–16 декабря 2022 г. СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022. С. 180–184.

4. Беляев И. С. Роль антропометрических показателей в тренировочном процессе гиревиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 29–33.

5. Сравнительная характеристика влияния различных направлений тренировок в фитнес-клубе на телосложение девушек / О. В. Петренко, Т. А. Миронова, А. В. Посохов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 393–397.

© Дыбов В. Е., Жилыева Д. А., Власов А. П., 2023

А. С. Ермакова, Д. Е. Веденеев,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Актуальность представленного исследования обусловлена особенностями подготовки сотрудников органов внутренних дел, которые обязаны владеть боевыми приемами борьбы и иметь необходимый уровень специальной физической подготовки. Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности нередко требуют применения физической силы в условиях высокой утомляемости. Это вызывает необходимость разработки комплексной методики повышения физической выносливости. Целью исследования стало комплексное изучение проблем повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и разработка соответствующих рекомендаций методического характера. Методической основой исследования является анализ методики физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на основании содержания приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, в котором утверждено наставление по порядку организации занятий с сотрудниками ОВД России в целях повышения уровня их физической подготовки.

Исходя из важности деятельности правоохранительных органов, логично предположить, что к сотрудникам правоохранительных органов предъявляются повышенные требования, касающиеся уровня их подготовленности к действиям в условиях, представляющих повышенную опасность для жизни.

Несмотря на то, что органы внутренних дел являются системой, что в свою очередь подразумевает взаимодействие подразделений и отдельно взятых сотрудников при выполнении задач, входящих в их должностные обязанности, в условиях реальной жизни не всегда возможно организовать такое взаимодействие, ввиду чего резко возрастают требования к индивидуальной профессиональной подготовке отдельно взятого сотрудника.

Необходимость повышения уровня профессиональной подготовки возникла в органах внутренних дел достаточно давно. Причинами стали существенные изменения общественного и государственного строя в конце двадцатого столетия. Подобная тенденция сохраняется и в настоящее время ввиду нестабильной ситуации в обществе и государстве.

Одним из проблемных вопросов, связанных с организацией физической подготовки в органах внутренних дел, является организация служебно-прикладной физической подготовки на этапе первоначальной профессиональной подготовки будущего сотрудника. Основная проблема организации физической подготовки на первоначальном этапе заключается в том, что часто занятия с лицами, поступающими на службу в органы внутренних дел, проводятся поверхностно и без учета современных тенденций и мирового опыта.

Так, сегодня стало очевидно, что сотрудник органов внутренних дел может выполнять те задачи, которые осложнены особыми условиями. Например, охрана общественного порядка в новых субъектах Российской Федерации в настоящее время представляет собой достаточно сложную задачу, поскольку, помимо обычной преступности, сотрудникам ОВД нередко приходится сталкиваться с диверсионными подразделениями противника, а также действовать в условиях артиллерийского и минометного обстрела.

Исходя из данных обстоятельств, возникает закономерный вопрос: каким образом обеспечить готовность сотрудников ОВД действовать в таких условиях? На наш взгляд, эта проблема достаточно многогранна и не может быть решена исключительно в рамках физической подготовки, но в то же время необходимо признать, что физическая подготовка в данном случае будет играть не последнюю роль.

Итак, проблема очевидна: первоначальная физическая подготовка не отвечает требованиям времени. Каким же образом возможно ее решить?

Некоторые специалисты в области физической подготовки сходятся во мнении, что одними из самых эффективных упражнений, посредством которых возможнократно повысить уровень физической подготовки сотрудников ОВД, являются базовые физические упражнения, адаптированные к требованиям и условиям современных реалий прохождения службы в ОВД.

Модернизация базовых физических упражнений должна происходить таким образом, чтобы сотрудник ОВД не просто уставал на тренировках, но и получал необходимые знания и навыки, а также совершенствовал свой организм под те условия службы, с которыми ему придется столкнуться.

Прежде чем рассмотреть базовые физические упражнения с точки зрения повышения уровня физической подготовки сотрудников ОВД, необходимо определиться с тем, из чего складывается физическая подготовка и какие физические качества надлежит развивать сотруднику полиции для успешного выполнения возложенных на него обязанностей.

Так, физическая подготовка сотрудника ОВД складывается из четырех элементов: силовой подготовки, скоростной подготовки, подготовки на выносливость, а также боевой подготовки (боевой раздел физической подготовки). Исходя из указанных составляющих физической подготовки сотрудника ОВД, мы можем рассмотреть роль базовых физических упражнений в формировании профессиональных навыков и умений сотрудника ОВД.

Под базовыми упражнениями мы будем понимать те упражнения, которые могут быть выполнены сотрудником при минимальном уровне физической подготовки и при выполнении которых задействовано большое количество мышц и мышечных групп. Таковыми упражнениями традиционно принято считать сгибание–разгибание рук в упоре лежа (отжимания) и подтягивания на перекладине. В рамках вопроса совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД на первоначальном этапе предлагается вводить дополнительную нагрузку по мере освоения обучаемым базового необходимого минимума. Так, целесообразно вводить утяжеления, соразмерные весу снаряжения сотрудника ОВД (бронежилет, огнестрельное оружие и боекомплект). Подобные утяжелители позволят быстрее адаптировать тело сотрудника к будущей нагрузке, а следовательно, существенно облегчат условия прохождения службы.

При выполнении данных упражнений задействованы такие крупные группы мышц, как грудной отдел (включая мышцы рук: бицепс, трицепс, дельтовидные мышцы, мышцы плеча) и также мышцы кора (пресс, косые мышцы живота, поясничный отдел спины), широчайшие мышцы спины. Как мы можем видеть, при выполнении всего лишь

двух упражнений задействованы практически все основные группы мышц, а значит, организм развивается равномерно и гармонично.

Итак, мы выяснили, что представляют собой базовые физические упражнения и почему они являются такими эффективными, но почему же данные упражнения можно считать базой всей физической подготовки сотрудников ОВД? Ответить на этот вопрос односложно вряд ли получится ввиду того, что процесс развития физических качеств и их последующее применение в служебной деятельности является крайне сложным из-за нескольких факторов: во-первых, многообразия форм служебной деятельности, во-вторых, влияние каждого из названных упражнений на физическую подготовку отдельно взятого сотрудника попросту невозможно оценить. Однако, несмотря на все вышесказанное, мы можем в общих чертах оценить эффективность указанных базовых упражнений для физической подготовки сотрудника ОВД и последующей роли физической подготовки в профессиональной деятельности.

Как мы выяснили ранее, базовые физические упражнения направлены на развитие достаточно больших групп мышц. Каким образом развитие указанных ранее групп мышц может быть использовано для служебной деятельности сотрудников ОВД? По нашему мнению, рассматриваемый комплекс упражнений играет важную роль в развитии физических качеств сотрудников ОВД по следующим причинам:

1. Развитие указанных групп мышц является основой для последующего изучения боевых приемов борьбы, а также их применения в условиях несения служебной деятельности, поскольку боевые приемы борьбы требуют от сотрудника достаточно серьезно развитой мышечной системы, то очевидно, что такие упражнения, как отжимания и подтягивания, смогут сформировать необходимую базу, без которой выполнить какой-либо из приемов борьбы невозможно.

2. Включение в программу тренировок сотрудника ОВД указанных упражнений позволяет кратно снизить риск травматизма. Это достигается в результате того, что все рассматриваемые нами упражнения выполняются с собственным весом обучаемого, а, следовательно, нагрузка на мышцы, суставы и связки минимальна. Снижению риска травматизма также способствует анатомическая легкость совершаемых движений в процессе выполнения упражнений.

3. Выполнение базовых упражнений позволяет получить объективную картину уровня физической подготовки отдельно взятого сотрудника: установленные в настоящее время нормативы по физической подготовке обоснованно включают в себя отжимания и подтягивания, так как данные упражнения являются своеобразным индикатором подготовленности сотрудника.

Как мы можем видеть, использование в тренировочном процессе на первоначальном этапе рассматриваемых упражнений действительно имеет большое значение, потому что указанные упражнения являются универсальными и могут применяться как в рамках непосредственной подготовки сотрудника ОВД, так и для контроля уровня текущей подготовки.

Кроме этого, необходимо отметить, что целесообразной мерой по совершенствованию физической подготовки для сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку, является внедрение тренировок, направленных на развитие реакции и координации. Так, простое упражнение «лечь – встать» по команде (сигналу), при утяжелении в виде средств индивидуальной бронезащиты, может стать серьезной подготовкой организма к несению службы в условиях опасности артиллерийских и минометных обстрелов (что актуально для лиц, проходящих службу в новых субъектах Российской Федерации, а также регионах, граничащих с Украиной)

Стоит отметить, что включение данных упражнений в программу подготовки сотрудников ОВД имеет и практическое значение. Так, эти упражнения позволяют развить те группы мышц, которые впоследствии активно задействуются при выполнении служебно-боевых задач, таких как:

1. Несение патрульно-постовой службы в средствах индивидуальной бронезащиты с личным огнестрельным оружием – подобный вид деятельности требует достаточно развитой мускулатуры спины, что в свою очередь достигается выполнением ряда упражнений, в том числе и рассматриваемых в контексте данной статьи.

2. Задержание правонарушителей – этот вид деятельности помимо физической силы требует укрепленных связок и сухожилий, что достигается выполнением комплекса базовых упражнений.

Подводя итог, необходимо еще раз отметить, что активное использование в тренировочном процессе сотрудника ОВД базовых

физических упражнений позволит существенно повысить уровень их физической подготовки, а также получить ряд положительных изменений: укрепление суставно-связочного аппарата, развитие силы и координации, развитие нейронных связей, укрепление сердечно-сосудистой системы.

Однако важно помнить, что, несмотря на все возможные положительные изменения в организме сотрудника ОВД, необходимо подходить к тренировочному процессу с осторожностью и предосторожностью, поскольку только в таком случае рассмотренные упражнения действительно принесут пользу и станут серьезной базой для дальнейшего совершенствования физической подготовки.

Библиографический список

1. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1.

2. Зотова, Ф. Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф. Р. Зотова, А. С. Чинкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 39–42.

3. Ларшина, Н. В. Особенности спорта как социального института / Н. В. Ларшина // Олимпийское движение и социальные процессы: матер. X Всерос. науч.-практ. конф. – Москва : Советский спорт, 2021. – 197 с.

4. Посьелло, К. Спорт как всеобъемлющее социальное явление / К. Посьелло // Отечественные записки. – 2020. – № 6. – URL: <https://strana-oz.ru> (дата обращения: 24.04.2023).

© *Ермакова А. С., Веденеев Д. Е., 2023*

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ЭСТАФЕТ КАК ЧАСТЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Неотъемлемой частью воспитания детей является патриотическое воспитание, направленное на осознание ребенком основных жизненных ценностей, таких как знание и уважение истории своей Родины, сохранение и защита ее от попыток искажения, любовь к своей стране, готовность в случае возникновения внешних угроз встать на ее защиту.

Процесс патриотического воспитания – это не сиюминутное событие, он должен отвечать основным педагогическим принципам: последовательность, систематичность, целенаправленность, индивидуальность.

Средства и методы патриотического воспитания многообразны, но хотелось бы остановиться на средствах физической культуры и спорта, используемых для решения задач данного педагогического процесса.

Одним из популярных и придающих максимальную эмоциональную окраску для участников являются военно-спортивные эстафеты (далее – ВСЭ).

Содержание ВСЭ подбирается с учетом основных составляющих военной подготовки, таких как:

- стрельба из различных видов оружия;
- выполнение нормативов по огневой подготовке;
- преодоление различных полос препятствий;
- ориентирование и картография;
- медицинская подготовка и оказание первой помощи, переноска раненого;
- одевание и использование средств индивидуальной бронезащиты;
- одевание средств защиты от химической угрозы;

- основы туристической подготовки (установка палаток, разжигание костра, вязание узлов, уклада рюкзака и др.);
- метание гранат;
- разминирование и преодоление дистанций с минными полями, растяжками.

При планировании ВСЭ необходимо стремиться к большому разнообразию этапов, используя задания из различных направлений военной подготовки. Следует чередовать этапы с ускоренным передвижением участников, с выполнением упражнений на месте или небыстрым продвижением.

Дополнительную эмоциональную окраску подобным мероприятиям придает использование реального военного снаряжения, экипировки, вооружения, а также использование пиротехники, холостой стрельбы, организация испытаний в полевых условиях и т. п.

Порядок организации эстафеты, ее цели, задачи, структура, правила прохождения отдельных этапов, подсчета результатов, начисления штрафных баллов отражаются в положении.

Правильность прохождения каждого этапа эстафеты контролируется судейской коллегией ВСЭ.

С целью выявления особенностей судейства различных этапов, установления порядка начисления штрафных баллов, временных интервалов для определения времени ожидания и старта очередной команды следует заранее опробировать прохождение ВСЭ с привлечением сторонних участников, не задействованных в мероприятии.

Следует четко проработать критерии распределения командных мест, в том числе по второстепенным показателям в случае равенства основных результатов, таких как время прохождения, штрафные баллы.

Так, можно использовать вариант, когда при равенстве результатов у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая наименьшее количество штрафов.

Особое место при подведении итогов занимает награждение победителей и призеров. К этому вопросу следует подойти очень тщательно, поскольку призы и награды должны нести смысловую и воспитательную нагрузку. На памятные призы и медали должна быть нанесена патриотическая символика, в том числе государственная и ведомственная, под чьей эгидой проводится ВСЭ.

Библиографический список

1. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. – URL: <https://patriot.nso.ru> (дата обращения: 14.04.2023).
2. Патриотическое воспитание в образовательном процессе. – URL: <https://nsportal.ru> (дата обращения: 14.04.2023).

© *Иванов А. И.*, 2023

А. Ю. Илюшкина, В. В. Корнюхин,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Сегодня организация физической подготовки сотрудников ОВД имеет немаловажное значение. Это подтверждают разные точки зрения правоведов, рассматривающих организацию физической подготовки сотрудников ОВД в своих работах.

Физическая подготовка – это система умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих в первую очередь наиболее успешному и плодотворному выполнению различных оперативно-служебных задач, а также сохранению высокой работоспособности [1].

Как отмечает Д. А. Влезько, «сотрудникам ОВД необходимо организовывать физическую подготовку, а также внутреннюю упорядоченность в системе согласования взаимодействия различных элементов либо частей подразделений профессиональной подготовки».

Как правило, деятельность руководителей территориальных органов МВД России напрямую связана с организацией физической подготовки, включающей в себя организационно-распорядительные действия, в соответствии с положениями законодательных норм Российской Федерации.

Физическая подготовка сотрудников ОВД подкреплена положениями норм приказа МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации

физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном нормативном акте представлены положения, систематизирующие физическую подготовку в органах внутренних дел Российской Федерации. Согласно этому документу «главной целью физической подготовки сотрудников ОВД выступает систематическое формирование физической готовности сотрудников к наиболее успешному и плодотворному выполнению разного рода оперативно-служебных задач, а также умелому применению физической силы, включая боевые приемы, а также систематическое обеспечение высокого уровня работоспособности в своей деятельности».

Однако главными задачами выступают:

- планомерное поддержание развития физической готовности, включая поддержание профессиональных умений и навыков для успешного выполнения поставленных служебных задач;
- общее формирование навыков двигательного характера, а также умения эффективно применять физическую силу на практике;
- активное поддержание здоровья, его укрепление, развитие быстроты, реакции и ловкости при выполнении упражнений.

В настоящее время система организации физической подготовки сотрудников ОВД включает в себя средства, являющиеся главным атрибутом в получении данных навыков.

Особенности физической подготовки в ОВД:

- систематическое формирование представлений об особенностях упражнений через теорию и демонстрацию соответствующих приемов;
- обучение разным приемам под контролем грамотного специалиста в системе физической подготовки;
- проведение обучения и отработка сопутствующих навыков в различных ситуациях, к примеру в отношении нескольких лиц, которые имеют характерные отличия по росту, весу.

Основные средства:

- общие упражнения на силу, развитие быстроты;
- служебно-прикладные, включающие также боевые приемы.

Организация занятий по физической подготовке сотрудников ОВД осуществляется строго в определенные дни, и проводят данные занятия руководители учебных групп.

В целях проведения подобных занятий могут быть привлечены сотрудники, которые имеют высшее образование в системе физической подготовки, а также преподаватели спортивных кафедр.

Тем не менее «профессиональная служба сотрудников ОВД имеет прямое соотношение с подготовкой физического характера и организацией занятий по данному направлению. Это является главным направлением при поступлении на службу. Немаловажное значение в этом вопросе имеет также правильное определение границ, касающееся организации физической подготовки сотрудников ОВД» [2].

Главным законом нашей страны на сегодняшний день выступает Конституция РФ, которая определяет права и свободы человека, являющиеся высшей ценностью. Однако она систематически возлагает на государство и его органы обязанность признавать, а также в полной мере защищать права и интересы человека и гражданина. При этом названные выше нормы и положения признаны обязательными, так как включены в повседневную деятельность сотрудника ОВД. Следовательно, сотрудники ОВД обязаны выполнять поставленные оперативно-служебные задачи, строго и последовательно реализовывать цели, связанные с профессиональной подготовкой в системе службы.

Положения Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» также обуславливают правовой перечень, наделяющий сотрудников ОВД правом применять физическую силу, включая также специальные средства.

В целом можно сказать, что в нормах Федерального закона «О полиции» определено, что полиция обязана проходить специальную подготовку, включая систематическую проверку на свою профессиональную пригодность к тем или иным действиям, напрямую связанным с применением физической силы.

Анализируя вышесказанное, можно отметить, что данные положения находят все же свое реальное отражение в ведомственных актах, которыми руководители кадровых служб обязаны руководствоваться при непосредственной организации профессиональной службы, включая физическую готовность сотрудников ОВД.

Однако организационное и методическое обеспечение, включающее в себя руководство организацией физической подготовки, предусматривает также контроль за ее состоянием, внося изменения по разным направлениям оперативных служб.

Каждый субъект должен знать правовые основы организации указанного вида деятельности, позволяющие упорядочить служебную деятельность и работать с сотрудниками ОВД, соблюдая требования закона.

Тем не менее должностные лица на практике реализуют направление физической подготовки сотрудников ОВД, создавая наиболее благоприятные условия для осуществления профессиональной деятельности.

На сегодняшний день выделяют различные уровни управления профессиональной и физической подготовкой, разделенные на несколько типов [3]:

- индивидуальные субъекты;
- институциональные субъекты.

К первому типу отнесены напрямую представленные как руководители, которые полностью возглавляют территориальные органы. Можно отметить, что на федеральном уровне в системе управления физической подготовкой главную позицию удерживает Министр внутренних дел РФ, включая отдельную категорию должностных лиц, которые организуют деятельность по данному виду подготовки.

Ко второму типу отнесены структурные образования, которые в первую очередь специализируются на организации общего вида профессиональной и физической подготовки.

Подразделениями физической подготовки систематически реализуются функции, включающие:

- законодательную базу, организующую данный вид подготовки;
- переписку служб и руководителей по вопросам, касающимся физической подготовки;
- учебно-методические сборы с руководителями в системе учебных групп по физической подготовке.

Таким образом, подводя итог, отметим, что организация физической подготовки сотрудников ОВД выступает главным вопросом, направленным на приобретение умений и навыков, включая физические и психические качества, касающихся выполнения поставленных задач служебного характера, а также сохранения высокой работоспособности в условиях службы.

Физическая подготовка должна решать поставленные цели и задачи и давать результат, сочетая в себе моральную чистоту, физическое совершенство и боевой дух.

Список библиографических ссылок

1. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 83–85.
2. Архипов Д. В. Инновации физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России для сотрудников полиции женского пола // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2017. Т. 36. С. 1–3.
3. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие / сост.: А. М. Ворожцов, Д. В. Ошурков, Т. Д. Кельдасов, Ю. П. Никитин. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. 64 с.
4. Глава МВД Владимир Колокольцев снизил требования к физической подготовке сотрудников ведомства. URL: <https://og.ru> (дата обращения: 22.03.2023).

© Илюшкина А. Ю., Корнюхин В. В., 2023

Р. А. Исаев,
Волгоградская академия МВД России

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В образовательных организациях МВД России служебно-прикладной физической подготовке уделяется особое внимание. У курсантов и слушателей служебно-прикладная физическая подготовка организована в рамках учебных занятий и проводится в течение всего периода обучения в образовательной организации. На учебных занятиях в весенне-осенний период должное внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие профессионально важных

физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Зимний период посвящен изучению боевых приемов борьбы, а также совершенствованию силовых качеств.

Тренировка силы включает в себя следующие упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания на перекладине) для юношей. Согласно наставлению упражнение выполняется из положения «вис на прямых руках», с захватом перекладины сверху. Подтягивание выполняется путем сгибания рук в локтях и считается законченным по поднятию туловища вверх до перенесения подбородка через перекладину. Упражнение выполняется на максимальное количество повторений.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Согласно наставлению упражнение выполняется из положения «упор лежа». Положение рук должно быть на уровне плеч. Упражнение считается выполненным при касании грудью пола.

3. Планка (на локтях и прямых руках) – универсальное упражнение для укрепления мышц спины, рук и пресса. Вес тела держится на руках, локтях и пальцах ног. Локти расположены под плечами вертикально под прямым углом, а все остальное тело принимает форму прямой линии (округление и поднятие спины выше траектории тела не допускается). Выполняется подходами по одной минуте с отдыхом 30 секунд. Эффективным упражнением является «активная планка», данное упражнение выполняется активным чередованием постановки рук, а именно с локтей на прямые руки и наоборот. Корпус должен оставаться в одном положении.

Тренировка быстроты и ловкости: в целях развития таких качеств, как быстрота, скорость и ловкость, в требования по физической подготовке, предъявляемые к сотруднику органов внутренних дел, в нормативы по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России включен такой вид бега, как челночный. На выбор предлагаются два варианта дистанции: 10×10 м и 4×20 м.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение. Данный раздел посвящен отработке выносливости курсантов и слушателей учебных учреждений МВД России.

Кросс 1, 3, 5 км. Девушки выполняют норматив 1 и 3 км, также дополнительно девушки сдают дистанцию 400 м, данная дистанция совмещает в себе тренировку ускорения и выносливости. Мужчины

выполняют все три норматива. Легкоатлетический кросс – это бег по пересеченной местности на время. В этом нормативе задействованы все группы мышц, кросс полезен для сердечно-сосудистой системы, легких и способствует активному прокачиванию мышц ног.

Развитию выносливости способствует выполнение комплекса следующих упражнений:

1. Берпи (бурпи) – курсант или слушатель выполняет наклон вперед, касается ладонями пола, руки на ширине плеч, ладони под плечами, прыжком отбрасывает ноги назад и выполняет отжимание, до касания грудью пола, полностью распрямляет руки в локтях, подтягивает живот, прыжком приводит стопы к плечам, выпрямляется и выпрыгивает вверх. Данное упражнение выполняется подходами на максимальное количество раз.

2. Скалолаз, или альпинист, – это поза планки с одновременным «бегом» ногами, выполняется подходами либо на время максимальное количество раз. Допускается выполнение данного упражнения с выносом ног в стороны.

3. Приседания с выпрыгиванием.

Согласно новым требованиям сдача нормативов оценивается в балльной системе. При выполнении всех необходимых нормативов курсантом или слушателем суммируются все полученные баллы и выставляется общая оценка, которая в дальнейшем будет включена в критерии выставления общей оценки дифференцированного зачета по профессионально-прикладной физической подготовке.

Критерии оценки выполнения курсантами, слушателями основных контрольных упражнений общей физической подготовки – 3–5 курс:

– юноши – «отлично» – 190 и более баллов; «хорошо» – 180–189 баллов; «удовлетворительно» – 170–179 баллов;

– девушки – «отлично» – 185 и более баллов; «хорошо» – 170–184 баллов; «удовлетворительно» – 150–169 баллов.

Основные нормативы для допуска к зачету:

– юноши: сила (подтягивание на перекладине), быстрота (челночный бег 10×10 м), выносливость (кросс 5 км);

– девушки: сила (отжимания), быстрота (челночный бег 10×10 м), выносливость (кросс 1 км).

Занятия проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости. Занятие начинается обязательно с разминки и ОФП, которые помогают привести мышцы в тонус в целях недопущения травматизма на занятиях по физической подготовке. После этого слушатели выполняют упражнения на страховку и самостраховку. Только после выполнения вышеуказанных мероприятий можно приступать к изучению боевых приемов борьбы. В данный раздел входит изучение следующих разделов: «Удары и защита от ударов», «Болевые приемы», «Броски», «Удушающие приемы», «Освобождение от захватов и обхватов», «Пресечение действий с огнестрельным оружием», «Сковывание наручниками, связывание веревкой и брючным ремнем», «Наружный досмотр».

После изучения каждого раздела проводится текущая аттестация указанных приемов.

Таким образом, следует заключить, что для совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД России важнейшим аспектом является постоянная тренировка навыков и умений боевых приемов борьбы, а также совершенствование профессионально важных физических качеств на протяжении всей многолетней службы. Период обучения в образовательной организации служит базовым этапом формирования двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также совершенствования общефизической подготовки, что позволяет повысить потенциал для дальнейшего моделирования двигательных действий в условиях задержания правонарушителей.

© Исаев Р. А., 2023

Л. В. Кан, Ю. С. Крыжановский,
Всероссийский институт повышения квалификации
сотрудников МВД России

**О НЕОБХОДИМОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ
ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ
С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИЕМОВ ЗАДЕРЖАНИЯ**

На современном этапе реформирования системы органов внутренних дел к профессиональной подготовленности сотрудников полиции предъявляются особые требования. Физическая подготовка является одним из основных элементов профессиональной деятельности сотрудников полиции. Пресечение правонарушений мерами физического воздействия с целью обеспечения правопорядка невозможно без оптимизации действий полицейских и необходимого уровня физической подготовки.

Со слушателями территориальных органов и образовательных организаций МВД России, проходящими повышение квалификации в ВИПК МВД России, проводились исследования по вопросам применения приемов задержания правонарушителей и случаев полученных телесных повреждений сотрудниками полиции в процессе выполнения служебных задач. Остановимся подробнее на вопросах случаев чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью, ранениями и получением телесных повреждений сотрудниками полиции при выполнении служебных задач.

Итоги аналитических обзоров МВД России и исследований, проведенных образовательными организациями МВД России за период с 2012 по 2021 г., выявил, что наибольшее количество травм было получено сотрудниками при задержании правонарушителей, совершающих нападение с нанесением ударов или оказывающих активное сопротивление. Сотрудники полиции из всех проанализированных противоправных действий правонарушителей в большинстве случаев не смогли защититься от нанесения руками прямых и боковых ударов в голову – 58,9 %, получили травмы при силовом задержании – 21,3 %.

Резюмируя результаты исследований и аналитических обзоров, можно утверждать, что в основном у сотрудников полиции:

- в недостаточной степени автоматизированы навыки защитно-атакующих действий от ударов руками и ногами;
- не отработаны умения и навыки тактико-технических действий использования захватов, обхватов и ограничения свободы действий правонарушителей.

Актуальность проблемы обучения сотрудников внутренних дел защите от ударов заключается в том, что у ряда специалистов существует одностороннее представление о методике обучения боевым приемам борьбы.

Практический опыт применения боевых приемов борьбы, результаты аналитических обзоров и исследования образовательных организаций МВД России показывают, что сотрудники полиции не всегда могут противодействовать правонарушителю, атакующему руками или ногами, в результате чего получают ранения и телесные повреждения при выполнении служебных задач.

Несмотря на грамотную организацию учебных занятий с сотрудниками органов внутренних дел, по разделу защиты от ударов имеются определенные недостатки методического характера, которые негативно влияют на уровень подготовки сотрудников.

Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 подп. 56.30 п. 56 «Обучение ударам и защита от ударов» не ограничивает защитно-атакующие действия сотрудника после выполнения защиты от ударов (уход с линии атаки назад, в сторону, уклоны и т. п.). Сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимые места рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывая дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу движения с угрозой его применения или применяет его на поражение).

Однако многие специалисты по физической подготовке при атакующих действиях правонарушителей ударами руками и ногами придерживаются определенного «традиционного» алгоритма задержания, который не отвечает, на наш взгляд, реально складывающейся ситуации.

Алгоритм защитно-атакующих действий от ударов сотрудники изучают на самом первом этапе подготовки по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», потом эти защитные навыки закрепляются в течение всего времени прохождения службы в органах внутренних дел.

Разберем детально распространенный алгоритм защитно-атакующего действия сотрудника полиции при атаке правонарушителя ударами руками или ногами, например на одном из самых часто применяемых атакующих действий «Прямой удар кулаком в голову», защитное действие выполняется последовательно:

- уход с линии атаки или отбив бьющей руки внутрь;
- захват бьющей руки двумя руками;
- расслабляющий удар ногой;
- применение приема задержания;
- применение приема сопровождения.

В большинстве случаев специалисты по физической подготовке при нанесении ударов рукой учат сотрудника после ухода с линии атаки или отбива бьющей руки внутрь защитному действию на вытянутой руке ассистента. Тогда как в реальном боевом контакте бьющая рука обычно возвращается в исходное положение, поэтому бьющую руку правонарушителя сотрудник не успеет захватить.

Таким образом, при алгоритме задержания правонарушителя, когда наносятся удары руками и ногами, закрепляется не совсем верное представление о защитно-атакующих действиях при задержании правонарушителя боевыми приемами борьбы.

Для безопасного и эффективного противодействия ударам предлагаем применять защитно-атакующие действия, как принято в ударных видах единоборств.

Предлагаемый нами алгоритм защитно-атакующих действий от ударов не противоречит приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, п. 56.30, где прописано, что после защитных действий с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок и отбивов не обязательно сразу же **осуществлять захват бьющей руки**, а можно нанести **контратакующий расслабляющий удар** (удары), с последующим проведением приема задержания. На наш взгляд, предлагаемый алгоритм действий при защите от ударов руками и ногами обеспечит безопасное, эффективное задержание правонарушителя.

Второй актуальной проблемой является применение приемов задержания в единоборствах (схватках) с правонарушителем. Проблема заключается в том, что у сотрудников недостаточные навыки применения обхватов и сковывающих захватов, необходимых для выполнения приемов задержания правонарушителей.

Если у сотрудника получилось осуществить захват или обхват, то ему не всегда удастся удержать правонарушителя или ограничить свободу его действий. В результате чего напарник не получает времени и возможности, необходимых для проведения приема задержания (загиб руки за спину). Практический опыт применения боевых приемов борьбы показывает, что сотрудник, проигравший единоборство в захвате или обхвате, как следствие, оказывается в опасном положении, что в свою очередь увеличивает шансы получить травмы или увечья.

На практических занятиях по боевым приемам борьбы в полной мере не решаются проблемы по формированию специализированных навыков вхождения в захваты и обхваты, с целью удержания в них правонарушителя. Отработка этих тактико-технических действий выполняется в статике и на несопротивляющемся ассистенте. На этом обучение сотрудников заканчивается. Таким образом, у сотрудников при отработке приемов по применению захватов и обхватов закрепляются навыки, не позволяющие полицейским учиться избегать опасных положений, использовать возможности нейтрализовать преимущество правонарушителя, тем самым значительно снизить риск травматизма.

Эффективными способами действий сотрудников по применению захватов и обхватов правонарушителей являются:

- захват руки двумя руками сбоку;
- захват ноги (двух ног) спереди и сзади;
- обхват туловища над руками сзади;
- обхват туловища под руками сзади;
- обхват шеи с рукой спереди;
- обхват шеи с рукой сбоку;
- обхват шеи с двумя руками сбоку;
- обхват шеи плечом и предплечьем сзади (удушение).

Вышеперечисленные способы захватов и обхватов, по нашему мнению, наиболее эффективны для задержания правонарушителя сотрудниками как индивидуально, так и в составе наряда.

В обучении применению сотрудниками захватов и обхватов одной из основных ошибок преподавателей и инструкторов является то, что при постановке учебной задачи не учитывается вариативность возможных действий правонарушителя.

Разберем детально действия сотрудника, обхватившего правонарушителя сзади или сбоку:

- сваливание задерживаемого навзничь «в партер» сбиванием вправо или влево, загрузив его своей массой тела, или с использованием зацепа ноги;
- бросок с отрывом вверх, в правую или левую сторону «в партер»;
- захват или обхват правонарушителя с целью пресечения возможности тактического маневрирования.

Все эти действия по сваливанию правонарушителя сотрудник должен проводить практически одновременно. В процессе обучения важно обращать особое внимание на следующие особенности. Если сотруднику не удалось выполнить плотный обхват или захват, ему необходимо быстро вывести правонарушителя из состояния равновесия, с одновременным перехватом. Такая последовательность действий дает сотруднику возможность устоять на ногах, лишая правонарушителя шансов освободиться или сорвать захват.

Методика обучения технике освобождения от обхватов базируется на последовательности построения процесса обучения. *На первом этапе* необходимо дать понимание принципов и показать сотрудникам, какими способами правонарушитель может попытаться освободиться от захвата и обхвата.

На втором этапе обучения сотрудникам показывают технику выполнения вхождения и работы в обхвате или захвате на несопротивляющемся ассистенте. При объяснении тактико-технических действий необходимо акцентировать внимание на моменте своевременного и правильного выполнения обхвата и захвата, а также использовании своего веса путем понижения центра тяжести тела и положения захвата рук ассистента. ***Под понижением центра тяжести тела понимается*** геометрическая точка, расположенная на теле человека, через которую проходит сила тяжести тела при любом его положении в пространстве. ***Сила тяжести или вес тела*** – сила, с которой тело притягивается к земле.

Положение захвата рук, туловища, ног и головы правонарушителя имеет большое значение, так как позволяет не только устоять в равновесии, предотвращая освобождение или срыв обхвата или захвата, но и продолжить контратакующее действие, не перехватывая захват, провести прием задержания.

На третьем этапе, после изучения техники выполнения тактико-технических действий по вхождению и работы в обхвате или захвате, сотрудники должны отработать приемы с ассистентом, выполняющим сопротивление и пытающемся освободиться или сорвать захват, т. е. побороться в обхвате. Сначала ассистент в обхвате пытается освободиться от партнера в «партере», в правую или левую сторону, вперед или назад. Научившись удерживать в «партере», переходим к следующему тренировочному упражнению – защита от подъемов вверх, бросок прогибом через себя или бросок вправо или влево навзничь «в партер».

Только на практических занятиях по боевым приемам борьбы, по совершенствованию навыков защитных действий от обхватов, путем многократных повторений в тренировочной борьбе вырабатывается кожно-мышечное чувство, а также чувство положения тела в пространстве по удержанию равновесия.

В дальнейшем, учитывая три особенности тактических целей сотрудника, необходимо на практических занятиях по боевым приемам борьбы совершенствовать навыки путем проведения борьбы в захвате или обхвате. По заданию преподавателя эти три цели сотрудник совершенствует последовательно:

- в захвате или обхвате сбоку или сзади туловища без захвата рук ограничить свободу движения;
- в обхвате сзади туловища или сбоку без обхвата рук свалить в партер;
- в обхвате сзади или сбоку туловища без обхвата рук пытаться приподнять вверх, осуществляя при этом броском вправо или влево в партер.

Для эффективного применения приема освобождения от обхватов сотруднику необходимо соблюдать определенный алгоритм действий. Только четкая последовательность выполнения тактико-технических действий позволяет выработать навыки эффективного выполнения захвата или обхвата правонарушителя.

Предлагаемый алгоритм тактико-технических действий позволяет сотруднику выполнить сваливание или удержание в захвате или обхвате:

- осуществить захват или обхват;
- загрузить центр тяжести вниз;
- вывести из равновесия;
- осуществить сваливание или удержать;
- нанести расслабляющий удар;
- выполнить прием задержания.

Своевременность выполнения алгоритма тактико-технического действия позволит сотруднику эффективно и безопасно выполнить задержание правонарушителя. Поэтому доведение до автоматизма необходимого комплекса тактико-технических действий по использованию захватов и обхватов при задержании правонарушителей возможно на основе оптимального подбора средств, методов и форм обучения, высокого уровня практической и методической подготовленности преподавателей, инструкторов.

Совершенствование навыков применения захватов и обхватов методами специальных подводящих упражнений, проведением учебных схваток позволит полицейским до автоматизма наработать тактику и технику выполнения задержания правонарушителей. Навыки своевременного вхождения в захваты, обхваты и удержания в них правонарушителя помогут эффективно выполнить служебную задачу по применению физической силы для пресечения правонарушений.

В статье обобщен опыт сотрудников территориальных органов внутренних дел, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России, прошедших повышение квалификации в ВИПК МВД России.

Библиографический список

1. Кан, Л. В. О необходимости выбора стратегии обучения и систематизация приемов задержания для совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов / Л. В. Кан, А. А. Подрезов, Ю. С. Крыжановский // Актуальные вопросы подготовки сотрудников правоохранительных органов в свете новых угроз : сб. науч. ст. по итогам науч.-практ. конф. – Москва : Полицентр, 2022. – С. 207–210.

2. Кан, Л. В. Совершенствование моментных характеристик выполнения защитно-атакующих действий сотрудников органов внутренних дел методами обучения, используемыми в спортивных единоборствах / Л. В. Кан, В. О. Ким // Вестник Уфимского юридического института МВД России. – 2021. – № 1 (91). – С. 207–211.

© Кан Л. В., Крыжановский Ю. С., 2023

Л. В. Кан, А. А. Подрезов,
Всероссийский институт повышения
квалификации сотрудников МВД России

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЯ В НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Одно из важнейших направлений совершенствования применения физической силы сотрудниками полиции – сближение специфики обучения с реальными ситуациями применения физической силы в условиях служебной деятельности, что является важной составляющей подготовки сотрудников ОВД, обучающихся на кафедре огневой и физической подготовки ВИПК МВД России.

В целях совершенствования изучения учебного материала в рамках тематики раздела «Боевые приемы борьбы», систематизации приемов задержания, определения стратегии обучения и совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников полиции предлагаем следующее.

В приказе МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» в разд. V. «Профессиональная служебная и физическая подготовка», п. 162 «Усиленная физическая подготовка», добавить боевые приемы борьбы из приказа МВД России от 01.07.2017 № 450:

- подп. 58.7 «Бросок с захватом ног спереди»;
- подп. 60.7 «Освобождение от захвата ног спереди».

Как показывает практический опыт задержания правонарушителей, оказывающих активное сопротивление или нападающих на сотрудника полиции, по аналитическим обзорам и исследованиям, проводившимся образовательными организациями МВД России, после ударов руками и ногами противоборство с последними происходит в борьбе.

В целях оптимизации и выбора стратегии для эффективного обучения сотрудников органов внутренних дел выполнению служебных задач с применением приемов задержания в приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 предлагаем внести следующие изменения:

– пункт 60 «Освобождение от захватов и обхватов» разделить на два подпункта «Освобождение от захватов» и «Освобождение от обхватов». С методической точки зрения это разные сложнокоординационные действия, поэтому для эффективного обучения сотрудников этим защитным действиям важно применять разные подходы.

При обучении освобождению от захватов и обхватов существуют определенные проблемы методического, тактического и технического характера. Для примера разберем способы освобождения от захватов. В приказе при обучении освобождению от захватов рекомендуется полностью освободиться от захватов правонарушителя, после этого переходить на прием задержания. Как показывает практический опыт применения боевых приемов борьбы, если нет цели только освободиться от захвата, тогда для эффективного и безопасного проведения приема задержания не следует освобождаться от захвата правонарушителя, а наоборот, необходимо использовать его захват путем перехвата с последующим проведением приема задержания.

Схожие проблемы возникают при обучении защитным действиям при освобождении от обхватов.

В раздел VII «Боевые приемы борьбы» Наставления по физической подготовке предлагаем внести пункт «Обучение способам удержания захватами и обхватами».

Учитывая профессиональную деятельность полицейского, выполняющего служебную задачу, правонарушитель задерживается чаще всего в составе наряда, его действия по применению приемов должны отвечать требованиям правомерности, личной безопасности и эффективности. Как показывает практический опыт, одна из главных

проблем наряда при задержании правонарушителя заключается в том, что у сотрудников не сформированы специализированные навыки вхождения в захваты и обхваты в целях удержания в них правонарушителя. Если даже получилось осуществить захват или обхват, то большие затруднения у сотрудника вызывает удержание правонарушителя, чтобы потом перейти на прием задержания или ограничить свободу действий, для того чтобы напарник получил возможность провести прием задержания (загиб руки за спину). Сотрудник, проигравший единоборство в захвате или обхвате, как следствие, неэффективно выполняет служебную задачу. Что еще хуже, находясь в опасном положении, он может получить травму или увечье.

Для эффективного обучения сковыванию наручниками, связыванию веревкой и брючным ремнем, обучения наружному досмотру необходимо провести оптимизацию некоторых пунктов приказа МВД России от 01.07.2017 № 450 в целях их применения с учетом реальных ситуаций оперативно-служебной деятельности.

Как показывает практический опыт, для проведения досмотра достаточны четыре положения:

1. Наружный досмотр в положении стоя.
2. Наружный досмотр в положении стоя у стены.
3. Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены.
4. Наружный досмотр после сковывания наручниками в положение лежа.

Наружный досмотр в положении стоя проводится в отношении лиц при проведении культурно-спортивно-массовых мероприятий или при подозрении нарушения административного характера.

Наружный досмотр в положении стоя у стены проводится в отношении лиц, совершивших нарушения административного характера или подозреваемых в совершении уголовного правонарушения, и т. п.

Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены проводится в отношении лиц, совершивших административные правонарушения, оказывающих активное сопротивление, лиц, совершивших уголовные правонарушения или подозреваемых в преступлении, и т. п.

Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лежа проводится в отношении лиц, подозреваемых в уголовном преступлении, совершивших уголовное преступление, оказывающих активное сопротивление, и т. п.

Применение сковывания наручниками или связывания при проведении наружного досмотра позволяет сотруднику выполнить служебную задачу безопасно и эффективно.

Считаем, что предложенные изменения позволят повысить эффективность силового задержания правонарушителей сотрудниками полиции в различных ситуациях служебной деятельности.

Библиографический список

1. Афов, А. Х. Приемы задержания в служебной деятельности сотрудников полиции / А. Х. Афов // Журнал прикладных исследований. – 2023. – № 3. – С. 137–140.

2. Кан, Л. В. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России : метод. рек. / Л. В. Кан, А. А. Лунин. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2014. – 50 с.

3. Захаров, А. А. Техничко-тактическая подготовка сотрудников правоохранительных органов при применении боевых приемов борьбы : учеб. пособие / А. А. Захаров, В. С. Романюк. – Казань, 2003.

4. Кан, Л. В. Использование условно-ситуационных задач на практических занятиях по физической подготовке при обучении полицейских приемам задержания : учеб.-метод. пособие / Л. В. Кан, И. Х. Мешев. – Нальчик, 2018.

5. Лунин, А. А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы : метод. рек. / А. А. Лунин, А. Н. Новиков. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2016. – 99 с.

© Кан Л. В., Подрезов А. А., 2023

Д. А. Капустина, В. В. Корнюхин,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Актуальность данной темы заключается в том, что деятельность сотрудника на постоянной основе связана с риском для жизни и здоровья. Это требует высокого уровня моральной и физической готовности сотрудника в любой момент времени адекватно отреагировать на ситуацию в условиях сложившейся обстановки. Нехватка времени для выбора тактики и необходимость немедленного принятия решений, а также отсутствие информации о преступниках и местах для прикрытия их действий являются факторами, вызывающими беспокойство многих сотрудников [1]. Они важны для успешного выполнения поставленных служебных задач и сохранения высокой работоспособности на службе. Вышеизложенное указывает на необходимое для будущего сотрудника обладание хорошими показателями, касающимися физической формы, для более качественного осуществления возложенных на него обязанностей.

Целью физической подготовки сотрудников является формирование физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [2]. Для достижения данной цели необходимо регулярно тренировать умения, полученные на занятиях по физической подготовке, чтобы выработать навыки, которые будут выполняться на автоматизме. Тогда сотрудники будут быстрее и эффективнее ориентироваться и действовать в сложившихся ситуациях уже на практике.

Одним из основных требований для эффективной работы МВД России является уровень физической подготовки сотрудников. Хорошая физическая подготовленность позволяет успешно и эффективно выполнять оперативно-служебные задачи, направленные на противодействие преступникам.

В системе физической подготовки большое внимание уделяется курсам, направленным на развитие и совершенствование умственной и физической подготовленности, а также двигательных качеств для выполнения задач, связанных с повышением профессионального мастерства и прикладных навыков работников [3]. При этом техника ведения боя тоже очень важна: нападение является официальной практикой рукопашной стычки между полицией и преступниками.

Многие теоретики утверждают, что сейчас полицейские недостаточно подготовлены для выполнения боевых и служебных задач в реальных условиях.

Авторы опровергают позицию, согласно которой при обучении действия офицеров призваны продемонстрировать утонченность боевых приемов, надо отработать их реальное применение для снижения реальной преступности.

Таким образом, можно резюмировать, что современные требования к работникам правоохранительных органов включают в себя комплексное проявление разнообразных физических, психических, личностных и спортивных качеств, полезных для эффективной профессиональной деятельности и успешной борьбы с преступниками.

Занятия боевыми приемами борьбы включают в себя боевые позиции, предупреждение ударов и ушибов, борьбу, броски, удушающие приемы, освобождения от контроля, средства сдерживания при применении огнестрельного оружия, связывание, проведение досмотровых мероприятий.

Сотрудники правоохранительных органов, как правило, могут быстро определить эффективную оперативную тактику для эффективной тренировки физической силы и боевых приемов борьбы. Важно помнить, что целью применения силовых средств и приемов является сдерживание и ограничение противоправной деятельности злоумышленников, их задержание и преодоление сопротивления законным требованиям полиции.

Применение физической силы полицией, включая боевые приемы борьбы, делится на несколько категорий [4]:

1. Действия представителей правоохранительных органов – включают различные удары руками, удушения и боль.
2. Меры сохранности, направленные на защиту жизни и здоровья людей и работников правоохранительных органов, – включают разнообразные блокировки, уклонения, освобождение от захвата.

3. Контрнападение – направлено на задержание или ликвидацию преступников, причиняющих вред жизни и здоровью граждан или полиции, так как поведение обидчика требует прямого и четкого ответа. Вследствие чего сотрудникам правоохранительных органов необходимо быстро приспособиться к окружающей среде, разумно оценить соотношение физической силы и применить боевые навыки.

Для выработки необходимых навыков сотрудники правоохранительных органов должны соблюдать принципы организации занятий по физической подготовке. К таким принципам можно отнести: наглядность, сознательность, систематичность.

Принцип наглядности говорит о том, что при отработке боевых приемов борьбы следует задействовать все органы чувств: зрение, слух, рецепторы мышц, вестибулярный аппарат. Так получится сформировать точный чувственный образ техники ведения боя. Учебный процесс должен быть построен так, чтобы сотрудник полиции был не только физически, но и психологически готов к реальному противостоянию с врагом. Чтобы максимально эффективно тренироваться и овладевать техникой ведения боя, на занятиях сотрудники должны испытывать те же ощущения, что и на практике, когда противостоят преступникам и причиняют им физическую боль.

Принцип сознательности предполагает осмысленное отношение к действиям. Необходимо понимать цель каждого элемента, а также предвидеть результат, к которому может привести отдельное действие.

Принцип систематичности указывает на то, что тренировки должны проходить регулярно по определенному графику, без длительных перерывов. В случае больших интервалов между занятиями нужные навыки могут плохо закрепиться или не сформироваться должным образом для выполнения задач правоохранительной деятельности.

К вышеперечисленным принципам также можно отнести дополнительный принцип, заключающейся в постепенном повышении требований, т. е. нагрузок. Это позволит сотрудникам совершенствовать уже сформированные навыки для выполнения более сложных задач.

Подводя итог, следует отметить, что регулярные занятия боевой подготовкой сотрудникам правоохранительных органов необходимы для поддержания физической и моральной готовности к профессиональной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2019. 192 с.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Марченко И. Н., Хомутов А. М., Юдин С. В. Совершенствование физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка сотрудников правоохранительных органов: сб. ст. Всерос. круглого стола / редкол.: С. Н. Баркалов (председатель) [и др.]. Орел, 2021. С. 115–117.
4. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146–153.

© Капустина Д. А., Корнюхин В. В., 2023

А. Г. Карасев,
Волгоградская академия МВД России

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка сотрудников ОВД имеет особое значение, так как это позволяет им быть готовыми к выполнению своих профессиональных обязанностей, связанных с обеспечением безопасности и защитой общественного порядка.

В рамках подготовки сотрудников ОВД проводятся различные тренировки и упражнения, которые направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты реакции и других физических качеств. Они также учатся различным приемам боевых искусств,

таких как дзюдо, каратэ, бокс, самбо, тхэквондо и др., что позволяет им использовать их в реальных ситуациях [1].

Кроме этого, сотрудникам ОВД часто проводят учения, они тренируются на различных участках, имитирующих ситуации, которые могут возникнуть в ходе службы. Они также могут тренироваться на специальных полицейских тренировочных площадках, где имитируются различные опасные ситуации и сценарии.

Однако не менее важным является и психологическая подготовка сотрудников ОВД, которая помогает им справляться со стрессами и принимать правильные решения в критических ситуациях. В рамках психологической подготовки сотрудники ОВД учатся управлять своими эмоциями, развивать стратегическое мышление и принимать быстрые решения в сложных случаях [2].

Физическая подготовка является важной частью подготовки сотрудников ОВД. Она направлена на повышение физической выносливости, силы, ловкости, быстроты и координации движений [3].

Существуют несколько видов физической подготовки сотрудников ОВД:

1. Боевая подготовка – включает в себя такие виды физических упражнений, как стрельба из различных видов оружия, боевые приемы без оружия и с применением специальных средств (наручники или дубинки).

2. Физическая подготовка общего направления – включает в себя упражнения на выносливость и силу (прыжки, отжимания, подтягивания, подъемы на турнике и т. д.).

3. Специальная физическая подготовка – направлена на развитие физических качеств, необходимых для выполнения специфических задач (подготовка к занятиям боевыми искусствами, подготовка к преодолению препятствий, плаванию, дайвингу и т. д.).

4. Физическая подготовка для специальных подразделений – включает в себя упражнения, развивающие не только физические, но и тактико-технические навыки, необходимые для выполнения сложных задач (борьба с терроризмом, освобождение заложников, проведение операций по задержанию преступников и т. д.).

Все виды физической подготовки должны проводиться с учетом возраста, здоровья, физических возможностей и уровня подготовки каждого сотрудника ОВД [4].

Физическая подготовка сотрудников ОВД зависит от конкретной специализации и задач, которые они выполняют. Однако в целом физическая подготовка в ОВД имеет свои особенности.

Упор на функциональную подготовку. Сотрудники ОВД должны иметь высокую работоспособность и выносливость, чтобы выполнять служебные обязанности на протяжении длительного времени [5].

Учет особенностей работы. Физическая подготовка сотрудников ОВД должна быть направлена на развитие конкретных физических качеств, необходимых для выполнения служебных задач, например скорости, ловкости, силы и выносливости.

Систематичность и постоянство. Физическая подготовка в ОВД является систематическим и регулярным процессом. Сотрудники должны постоянно поддерживать свою физическую форму и совершенствовать свои навыки.

Адаптация к условиям работы. Физическая подготовка сотрудников ОВД должна учитывать особенности службы, такие как работа в экстремальных условиях, неожиданные ситуации и пр.

Строгость и контроль. Физическая подготовка в ОВД проходит под строгим контролем, что гарантирует ее эффективность и результативность.

Физическая подготовка сотрудников ОВД может вызывать некоторые правовые проблемы, которые могут быть связаны с нарушением прав человека и гражданина [6].

Одной из основных проблем может быть излишнее применение физической силы в процессе обучения, что может привести к травмам участников тренировок. Поэтому важно следить за тем, чтобы тренировки были безопасными и не приводили к ненужным травмам и повреждениям.

Другой проблемой может быть использование незаконных методов обучения, таких как насильственное принуждение или издевательство над участниками. Это является нарушением прав человека и гражданина и может привести к уголовной ответственности.

Может также возникнуть вопрос: насколько эффективной является физическая подготовка сотрудников ОВД в борьбе с преступностью? Некоторые критики считают, что слишком большой упор делается на физическую подготовку, а не на развитие других навыков, таких как коммуникативные и психологические, которые могут быть более полезными в реальных ситуациях.

В целом правовые проблемы физической подготовки сотрудников ОВД могут быть решены путем соблюдения законодательства и норм профессиональной этики, а также посредством использования современных методов обучения и тренировок, которые обеспечивают безопасность и эффективность подготовки.

Некоторые из проблем физической подготовки сотрудников ОВД могут включать в себя [3]:

1. Недостаточное количество времени на тренировки. Сотрудники ОВД заняты выполнением множества задач, поэтому не всегда удастся выделить достаточно времени на занятия физической подготовкой.

2. Отсутствие поддержки и мотивации со стороны руководства. Если руководство не выражает достаточного интереса к тренировкам и не признает их важность, то сотрудники могут терять мотивацию и не стремиться к улучшению своей физической формы.

3. Однообразие тренировок. Если тренировки становятся скучными и предсказуемыми, сотрудники могут потерять интерес и мотивацию.

Физическая подготовка сотрудников ОВД на современном этапе является важной составляющей профессиональной подготовки. Современные требования к сотрудникам ОВД включают в себя высокий уровень физической подготовки, что обусловлено не только необходимостью выполнения профессиональных обязанностей, но и сохранением здоровья и работоспособности в сложных условиях работы [6].

На современном этапе физическая подготовка сотрудников ОВД основывается на научных подходах, методах и принципах, учитывая возрастные и индивидуальные особенности каждого сотрудника. Кроме того, внедряются новые технологии и оборудование, позволяющие эффективно контролировать и оценивать уровень физической подготовки.

Сотрудники ОВД проходят ежегодные обязательные испытания по физической подготовке, включающие в себя выполнение нормативов по бегу, прыжкам, подтягиванию на перекладине, подъему на высоту и другим упражнениям. Кроме того, проводятся специальные занятия по развитию выносливости, силы, гибкости и координации движений, а также по овладению боевыми и специальными навыками [1].

Современные методы физической подготовки сотрудников ОВД также включают использование компьютерных технологий и виртуальных тренажеров, что позволяет более точно контролировать

и оценивать результаты тренировок и корректировать программы обучения в соответствии с индивидуальными потребностями каждого сотрудника.

Однако, как и в любой другой сфере, существуют проблемы в физической подготовке сотрудников ОВД, включая ограниченные финансовые ресурсы, недостаточное количество тренеров и инструкторов, сложности в организации совместной тренировки сотрудников из разных подразделений, а также проблемы с мотивацией сотрудников.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Малютина М. В., Соболева В. И., Загородная О. В. Физическая культура и спорт в психологической и профессионально-прикладной подготовке студентов в вузе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 4. С. 77–84.

3. Тезиков Д. А., Доброва В. О. Физическая подготовка как важнейшая составляющая эффективного выполнения оперативно-служебных задач сотрудников органов внутренних дел // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2017. Т. 39. С. 3966–3970.

4. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 28.12.2022). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Воронов А. И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник. М.: ДГСК МВД России, 2016. 452 с.

6. Караваев А. Ф. Основы профессионального становления специалистов – сотрудников органов внутренних дел: монография. Омск: Омская академия ОВД России, 2015. 296 с.

© Карасев А. Г., 2023

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Актуальность темы представленной научной статьи заключается в том, что сложившиеся на сегодняшний день требования в области организации приема на службу в органы внутренних дел здоровых, профессиональных и компетентных сотрудников и работников, готовых соблюдать здоровый образ жизни и развивать себя в выбранной профессии, непосредственно указывает на ключевое направление модификации физического воспитания в образовательных организациях МВД России.

Устоявшаяся система организационных и методических решений проблемных аспектов в сфере здравоохранения в основном базируется на кафедре физической подготовки, отвечая на вопросы создания и реализации качественного мониторинга физических возможностей курсантов, иностранных слушателей, а также постоянного состава образовательной организации, анализа качества физического состояния, систематического внедрения полезных модификационных технологий.

Исходя из трудов знаменитых ученых в рассматриваемой области, мы установили, что имеют место быть противоречивые феномены, касающиеся здорового образа жизни курсантов (иностранных слушателей, постоянного состава образовательной организации):

1. Значимость совершенствования статуса физического воспитания, а также формирование культа здоровой личности.
2. Малоэффективные устоявшиеся (традиционные) технологии в области физического воспитания, способствующие нормализации здоровья лица.

Считаем важным отметить факт, свидетельствующий о том, что за последние годы была замечена тенденция модернизации и увеличения средств, а также методов развития физических качеств человека. Целесообразно закрепить наиболее актуальные и доступные программы физического воспитания в различных образовательных организациях.

Безусловно, одной из программ физического воспитания является фитнес, выступающий средством реформирования и совершенствования физического воспитания обучающихся, позволяющий удовлетворить потребность в физической активности лиц, включенных в учебный процесс, что влечет за собой повышение уровня их физической подготовки. Более того, необходимо отметить, что фитнес-упражнения непосредственно направлены на конъюнкцию различных частей тела, суставов и мышц человека, что благоприятно воздействует на спортивную подготовку постоянного и переменного составов образовательной организации системы МВД России [1].

Помимо этого, обратившись к модернизированным технологиям образовательной деятельности, установим, что тренировочный процесс позволяет грамотно и успешно построить план физического самосовершенствования, начиная с целей (содержания, методов) и заканчивая формами реализации тренировки.

К сожалению, во многих образовательных организациях не рассматривают фитнес-упражнения в качестве модели разносторонне физически подготовленного человека, являющегося востребованным на сегодняшний момент или в будущем. Требуется отметить, что ключевыми задачами физического воспитания в высших учебных заведениях системы МВД России выступают:

1. Совершенствование основных физических качеств постоянного и переменного состава образовательной организации.
2. Развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений.
3. Воспитание качеств личности (моральных, волевых и психологических).

По нашему мнению, ключевым аспектом решения представленных задач выступает применение мини-футбола в качестве физического воспитания постоянного и переменного состава образовательных организаций МВД России. Требуется заметить, что с научной точки зрения мини-футбол представляет собой обособленный вид спорта, имеющий малофункциональный набор возможностей для использования его в физическом воспитании. Однако именно мини-футбол относится к категории универсального вида спорта, позволяющего личности разностороннее физически развиваться.

Например, мини-футбол, проводимый на открытом воздухе или же в пределах спортивного зала, оказывает положительное оздоровительное воздействие, выражающееся в укреплении центральной нервной системы, модернизации двигательного аппарата, повышении качества работы сердечно-сосудистой, а также дыхательной системы, улучшении обмена веществ в организме [2].

Необходимо отметить факт, свидетельствующий о том, что именно мини-футбол способен расширить угол функциональных возможностей организма человека. Кроме того, он позволяет развить способность к преодолению напряжения, стресса и иных трудностей для человека. Благодаря занятиям по мини-футболу у обучающихся модернизируются морально-волевые качества, а именно коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость.

Помимо этого, большой объем движений в данном виде спорта обуславливает высокий эмоциональный фон, детерминирующий поддерживающий фактор, подразумевающий повышение интереса к физическому воспитанию.

Благодаря регулярным занятиям мини-футболом развиваются скорость, ловкость, сила, выносливость, взаимопомощь, ответственность, чувство уважения к сопернику.

Следующим современным методом повышения эффективности физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России выступает применение гимнастических упражнений. Например, упражнения, реализующиеся в процессе использования различных снарядов, средств, способствуют развитию не только силы и гибкости, но и выносливости, координации, повышению уровня функциональной работы многих систем организма человека, направленных на формирование волевых качеств.

Частое повторение гимнастических упражнений помогает человеку модифицировать свой двигательный аппарат. Однако остается значимым соблюдение четкого плана, который часто разрабатывает именно преподаватель, но не стоит упускать факт, свидетельствующий о том, что достаточно высокий уровень способностей обучающихся предоставляет возможность самостоятельно сформировать рассматриваемый план. Гимнастические упражнения наделены аналитическим характером, который мы также рассматривали и при изучении положительного влияния на физическое воспитание обучающихся

в образовательной организации в системе МВД России мини-футбола. Именно благодаря гимнастике существует возможность положительного управления собственными движениями (подчинение собственного тела, развитие гибкости, набор мышечной силы, модернизация ориентирования в пространстве, развитие вестибулярного аппарата, прыгучести), развития умения грамотно выстроить технику выполнения упражнений, установления точек контроля, психологических качеств, требующихся каждому сотруднику полиции (например, настойчивость в процессе достижения поставленной цели, самообладание или совершенствование дисциплины) [3].

Мы предлагаем во время разминки уделить особое внимание следующим гимнастическим (акробатическим) упражнениям: упражнения на равновесие; упражнения на группировку; упражнения-перекаты; стойки.

В процессе осуществления представленных вариантов гимнастических упражнений в обязательном порядке требуется уделять внимание правилам техники безопасности, придерживаться четко установленных условий для всех обучающихся с целью предотвращения возможного травматизма. Безусловно, ключевое внимание на занятиях уделяется упражнениям на равновесие, вращению, детерминирующим повышение уровня ориентирования в пространстве, тренировке вестибулярного аппарата.

Более того, те, кто имеет достаточно высокие координационные способности, в меньшие сроки способны овладеть новыми навыками (упражнениями), закрепленными в иных разделах физической подготовки, и боевыми приемами борьбы.

Подводя итог вышеизложенному, необходимо отметить, что в представленной научной статье были рассмотрены современные методы повышения эффективности физического воспитания в образовательных организациях системы МВД России, способные благоприятно воздействовать на развитие профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел. Таким образом, надлежит особое внимание уделять проблеме низкого физического воспитания в представленной области, активно применять предложенные нами методы, что приведет к качественному и компетентному освоению дисциплины «Физическая подготовка».

Список библиографических ссылок

1. Абдуллаев Ш. Дж. Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов // Science and Education. 2022. № 5. С. 1504–1510.
2. Юсупов Р. С. Повышение уровня физической подготовки студентов с помощью мини-футбола // Проблемы науки. 2021. № 9 (68). URL: <https://scienceproblems.ru> (дата обращения: 14.05.2023).
3. Стрельникова Л. И., Пахомов В. И. Повышение уровня физической подготовки курсантов с помощью акробатических упражнений // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 45–50.

© Каргинова Д. А., Ячменев С. П., 2023

А. А. Ковальченко,
Волгоградская академия МВД России

ЗНАЧЕНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА В СПАРТАКИАДЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО СБОРА «НАСЛЕДНИКИ ПОБЕДЫ»

Быть наследником Победы – значит помнить подвиги нашего народа, которые живы в истории каждой семьи, и гордиться ими.

Ежегодно среди воспитанников суворовский военных училищ МВД России проводится военно-патриотический сбор «Наследники Победы», история которого берет свое начало с 2015 г. [1]. Впервые он прошел в столице нашей Родины – Москве. Данный проект разработан как уникальная возможность для молодого поколения из первых уст узнать о суровой правде событий 1939–1945 гг., забравших множество жизней наших бабушек и дедушек, а также лично испытать на себе хотя бы малую часть тягот и трудностей солдат, которые они прошли во времена Великой Отечественной войны. Ребята, связав свое будущее со служением Родине, в течение 10–12 дней принимают участие в демонстрации своих спортивных навыков и умений в командных играх, спортивных соревнованиях, викторинах, строевом

смотре и т. д. Кроме того, участники и организаторы сбора встречаются с ветеранами Великой Отечественной войны, героями Советского Союза и России, чтобы из первых уст услышать истории давно ушедших дней. Помимо напряженных учебных будней и спортивных занятий участники военно-спортивного сбора посещают музеи, знакомятся с памятниками и историческими местами разных городов [2].

Последний военно-спортивный сбор «Наследники Победы» состоялся в 2019 г. в г. Санкт-Петербурге, после чего суворовские училища и кадетские корпуса МВД России на протяжении трех лет оставляли данное мероприятие без внимания в связи с ограничительными мерами, принятыми во время внезапного распространения коронавирусной инфекции COVID-19. В 2023 г. по случаю празднованию 80-й годовщины разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве организацию данного военно-патриотического сбора решили устроить в городе-герое Волгограде.

Обширная программа не только спортивно-массовых мероприятий, но и интеллектуальных состязаний, конкурсов художественной самодельности не оставляет много свободного времени для кадетов суворовских училищ и корпусов, которые, переводя дух в перерывах, готовятся к следующим конкурсам сбора.

Соревновательный аспект, затрагивающий сотрудников ОВД, включая курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, кадетов суворовских училищ МВД России, способствует не только физическому развитию, но и поднятию командного духа и развитию умения слаженно работать организованной группой. Однако, несмотря на такое большое количество разнообразных командных соревнований, при проведении военно-спортивного сбора «Наследники Победы» наибольший интерес вызывают такие состязания, как мини-футбол, перетягивание каната, волейбол.

При проведении данных соревнований кадеты из суворовских училищ МВД России всеми силами стараются получить почетное первое место, чтобы показать результаты упорных тренировок и командный дух своей образовательной организации, которую они представляют.

Мини-футбол – игра коллективная, поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные

обязанности отдельных игроков или группы футболистов. Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему.

В суворовских военных училищах мини-футбол является одним из обязательных видов спорта для обучения юношей. Это делается для того, чтобы ученики могли совершенствовать свою физическую форму, развить общую координацию движений и улучшить командные навыки.

Организация мини-футбольных соревнований укрепляет духовное и моральное здоровье воспитанников, учит соблюдать правила и дисциплину, способствует формированию солидарности и уважительного отношения к оппонентам.

Кроме того, такие соревнования помогают выявить наиболее талантливых игроков, которые в дальнейшем могут принимать участие в более высокоуровневых мероприятиях и даже представлять свои училища в соревнованиях на региональном и национальном уровнях.

В 2023 г. в соревнованиях по мини-футболу Спартакиады VI открытого военного сбора «Наследники Победы» приняли участие около 90 кадетов военных училищ, корпусов МВД России из девяти команд. География участников соревнований была обширной: от Перми до Грозного, а средний возраст игроков был 16–17 лет. В течение двух дней по круговой системе выявляли сильнейшие команды. Следует добавить, что жеребьевка была электронной, по ее окончании участники соревнований были разбиты на три группы, по три команды в каждой.

Помимо мини-футбола участники военно-патриотического сбора соревнуются в других спортивных дисциплинах спартакиады: волейбол, перетягивание каната, шахматы, а также индивидуальные спортивные соревнования (подтягивание, бег 100 м и 1 000 м). По окончании соревнований по данным видам спорта идет суммирование занятых мест, где определяются победители и призеры. Многие специалисты и педагоги скажут, что любой из пяти видов спорта в заявленной программе очень важен, нужно среди кадетов иметь не только подвижных, быстрых и сильных ребят, но и эрудированных

тоже. В отличие от вышеуказанных видов спорта Спартакиады VI военного сбора «Наследники Победы» у мини-футбола есть преимущество над остальными, так как этот вид спорта относится к служебно-прикладным. Значит, у кадетов суворовских военных училищ МВД России есть большая возможность развивать в дальнейшем свои технико-тактические навыки в образовательных организациях МВД России, в длительной перспективе – выступать за сборные команды по мини-футболу территориальных органов на различных уровнях.

Игра в мини-футбол подразумевает тесный контакт во время активных фаз матча. В волейболе этому фактору препятствует сетка, в перетягивании каната – разделительная линия, поэтому мини-футбольный матч подразделяется на множество микродуэлей, где игроки стараются обыграть за счет индивидуальных навыков, не забывая про командные действия на поле.

Немаловажным фактором соревнований по мини-футболу является покрытие спортивной площадки. Некоторые команды тренируются на паркете в зале, другие – на искусственной траве на улице. Плюс – размеры игрового поля отличаются и могут влиять на тактические построения тренерского штаба. Еще сюда можно отнести оградительные элементы вокруг мини-футбольного поля, которые влияют на скорость игры. Футболисты не ждут долго мячи, а сразу же вводят игровой снаряд от ворот, с аута или разыгрывают стандартное положение при наличии оградительных элементов.

В Волгограде игры Спартакиады VI военного сбора «Наследники Победы» по мини-футболу проводились по смешанной системе в два этапа.

Первый этап – игры проходили в трех группах (А, В, С), по круговой системе, в один круг, согласно электронной жеребьевке.

Второй этап – игры проходили в группах, по круговой системе, в один круг, согласно занятому месту в группах на первом этапе. На данном этапе образовались три группы. В первой группе играли команды, занявшие первое место в группе на первом этапе. По итогам результатов матчей второго этапа места распределились с первого по третье. Во второй группе играли команды, занявшие второе место в группе на первом этапе. По итогам результатов матчей второго этапа места распределились с четвертого по шестое. В группе «С»

играли команды, занявшие третье место в группе на первом этапе. По итогам результатов матчей второго этапа места распределились с седьмого по девятое.

Данная система проведения матчей была наиболее объективной, так как каждая из команд суворовских училищ и кадетских корпусов сыграла по четыре матча. В отличие от олимпийской системы, где соревнования проходят «на вылет», где более сильный соперник мог сойти на ранней стадии розыгрыша или, наоборот, слабая команда могла забраться по турнирной сетке дальше по жребию.

Итоговое положение команд соревнований по мини-футболу:

1. Астраханское суворовское военное училище МВД России.
2. Читинское суворовское военное училище МВД России.
3. Кадетский пожарно-спасательный корпус МЧС России г. Санкт-Петербург.
4. Самарский кадетский корпус МВД России.
5. Первый пограничный кадетский военный корпус ФСБ России.
6. Грозненское суворовское военное училище МВД России.
7. Елабужское суворовское военное училище МВД России.
8. Санкт-Петербургское суворовское военное училище МВД России.
9. Пермское президентское кадетское училище ВНГ России.

Игры VI военного сбора «Наследники Победы» по мини-футболу прошли в обоюдоострой борьбе, где кадеты демонстрировали свои навыки и умение владеть мячом. Но все девять коллективов не могут располагаться на первой строчке, поэтому места распределились таким образом.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить, что для соревновательной деятельности характерна высокая психическая напряженность, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противостояния. Соревнования VI военного сбора «Наследники Победы» по мини-футболу стали тому подтверждением.

Нас объединяет желание видеть свою страну сильной и независимой. Какой она станет через годы, зависит именно от этих мальчишек в форме суворовцев. От тех, кого мы сегодня называем наследниками Победы. И наш сбор назван так неслучайно. Звание наследников Победы ответственно и почетно. Именно от молодого поколения зависит авторитет России в будущем [3].

Список библиографических ссылок

1. Кудин В. А. Наследники Победы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2015. № 2 (66). С. 4–12.

2. Наследники Победы: Пятый военно-спортивный сбор воспитанников суворовских военных училищ МВД России / МВД России. СПб.: Санкт-Петербургский ун-т, 2019. 160 с.

3. Кудин В. А., Гутман М. Ю. На встречах курсах, или учебно-воспитательная работа: вчера, сегодня, завтра // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2015. № 1 (65). С. 4–10.

© Ковальченко А. А., 2023

А. Г. Кондрашов,

Волгоградская академия МВД России

О. В. Мартыненко,

Волгодонский филиал Ростовского
юридического института МВД России

Е. И. Коробейникова,

Волгоградский государственный
социально-педагогический университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации основными задачами физической подготовки сотрудников являются сохранение здоровья на уровне, необходимом для успешного выполнения своих служебных обязанностей, развитие основных физических качеств, а также формирование двигательных навыков для успешного применения боевых приемов борьбы. Сотрудники полиции должны быть в хорошей физической форме, чтобы выполнять свои обязанности на должном уровне. Одним из способов контроля физической подготовленности сотрудников полиции может быть использование фитнес-браслетов.

Фитнес-браслеты измеряют различные показатели физической активности, такие как количество шагов, пройденное расстояние, затраченные калории и частота пульса. Фитнес-браслет представляет собой устройство небольших размеров, которое закрепляется на руке и мало чем по виду отличается от часов. Данный гаджет был разработан для самоконтроля в режиме реального времени, позволяя отслеживать показатели состояния организма человека во время физических нагрузок или в состоянии покоя. Определять наиболее важные показатели организма фитнес-браслету помогают встроенные в него датчики: акселерометр реагирует на перемещение тела и позволяет узнать количество проделанных шагов и скорость движения, гироскоп учитывает трехмерное перемещение в пространстве. При этом для осуществления более точных подсчетов, помимо гироскопа, в фитнес-браслет могут быть встроены GPS-датчики. Данные датчики являются базовыми и присутствуют практически во всех фитнес-браслетах. Всю собранную фитнес-браслетом информацию возможно аккумулировать в смартфоне, с которым синхронизирован фитнес-браслет. Эти устройства могут помочь сотрудникам полиции отслеживать свою физическую активность и контролировать свою физическую подготовленность.

Использование фитнес-браслетов также может помочь сотрудникам полиции установить цели и отслеживать их достижение. Например, они могут задать цель в виде определенного количества шагов или времени тренировки и фитнес-браслет будет отслеживать прогресс в достижении этой цели. Это может помочь сотрудникам полиции мотивироваться и улучшать свои результаты. Однако необходимо учитывать, что некоторые фитнес-браслеты могут иметь неточности в измерениях, которые могут привести к неправильной оценке физической подготовленности. Поэтому необходимо выбирать качественные и точные фитнес-браслеты с дополнительными функциями для контроля физической активности.

Кроме того, использование фитнес-браслетов может способствовать укреплению здоровья и снижению риска различных заболеваний. Сотрудники полиции, которые ведут активный образ жизни и заботятся о своем здоровье, могут лучше справляться со своими обязанностями и оставаться более продуктивными в процессе выполнения своей служебной деятельности. Использование данных, полученных с фитнес-браслета в процессе самостоятельных занятий физической

подготовкой, позволит сотрудникам более точно вести дневник самоконтроля и определять уровень физических нагрузок, а также распределять время отдыха.

Использование фитнес-браслетов может быть полезным инструментом для проведения тренировок в группах. Сотрудники полиции могут создавать группы и соревноваться друг с другом, чтобы повысить мотивацию и улучшить свои результаты. Это может способствовать формированию командного духа и укреплению взаимоотношений между сотрудниками полиции.

В заключение отметим, что использование фитнес-браслетов может быть эффективным способом контроля физической подготовленности сотрудников полиции. Однако необходимо учитывать их ограничения и выбирать качественные устройства для более точных измерений. Кроме того, использование фитнес-браслетов может привести к снижению риска различных заболеваний, улучшению мотивации и формированию командного духа сотрудников полиции.

Библиографический список

1. Эффективность фитнес-браслетов в системе оздоровления студентов / Д. С. Александров, Д. В. Грачева, Д. А. Фарзалиев [и др.] // Инновационные тенденции развития системы образования : матер. VIII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 120–126.

2. Воробьев, Л. В. Анализ и контроль сердечной деятельности при физических нагрузках / Л. В. Воробьев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 8–3. – С. 378–382.

3. Семичев, К. М. Фитнес-браслеты: возможность использования в педагогическом процессе / К. М. Семичев, С. В. Гончарук // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : матер. XII Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 22–24 марта 2018 г. – Уфа : ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2018. – С. 560–563.

*© Кондрашов А. Г., Мартыненко О. В.,
Коробейникова Е. И., 2023*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дефиниция «физическая подготовка» является базовой и системообразующей в спорте и считается одним из основополагающих социальных феноменов. Содержание и направление физической подготовки различно и во многом определяется конкретной личностью, ее целевыми установками. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) выступает в качестве неотъемлемой составляющей профессиональной, служебной деятельности.

В современном обществе неоспоримым является факт, что полиция всегда стояла на страже мирного существования и безопасности граждан. В системе правоохранительных органов полиция занимает особое место, она наиболее приближена к населению и часто взаимодействует с социумом.

Воспитанность, дисциплинированность, ответственность, физическая подготовленность, культура поведения и речи – качества современного полицейского, которые рассматриваются сегодня как важнейшие профессиональные и служебные, определяющие готовность к выполнению оперативно-служебных задач.

В повседневной деятельности сотрудника ОВД нередки случаи, когда для достижения обозначенных целей необходимо применить физическую силу (например, при задержании лица, которое оказывает сопротивление) [1, с. 106].

Соответственно, от качества осуществления оперативно-служебной деятельности органами полиции и решения возложенных на них задач во многом зависит эффективность гарантий и реализации прав граждан.

В современных политико-правовых реалиях невозможно обойти стороной вопрос о степени и возможности участия полиции в различного рода военных конфликтах при выполнении служебно-боевых задач. При этом в случае возникновения политических или военных

конфликтов, а также военных действий полиция может выступать на стороне одной из конфликтующих или воюющих сторон.

Однако данное действие не всегда является обязанностью для сотрудников ОВД, более того, в отдельных случаях законодательство не приводит четких нормативных предписаний относительно прав и обязанностей сотрудников полиции, принимающих участие в специальной операции. Законодательство, отечественное и зарубежное, имеет множество противоречивых фактов, где, с одной стороны, полицейский не имеет права выступать как участник военного конфликта, с другой – сотрудники МВД, согласно российскому законодательству, входят в состав лиц, которые могут быть привлечены в составе армии обороны при возникновении военных конфликтов.

Итак, до сих пор неурегулированным остается вопрос, является ли для сотрудника полиции участие в военном конфликте правом, которое закреплено в отечественном законодательстве, или это его обязанность.

В российском законодательстве есть открытая отсылка, что сотрудники органов МВД и полиции являются субъектами, осуществляющими деятельность по обороне Российской Федерации. В частности, об этом говорят нормы п. 8 ст. 1 Федерального закона от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне» [2, с. 69].

Таким образом, анализ действующего законодательства приводит нас к выводу, что участие в военных конфликтах при выполнении служебно-боевых задач является фактически обязанностью для сотрудников полиции и правоохранительных органов.

На самом деле, с учетом таких серьезных противоречий в действующем отечественном и международном законодательстве, решение вопроса о праве или обязанности участия сотрудника органов полиции в военных действиях при выполнении служебно-боевых задач преобразуется в этический вопрос. В данной ситуации каждый сотрудник, с одной стороны, осведомлен, что охрана правопорядка и безопасности граждан распространяется и на случаи возникновения конфликтов. С другой стороны, это не может быть обязанностью согласно формальной логике закона. Более того, такое право даже не предусмотрено нормами международного законодательства.

В связи с этим усиление требований к сотрудникам системы МВД России в области профессиональной подготовки, как в целом, так и в области физической подготовки в частности, делает актуальным вопрос о необходимости повышения уровня физической подготовленности как сотрудников системы МВД России на местах, так и курсантов ведомственных учебных организаций системы МВД России.

Первостепенными задачами физической подготовки сотрудника полиции являются развитие и поддержание профессионально важных качеств, формирование навыков и умений для применения физической силы, общее укрепление здоровья, сохранение работоспособности и т. д.

Для развития навыков и достижения высоких показателей в области физической подготовки сотрудник полиции должен повышать уровень выносливости и скорости, ловкости и физической силы, наращивать объем мышечной массы, уметь выполнять комплексные упражнения по самообороне, владеть техникой боевой борьбы и бокса.

Очень важным условием выступает не теоретическая подготовленность сотрудника полиции по применению изученных двигательных действий и приемов и не эффективность их применения в тренировочном цикле в «обычных» условиях, а в условиях экстремальной ситуации. Сотрудник полиции должен оперативно среагировать и безопасно для населения предотвратить потенциальную угрозу, применив навыки, освоенные в процессе службы [3, с. 91].

Даже при поверхностном изучении, не вдаваясь в детали определенного вида спорта, основополагающим и, пожалуй, базовым залогом успеха является качественно проведенный тренировочный процесс и «достаточный» уровень физической подготовки сотрудника. Ни для кого не секрет, что именно во время тренировочного процесса сотрудник оттачивает и совершенствует свои практические навыки в более благоприятных и спокойных условиях, чтобы в последующем продемонстрировать их в профессиональной служебной деятельности.

Как мы уже отмечали, совершенствование показателей выносливости и скоростных навыков – первостепенная задача сотрудника полиции для повышения физической подготовленности. Данные показатели выступают в качестве фундамента и являются базовыми при выстраивании тренировочного процесса, они позволяют определить общий уровень физической подготовленности сотрудника.

Развивать выносливость можно посредством выполнения продолжительных упражнений, в основном это кросс 3–5 км. Очень эффективным средством для повышения показателей выносливости является последовательное выполнение упражнений на различные группы мышц на время. Среди традиционных методов повышения выносливости наиболее популярными являются:

- бег, плавание;
- езда на велосипеде, лыжах;
- игра в футбол, хоккей;
- прыжки на скакалке.

Следующее физическое качество, важное для сотрудника полиции, – это сила. Для развития силовых навыков наиболее эффективно использовать силовые тренажеры. Жим лежа, разведение гантелей, присед со штангой – комплексные универсальные упражнения, способствующие развитию силовых навыков [4, с. 172].

Можно отдельно отметить необходимость формирования силовой выносливости у сотрудников полиции. Для развития данного качества нужно выполнять многократные повторения с отягощением небольшого веса на большое количество раз, например от 20 до 70. При этом для развития силовой выносливости можно использовать метод круговых тренировок, например последовательно выполняя различные упражнения несколько кругов без отдыха либо с минимальным отдыхом между кругами. Такая силовая тренировка может включать в себя подтягивания, отжимания, прыжки на скакалке, приседания, упражнения на пресс, упражнения с небольшим отягощением и т. д.

Отдельно необходимо рассмотреть особенности физической подготовки сотрудников полиции в сфере формирования навыков боевых приемов борьбы и самообороны.

Обучение боевым приемам борьбы происходит в три этапа.

Во-первых, это формирование представления об особенностях упражнений путем теоретической подготовки и демонстрации приемов.

Во-вторых, это обучение боевым приемам борьбы наиболее рациональным способом в стандартных условиях, под контролем специалиста по физической подготовке.

В-третьих, это обучение и отработка навыков в нестандартных условиях, например в отношении нескольких лиц, в отношении лиц, которые значительно отличаются по росту и весу, силе и т. д. [4, с. 173].

Следует учитывать особый характер задач правоохранительной деятельности, связанный с постоянными морально-психологическими нагрузками, переносить которые обязан каждый сотрудник системы МВД России. Исходя из обозначенных задач и «нервного» характера служебной деятельности, и вытекают высокие требования в области профессиональной и физической подготовки.

Обобщая изложенное, хотелось отметить, что от качества осуществления служебно-боевой деятельности органами полиции и решения возложенных на них задач во многом зависит эффективность гарантий и реализации прав граждан, а также социальное мнение об эффективности правоохранительной системы в целом, которые находятся в корреляции с состоянием общества и отражают «настроения» населения. В результате физическая подготовленность сотрудников полиции крайне важна для их эффективной деятельности и достижения целей службы. В той или иной степени высокий уровень физической подготовки важен для сотрудников всех подразделений полиции.

Библиографический список

1. Кануков, А. М. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД / А. М. Кануков // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 3. – С. 104–109.
2. Организация охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности : учебник. В 2 ч. / С. В. Байгажаков, А. Г. Елагин, В. А. Казюлин [и др.]. – Москва : Академия управления МВД России, 2019. – Ч. 1. – 284 с.
3. Фроленков, В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции / В. Н. Фроленков // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 88–93.
4. Шлома, Д. С. Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов / Д. С. Шлома // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 171–175.

© Косяченко В. И., Жутова Н. П., 2023

**РОЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Здоровье населения страны всегда стоит на первом месте и, как правило, определяет результативность во всех сферах деятельности. В современном мире, где безопасность граждан является основополагающим приоритетом любого государства, качество подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) становится критически важным аспектом. Физическая подготовка играет значительную роль в этом процессе, поскольку она напрямую влияет на функциональное состояние, работоспособность и производительность каждого сотрудника.

Физическая подготовка уже с первоначального этапа должна быть направлена как на развитие и совершенствование физических качеств (умений и навыков), так и на формирование у сотрудников органов внутренних дел морально-психологических, профессиональных и нравственных качеств. Существующие нормы и стандарты физической подготовки, введенные для регулирования и поддержания высокого уровня физической подготовленности в ОВД, представляют интерес для детального анализа. Особое внимание следует уделить их влиянию на общее функциональное состояние сотрудников, включая физиологические и психологические аспекты, а также их влиянию на производительность работы.

Для повышения общего уровня физической подготовки, формирования положительной установки на ежедневные занятия спортом и поддержания респектабельного имиджа службы в ОВД работники абсолютно всех подразделений принимают участие в сдаче нормативов ГТО.

Отправная точка история создания комплекса ГТО (расшифровывается как «Готов к труду и обороне») – 1931 г., когда советским правительством данный комплекс рассматривался как способ пропаганды физической подготовки среди населения СССР. На сегодняшний день программа ГТО продолжает оставаться важной частью пропаганды здорового образа жизни в России, уделяя особое внимание улучшению физической формы и общего состояния.

Система ГТО разработана для того, чтобы побудить людей всех возрастов к регулярной физической активности, независимо от их текущего уровня физической подготовки. Программа предлагает целый ряд упражнений – от базовых до более сложных физических задач. Участников поощряют ставить личные цели и работать над их достижением, будь то повышение выносливости, силы или гибкости.

Одним из ключевых преимуществ системы ГТО является то, что она способствует тому, чтобы физическая активность стала частью повседневной жизни. Вместо того чтобы сосредоточиться исключительно на формальных физических упражнениях, программа подчеркивает важность активного образа жизни в течение дня, будь то подъем по лестнице вместо лифта или прогулка во время обеденного перерыва.

Исследования показали, что регулярная физическая активность может иметь значительное число преимуществ для здоровья. Она может помочь снизить риск хронических заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и ожирение, а также улучшить психическое здоровье и общее самочувствие. Поощряя людей к участию в программе ГТО, государство делает важный шаг к укреплению здоровья и благополучия своих граждан.

Помимо физических преимуществ системы ГТО существуют и социальные преимущества. Участие в мероприятиях ГТО дает возможность людям общаться с теми, кто разделяет схожие интересы и цели. Это чувство общности и поддержки может иметь решающее значение для мотивации и выполнения регулярных физических упражнений.

В целом система ГТО является важной частью укрепления здоровья в России. Поощряя регулярную физическую активность, ставя

личные цели и развивая чувство общности, программа помогает улучшить физическое и психическое благополучие людей по всей стране. Поскольку мы продолжаем узнавать больше о важности физической активности для общего здоровья, очевидно, что программы, подобные системе ГТО, будут продолжать играть важную роль в пропаганде здорового образа жизни и снижении риска хронических заболеваний.

Профессионально ориентированная физическая подготовка – это целенаправленный, организованный процесс профессионального обучения и воспитания как мужского, так и женского состава подразделений МВД для выполнения служебных, боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Исследования показали, что регулярная физическая активность имеет большое значение для здоровья сотрудников ОВД. К положительным факторам можно отнести профилактику серьезных хронических заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и ожирение, а также улучшение психического здоровья и общего самочувствия, что реализует благоприятную предпосылку для высокой работоспособности и общего повышения возраста сотрудников, которые находятся «в строю».

Поддержание хорошей физической формы для сотрудников ОВД России является профессиональной необходимостью. В связи с этим сдача норм ФСК ГТО становится дополнительным и эффективным способом повышения физической подготовленности. Сдача нормативов ГТО сотрудниками ОВД России может повысить эффективность общей физической подготовки, тем самым повысить уровень здоровья сотрудников и работоспособность в рамках служебного дня.

© Крючков В. В., 2023

**КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
НОРМАТИВНОЙ ПРАВОВОЙ БАЗЫ
ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел [1] цель физической подготовки сотрудников органов внутренних дел достигается посредством решения ряда задач, в том числе задач развития и поддержания профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач [1, п. 3.1] и сохранения продуктивного уровня общей работоспособности [1, п. 3.3].

В органах внутренних дел Российской Федерации служат представители более трех тысяч специальностей [2]. Лишь очень небольшое их количество в процессе трудовой (оперативно-служебной) деятельности требует предельной мобилизации физических способностей. Поэтому решение вышеназванных задач достигается в своей сущности средствами (упражнениями) общей физической подготовки (далее – ОФП) на силу, быстроту и ловкость, выносливость [1, ст. 4].

Общая физическая подготовка – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников. Ее уровень проверяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость. Номенклатура контрольных упражнений для определения уровня ОФП сотрудников, требования к их выполнению, шкалы оценки результатов их выполнения в баллах и минимальное количество баллов к оценке ее уровня устанавливаются нормативными правовыми актами МВД России [1, 3, 4].

При этом важно представлять себе, что в теоретико-методологическом аспекте разработок критериев физической подготовленности сотрудников, их дифференциации для установления оценочных нормативов, *опирающихся на показатели профессиональной успешности, нет!* Такое положение связано прежде всего с тем, что она опосредована большим количеством условий и факторов. Такая

гносеологическая ситуация и обуславливает невозможность создания адекватных нормативных требований для сотрудников различных категорий. Эта проблема не нашла своего приемлемого решения не только в органах внутренних дел, но и в вооруженных силах [5].

Кроме этого, не менее остро стоит проблема составления тестов из разнохарактерных контрольных упражнений. В настоящее время механизм отбора контрольных упражнений в проверочные комплексы для сотрудников различных категорий не может претендовать на полную объективность [6].

Проблема оценки профессиональной физической подготовленности сотрудников полиции, низкая валидность и надежность используемых тестов признается специалистами и за рубежом [7].

В этом контексте дифференциация требований по уровням (специальному, усиленному, базовому) к содержанию ОФП сотрудников и требований к их физической подготовленности, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка, в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности мало обоснована.

Ситуацию запутывает и внесение изменений в Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [8], связанных с различием категорий сотрудников по так называемым группам предназначения. Группа предназначения – показатель степени ограничения годности по состоянию здоровья к службе на должностях в органах внутренних дел Российской Федерации [4]. Однако в этом документе каких-либо различий в требованиях к физическому развитию сотрудников в зависимости от группы принадлежности, кроме различий в росте, не содержится.

Отсюда следует обоснованный вывод, что дифференцировка требований к ОФП сотрудников по уровням и группам предназначения в настоящий момент не бесспорна.

В этой работе предлагается новый концептуальный подход к разработке нормативных требований и номенклатуры упражнений испытания, с опорой на базис прикладно-ориентированных программных и нормативных основ российской национальной системы физического воспитания населения и государственных требований к уровню его физической подготовленности – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [9, ст. 2.1].

Комплекс ГТО [10] был введен в действие указом Президента РФ с 1 сентября 2014 г. [11]. В пункте 4 этого указа установлено, что реализация мероприятий по внедрению комплекса ГТО осуществляется федеральными органами исполнительной власти. *В этом контексте представляется, что именно требования комплекса ГТО и должны быть положены в нормативную основу для оценки ОФП и сотрудников МВД России.*

С 23 марта 2023 г. вступили в силу изменения в структуре комплекса [12]. Она стала соответствовать и структуре возрастных диапазонов сотрудников:

- восьмая ступень – от 20 до 24 лет;
- девятая ступень – от 25 до 29 лет;
- десятая ступень – от 30 до 34 лет;
- одиннадцатая ступень – от 35 до 39 лет;
- двенадцатая ступень – от 40 до 49 лет;
- тринадцатая ступень – от 50 до 54 лет;
- четырнадцатая ступень – от 55 до 59 лет.

Для оценки ОФП сотрудников предлагаются контрольные упражнения комплекса, для которых разработаны нормы для этих возрастных групп:

– для сотрудников мужского пола: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рывок гири 16 кг, наклоны из положения лежа, бег на 60 м, челночный бег 10х10 м, бег (в зависимости от возрастной группы) на 2 000 и 3 000 м;

– для сотрудников женского пола: сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), наклоны из положения лежа, бег на 60 м, челночный бег 10х10 м, бег на 1 000 и 2 000 м.

Нормативы в челночном беге разработаны на основе норматива в беге на 60 м.

Нормы ГТО разработаны следующим образом [13]: 20 % лучших результатов (т. е. 80 % остальных испытуемых показали более низкие результаты) принимаются за норму золотого значка; 20 % следующих испытуемых, показавших более низкие результаты, – норму серебряного значка, и еще следующих 20 % – бронзового.

Покажем, как рассчитывается таблица баллов на примере норматива ГТО в подтягивании для мужчин восьмой ступени (20–24 года).

Золотой значок – 16 повторений и выше у 20 % лучших, т. е. 80 % перцентиль; бронзовый значок – 9 повторений, т. е. 40 % перцентиль. Если на координатной плоскости по оси x отобразить количество повторений, а по оси y – процент испытуемых, выполнивших упражнение, то норматив на бронзовый значок будет находиться в точке «А» с координатами $x = 9$; $y = 40$, а на золотой значок – в точке «В» с координатами $x = 16$, $y = 80$ (рис. 1).

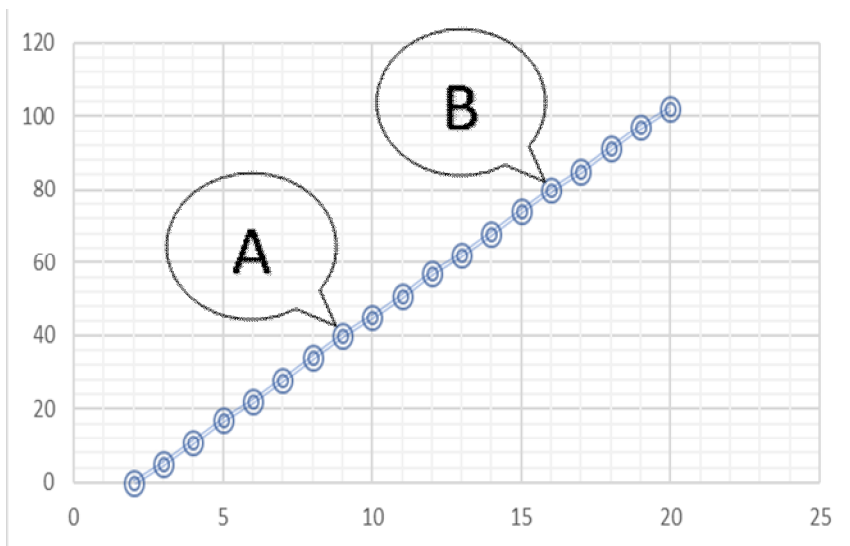


Рис. 1. Функция, связывающая результат подтягивания в баллах

По этим двум точкам теперь можно вычислить координаты и других точек, лежащих на этой прямой.

Как известно, вид линейной функции задается следующим алгебраическим уравнением:

$$y = k * x + b.$$

Поскольку координаты двух точек «А» и «В» нам известны, то вычисление коэффициентов k и b сводится к решению системы из двух уравнений:

$$\begin{aligned} 40 &= k * 9 + b; \\ 80 &= k * 16 + b. \end{aligned}$$

Решая эту систему, вычисляем значения коэффициентов и находим вид линейной функции:

$$y = 5,7 * x - 11,4.$$

Далее, подставляя в эту формулу значения x больше 16 и меньше 9, находим количество повторений (x) на 1 балл (т. е. $y = 1$) и на 100 баллов (т. е. $y = 100$). Получается, что баллы начинают начисляться (1 балл) с количества повторений, равного 2. Чтобы набрать максимальное количество баллов (100 баллов), нужно подтянуться 20 раз. Таким образом, мы построили 100-балльную шкалу оценки результатов в подтягивании.

Однако такая шкала слишком громоздка, поэтому мы уменьшили ее масштаб до 10-балльной шкалы: 100 баллов $\approx$ 10, 90 баллов $\approx$ 9 и т. д.

Поскольку пороговый уровень норматива – 40-й перцентиль или в 10-балльной шкале – 4 балла, то пороговая величина удовлетворительной оценки общей физической подготовленности сотрудников для всех возрастных групп в двух упражнениях – 8 баллов.

Резюмируя изложенное, стоит отметить, что уровень развития и поддержания профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач и сохранения продуктивного уровня общей работоспособности сотрудников, для подавляющего большинства сотрудников не требует предельной мобилизации физических способностей и достигается средствами общей физической подготовки.

Трудов по разработке критериев физической подготовленности сотрудников, их дифференциации для установления оценочных нормативов, опирающихся на показатели профессиональной успешности, нет.

В настоящее время механизм отбора контрольных упражнений в проверочные комплексы для сотрудников различных категорий не может претендовать на полную объективность.

Дифференциация требований по уровням (специальному, усиленному, базовому) и группам предназначения к содержанию физической подготовки сотрудников и требований к их физической подготовленности, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности, мало обоснована.

Базисом новых нормативных требований и номенклатуры упражнений для оценки общей физической подготовленности сотрудников МВД России выступает прикладно-ориентированная программная и нормативная основа российской национальной системы физического воспитания населения и государственных требований к уровню его физической подготовленности – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для оценки общей физической подготовки предлагаются контрольные упражнения комплекса, для которых разработаны нормы для этих возрастных групп:

– для сотрудников мужского пола: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), рывок гири 16 кг, наклоны из положения лежа, бег на 60 м, челночный бег 10х10 м, бег (в зависимости от возрастной группы) на 2 000 и 3 000 м;

– для сотрудников женского пола: сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), наклоны из положения лежа, бег на 60 м, челночный бег 10х10 м, бег (в зависимости от возрастной группы) на 1 000 и 2 000 м.

Нормативы в челночном беге разработаны на основе норматива в беге на 60 м.

Расчет шкалы баллов оценки результата выполнения упражнений осуществляется в соответствии с методологией расчета норм ГТО. Результат выполнения упражнений и 10-балльной шкалы оценок связываются посредством линейной функции.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 01.03.2023).

2. Колодкин Л. М., Фатула А. В. Организация работы с кадрами в органах внутренних дел: учеб. пособие. М.: Акад. МВД СССР, 1990. 95 с.

3. О требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации,

и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, перечнях дополнительных обязательных диагностических исследований, проводимых до начала медицинского освидетельствования, формах документации, необходимых для деятельности военно-врачебных комиссий, порядке проведения контрольного обследования и повторного освидетельствования и о признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов: приказ МВД России от 2 апреля 2018 г. № 190 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации: сайт. URL: <https://legalacts.ru> (дата обращения: 01.03.2023).

4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 01.03.2023).

5. Нормативные технологии физической подготовки военнослужащих / В. Д. Гетьман, Р. М. Кадыров, А. В. Караван, И. И. Михаил // Профессионально-прикладная физическая подготовка. 2015. № 9. С. 25–28.

6. Ананкин Д. А. Тесты и нормативы общей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2020. 23 с.

7. Marins E., Rombaldi A., Del Vecchio F. Occupational physical fitness tests for police officers – a narrative review // ResearchGate. 2018. July.

8. О внесении изменений в Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденный приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275: приказ МВД России от 14 января 2020 г. № 8. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 05.05.2023).

9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.05.2023).

10. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 05.05.2023).

11. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.03.2023).

12. О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства РФ от 17 января 2023 г. № 33. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.03.2023).

© Кузнецов С. В., Волков А. Н., 2023

В. В. Кузьмин,

Волгоградская академия МВД России

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЙ РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Проблема получения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД часто заключается в невозможности их отработки на практике, поэтому в системе образования МВД России разрабатываются программы обучения, которые рассматривают все возможные варианты подготовки и практической отработки. Это и возможность проведения поединков в процессе подготовки, и отработка навыков путем создания симуляции оперативной обстановки, что позволяет сотрудникам более эффективно применять полученные знания [1].

Боевые приемы борьбы часто помогают предотвратить противоправные действия, задержать правонарушителей, оказать им противодействие и при этом соотнести степень опасности совершаемых действий и возможность применения определенных приемов в борьбе с преступностью.

Физическая подготовка сотрудников ОВД играет огромную роль. Применение физической силы в своей служебной деятельности позволяет сотрудникам защищаться от противника, защищать граждан,

пресекать антиобщественное поведение. В процессе обучения сотрудники изучают такие приемы борьбы, которым можно обучиться в короткие сроки [2].

При обучении тренеры помогают осваивать основные виды единоборств: бокс, самбо, рукопашный бой, каратэ, тхэквандо и др. Для обучения сотруднику необходимо быть изначально в хорошей физической форме, ответственно подходить к обучению, изучить теорию подготовки. Такие занятия призваны сформировать навык применения боевых приемов для обеспечения личной безопасности и безопасности общества.

Физическая подготовка включает в себя плановое изучение теории и непосредственно учебно-тренировочный процесс изучения единоборств. Изучение боевых приемов борьбы – это элемент физической подготовки. Среди сотрудников наибольшей популярностью пользуются боевые приемы таких единоборств, как бокс, кикбоксинг, дзюдо, каратэ, спортивные единоборства, изучать которые приходится с применением внушительного спортивного и технического арсенала [3].

Преимущественно сотрудники изучают болевые, удерживающие и удушающие приемы, броски. Чтобы изученные приемы были эффективны, сотрудники должны отработать не только сами приемы, но и тактику поведения, поэтому обучение приемам борьбы на тренировках преподается вместе с тактикой ведения боя. Здесь сотрудники узнают, как использовать ошибки противника в свою пользу, как осуществлять нападение, защиту. Сотрудник должен применять не только силовые приемы, но и рассчитывать на свою ловкость, уметь использовать собственный вес, уметь жестко давать отпор в случае нападения. Сотрудник должен иметь хороший темп, грамотно вести поединок, быстро оценивать оперативную обстановку.

Сотрудники ОВД в процессе применения приемов борьбы в служебной деятельности должны предотвратить противоправные действия, задержать преступника, используя физическое воздействие, не применяя при этом оружия.

На тренировках рассматриваются различные типы действия сотрудников по применению приемов борьбы. Рассматриваются варианты атакующего характера, где сотрудник является инициатором физического воздействия. Такие действия применяются при

задержании нарушителя. Изучается также линия защитного поведения. Здесь приемы борьбы применяются для защиты жизни самого сотрудника и граждан. В этом направлении больше всего изучаются блоки, освобождения от захватов, уходы, уклоны [4].

Есть также контратакующие виды борьбы, где с преступником приходится сталкиваться один на один, когда он покушается на жизнь граждан или самого сотрудника. И вопрос состоит не только в задержании, но и в защите. Именно такой тип действий наиболее сложный. Он предполагает и быстрое реагирование, и оценку окружающей обстановки. В данном варианте необходим более высокий уровень подготовки сотрудника. Контратаки должны быть направлены на минимизацию ущерба жизни и здоровью граждан и самого сотрудника и при этом максимально исключать нанесение преступнику серьезных травм. Приемы борьбы должны быть преимущественно болевыми, задерживающими и защитными.

В процессе подготовки рассматриваются самые разные ситуации. Сотрудник должен научиться соизмерять свою силу, не применять травмоопасных приемов, эффективно оказывать сопротивление, уметь задержать правонарушителя, уметь применять расслабляющие удары. Такая физическая подготовка служит в будущем залогом успешного решения профессиональных задач сотрудника ОВД. Она является частью прикладной подготовки, физического развития, уверенности сотрудников при исполнении своих должностных обязанностей.

Обучение боевым приемам борьбы актуально для всех сотрудников ОВД. Подготовка чаще всего приближается к специфике выполняемых сотрудником задач в своей профессиональной деятельности. В процессе занятий сотрудники тренируются на специально подготовленных площадках, в спортивных залах. Площадки, используемые для тренировок, должны быть ровными или со специально подготовленными затрудняющими факторами, такими как насыпь песка, использование опилок и т. д., моделирующими оперативную обстановку.

Хорошая подготовка к боевым приемам борьбы является страховкой сотрудника. Она позволяет не только физически, но и морально подготовиться к встрече с противником, вырабатывает дисциплину. В процессе тренировки сотрудники обязательно разминаются, выполняют базовые упражнения, страхуют друг друга, изучают

некоторые вспомогательные элементы, что также помогает в будущем в выполнении служебных задач. Это кувырки, перетягивание, перекаты, перенос людей на спине и т. п. Сотрудник также обучается выведению спарринг-партнеров из равновесия, навязыванию своей тактики боя.

Прежде чем приступить к изучению боевых приемов, сотрудники наглядно их изучают и на практике прорабатывают поэлементно. Потом изучают в стандартных условиях, чтобы нарабатывать темп, силу удара, захвата. Убираются лишние движения, нарабатывается амплитуда действий. И лишь на последнем этапе подготовки изученные приемы доводятся до совершенства, а после отрабатываются на практике в усложненных условиях с помощью ассистентов в различных весовых категориях, а также различных по подготовке и росту. Обычно ассистенты подбираются по принципу нарастания сопротивления [5].

Процесс подготовки достаточно трудоемкий, но он дает свои результаты. Подготовленный сотрудник имеет меньший процент травм. Для подготовки выбираются наиболее оптимальные унифицированные приемы. В процессе обучения большое внимание уделяется психологической подготовке, чтобы сотрудник мог более эффективно противостоять реальным противникам, не боясь потерпеть неудачу. После такой подготовки сотрудник легче контактирует с преступником, не опасаясь возможности получить в ответ болевой прием, повышает уровень самообладания, что для более адекватной оценки обстановки очень важно. Такая подготовка позволяет формировать более устойчивую личность и прогнозировать действия преступника. Приемы борьбы изучаются не только в процессе первоначальной подготовки, но и при повышении квалификации. При обучении создаются ситуации не только для равноценного боя, но и для противостояния вооруженным преступникам.

Таким образом, занятия физической подготовкой в целом и боевыми приемами в частности направлены на совершенствование навыков сотрудников ОВД. Это удовлетворяет современным требованиям и включает физическую и психологическую подготовку, помогает быть более эффективными в своей служебной деятельности.

Применение боевых приемов борьбы является важной частью работы сотрудников ОВД. Подготовка к боевым приемам борьбы

помогает быстро оценивать опасность, соотносить применение силы и общественной опасности преступления. Подготовленный сотрудник действует целенаправленно как для защиты, так и для предотвращения совершения преступлений. В целом такая подготовка способствует снижению криминализации общества и повышению доверия его к правоохранительным органам.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.03.2023).

2. Карданов А. К. Вопросы организации физической подготовки с сотрудниками специальных подразделений, обучающимися по программам «Подготовка профессиональных кадров» // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. тр. участников Всерос. науч.-практ. конф., 10 февраля 2017 г. В 2 ч. / отв. ред. А. С. Ханахмедов [и др.]. Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. С. 69–72.

3. Доттуев Т. И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД // Развитие научных направлений в современных условиях: сб. ст. по матер. Междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. Иркутск: Апекс, 2017. Ч. 1. С. 29–32.

4. Броев А. Х. Вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на современном этапе // Черные дыры в Российском законодательстве. 2016. № 4. С. 89–91.

5. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. XVIII Междунар. науч.-практ. конф. В 2 т. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. Т. 1. С. 23–27.

© Кузьмин В. В., 2023

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Стрелковая подготовка является важной частью физического воспитания обучающихся. Она развивает координацию движений, улучшает зрение, концентрацию внимания и способствует формированию психологической устойчивости.

Первые упоминания о стрельбе на территории России относятся к XVII в. С тех пор стрелковая подготовка стала все более популярной среди населения. В 1862 г. было основано Центральное училище стрелкового дела, где проходила подготовка кадров для российской армии. В 1927 г. было создано Общество массовой стрельбы (ОМС), которое занималось организацией и проведением спортивных соревнований по стрельбе. В 1951 г. ОМС было переименовано во Всесоюзное общество поощрения любительской стрельбы и охоты (ВОЛСО).

Сейчас в России стрелковая подготовка является обязательной частью физического воспитания в школах и университетах.

Говоря о пользе стрелковой подготовки для обучающихся, можно отметить, что стрелковая подготовка развивает координацию движений, улучшает зрение и концентрацию внимания. Занятия способствуют формированию психологической устойчивости сотрудника органов внутренних дел к применению огнестрельного оружия. Кроме того, стрельба является одним из видов спорта, что способствует укреплению здоровья и улучшению общей физической подготовки.

Основными принципами стрелковой подготовки являются:

- точность стрельбы;
- безопасность при обращении со стрелковым оружием.

Стрелковая подготовка включает в себя несколько основных элементов:

1. Подготовка оружия.

Перед началом занятий обучающиеся должны получить инструктаж по технике безопасности и правильной эксплуатации стрелкового оружия. Необходимо также провести проверку оружия на работоспособность и соответствие требованиям безопасности.

2. Техника стрельбы.

Основой стрелковой подготовки является развитие техники стрельбы. Это включает в себя установку оружия, прицеливание, контроль дыхания, нажатие на курок и т. д. Важно научить обучающихся стрелять точно и безопасно.

3. Физическая подготовка.

Для успешной стрелковой подготовки необходима хорошая физическая форма. Обучающимся следует уделять внимание укреплению мышц, развитию выносливости и координации движений. Для этого можно использовать различные упражнения и игры.

4. Психологическая подготовка.

Стрелять точно и безопасно можно только при наличии психологической устойчивости и концентрации внимания. Обучающиеся должны научиться контролировать свои эмоции, сосредоточиваться на задаче и действовать решительно.

Важнейшим элементом в подготовке сотрудника органов внутренних дел является психология первого выстрела – это сложный и многогранный процесс, который включает в себя несколько аспектов.

Физиологические реакции.

Первый выстрел может вызывать у стрелка различные физиологические реакции, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь рук. Эти реакции связаны с выделением гормонов стресса, которые подготавливают организм к быстрому реагированию на опасность.

Психологические аспекты.

Одним из основных психологических аспектов первого выстрела является тревога и страх перед неизвестным. Стрелок может бояться не только самого выстрела, но и того, что он может промахнуться или повредить окружающих.

Важным аспектом также является психологическая подготовка стрелка. Хорошая подготовка может помочь ему контролировать свои эмоции, сосредоточиваться на задаче и принимать правильные решения в критических ситуациях.

Техника стрельбы.

Важную роль в процессе первого выстрела играет техника стрельбы. От нее зависит качество и точность выстрела, а также

уверенность стрелка. Чем лучше он освоил технику стрельбы, тем больше вероятность, что первый выстрел будет успешным.

Опыт.

Опыт играет ключевую роль в психологии первого выстрела. Он позволяет стрелку лучше контролировать свои эмоции, быстрее принимать решения и действовать более уверенно. Чем больше опыта у стрелка, тем меньше вероятность, что первый выстрел вызовет у него сильную тревогу или страх.

Психология первого выстрела очень сложная и многогранная тема. Она зависит от физиологических, психологических и технических аспектов, а также от опыта стрелка. Хорошая подготовка и практика могут помочь ему справиться со своими эмоциями и повысить вероятность успешного выстрела.

Преодоление стресса при производстве выстрела – это важный аспект стрелковой подготовки. Стрельба является стрессовым мероприятием, которое может вызывать у стрелка различные физиологические и психологические реакции. Но существует несколько способов преодоления стресса при производстве выстрела [1, с. 36].

Один из самых эффективных способов преодоления стресса при стрельбе – это дыхательная гимнастика. Она помогает управлять своим дыханием и тем самым контролировать свои эмоции. Для этого можно использовать различные упражнения, например глубокое дыхание, задержку дыхания на несколько секунд и медленное выдыхание.

Визуализация – это способ представления определенной ситуации или действия в уме. Она позволяет стрелку успокоиться и сконцентрироваться на задаче. Некоторые стрелки представляют результат своей стрельбы в уме, чтобы максимально сконцентрироваться на процессе его достижения.

Расслабление мышц – это еще один способ преодоления стресса при производстве выстрела. Напряженность мышц может вызывать дополнительный стресс и уменьшать контроль над оружием. Для расслабления мышц можно использовать различные техники, например медитацию или простые физические упражнения.

Позитивное мышление – это ключевой аспект преодоления стресса при стрельбе. Стрелок должен верить в свои способности и уметь находить позитивные стороны в сложной ситуации. Он должен смотреть на происходящее не как на препятствие, а как на возможность для личного роста и развития. [2, с. 415].

Преодоление стресса при производстве выстрела – очень важный аспект стрелковой подготовки. Существует несколько способов, которые могут помочь стрелку справиться со своими эмоциями и повысить точность выстрела. Это дыхательная гимнастика, визуализация, расслабление мышц и позитивное мышление.

Теоретическая подготовка является основой для успешной огневой подготовки. Полицейские должны знать законодательные акты, регулирующие порядок использования оружия, а также основы баллистики, стрелкового дела и тактики применения оружия в различных условиях. Им необходимо учиться распознавать типы оружия, оценивать ситуацию и принимать правильные решения в критических ситуациях [3, с. 279].

Физическая подготовка – это неотъемлемый элемент огневой подготовки в полиции. Наличие хорошей физической формы позволяет полицейским действовать быстро и эффективно в экстремальных ситуациях. Обучение включает в себя не только укрепление мышц и развитие выносливости, но и тренировки по быстрому переходу к стрельбе, стрельбе на бегу, прыжки или скрытие от огня противника.

Техника стрельбы является одним из самых важных аспектов огневой подготовки. Полицейские должны научиться правильно устанавливать оружие, прицеливаться, контролировать дыхание и совершать нажатие на курок. Они также должны знать, как обращаться с различными типами оружия и использовать его в различных условиях.

Специальные тренировки – это часть огневой подготовки, которая помогает полицейским освоить использование оружия в реальных условиях. Они проводятся на специальных площадках с имитацией различных ситуаций, где полицейские могут практиковаться в принятии решений и применении стрельбы [4, с. 123].

Выполнение задач сотрудником внутренних дел предусматривает совершение выстрела из различных положений. Тактика стрельбы из-за укрытий – это важный аспект огневой подготовки, который позволяет стрелку эффективно защищаться и контролировать территорию при наличии препятствий. Существуют несколько тактических приемов, которые помогают стрелкам осуществлять стрельбу из-за укрытия.

Первый шаг к успешной стрельбе из-за укрытия – это выбор подходящего укрытия. Оно должно обеспечивать хорошую защиту от выстрелов противника и одновременно позволять стрелку иметь достаточную обзорность. Стрельба из-за укрытия может потребовать от стрелка стрельбы в неудобных положениях. Он должен уметь стрелять лежа, сидя или стоя, используя различные техники и позиции. Он должен учесть возможное отклонение оружия из-за угла укрытия и корректировать свою технику стрельбы соответственно.

Огневая подготовка играет важную роль в подготовке полицейских к исполнению их служебных обязанностей. Она позволяет полицейским эффективно защищать себя, коллег и граждан, повышает уровень безопасности и контроля в критических ситуациях.

Обучение огневой подготовке включает в себя теоретическую подготовку, физическую подготовку, обучение технике стрельбы и проведение специальных тренировок. Эти элементы помогают полицейским развивать необходимые навыки и компетенции, которые помогают им эффективно оперировать оружием и применять его в реальных условиях.

Без огневой подготовки полицейский не может выполнять свои профессиональные обязанности на должном уровне и обеспечить безопасность как для себя, так и для окружающих. Она помогает принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку и эффективно бороться с преступностью.

Важность огневой подготовки для полицейского не может быть переоценена. Это является ключевым аспектом профессиональной подготовки и должно быть регулярно обновляемым навыком в течение всей службы. Огневая подготовка – это обязательный элемент профессионального роста полицейских, который помогает им успешно выполнять свои задачи.

Список библиографических ссылок

1. Николаев Н. Ю., Ахияров Р. А. Влияние тревожности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на формирование компетенций по огневой подготовке // Актуальные вопросы

совершенствования огневой, физической и тактико-специальной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф., Уфа, 16 июня 2022 г. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 34–38.

2. Петров П. С., Дидоренко Н. Н., Факов А. М. Перспективные направления совершенствования огневой подготовки сотрудников силовых структур // Евразийский юридический журнал. 2022. № 9 (172). С. 415–416.

3. Петров П. С. Проблемные аспекты совершенствования огневой подготовки сотрудников госструктур // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина: сб. матер. Междунар. конф., посвящ. принятию Всеобщ. декларации прав человека, Уфа, 8 декабря 2022 г. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 277–281.

4. Моисеенко А. А., Музафин Р. Р. Огневая подготовка как фактор формирования моральной устойчивости // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2023. № 23–1. С. 121–123.

© Кузьмичев Ю. В., 2023

М. В. Лазаревич,
Омская академия МВД России

ОСОБЕННОСТИ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Находясь на службе, сотрудникам полиции приходится задерживать правонарушителей и (или) преступников.

Задержания могут быть спланированными и неспланированными.

При спланированном задержании, как правило, собирается вся максимально возможная информация о преступниках: личные характеристики, количество лиц, вооруженность группировки, их подготовка и т. д.

Для успешного спланированного задержания необходимо учитывать каждую деталь:

- устанавливается время задержания, наиболее удобное для сотрудников полиции и максимально неудобное для преступников, правда, бывают исключения в случаях, когда сотрудникам полиции придется действовать в максимально сжатые сроки, быстро и оперативно из-за создавшегося общественно опасного положения и т. д.;

- рассматриваются возможные пути отходов преступников, необходимо будет их блокировать, взять «в кольцо»;

- тщательно изучают личность преступников (характер, привычки, слабые и сильные стороны, возраст, подготовку, характер совершения им различных преступлений и т. д.);

- учитывают боевую слаженность преступников (наличие оружия, боеприпасов, взрывчатых устройств, ядовитых веществ, наличие транспортного средства и т. д.);

- необходимо рассмотреть все возможные нестандартные ситуации, которые могут возникнуть в момент задержания (захват заложников, уничтожение себя и т. д.).

Неспланированные задержания, как правило, происходят во время патрулирования сотрудниками полиции, охраны общественного порядка или через вызов «02».

Неспланированные задержания могут происходить в различных местах: на улице, в квартирах, в подвальном помещении, на чердаке, в подъездах, в магазинах, офисах, в общественном транспорте, в различных помещениях и т. д.

Неспланированные задержания могут произойти в любое время суток, в любом месте и т. д.

При неспланированном задержании сотрудники полиции действуют с учетом создавшейся обстановки и степени опасности, им приходится рассчитывать на собственные силы, опыт, профессиональную подготовку.

Из вышесказанного можно заключить, что неспланированные задержания, как правило, могут оказаться весьма опасными в силу различных обстоятельств: неожиданность нападения на сотрудников полиции, численное превосходство над сотрудниками полиции, наличие вооружения, так как преступники могут применить оружие внезапно и на поражение, действуя нагло, быстро, вне закона.

В соответствии с Федеральным законом «О полиции», ст. 38, граждане Российской Федерации, принятые на службу в полицию, проходят первоначальную подготовку в порядке, определяемом федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел [1].

На факультетах профессиональной подготовки обучающиеся получают знания, формируют умения, навыки, необходимые для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Они изучают различные дисциплины, особенно связанные с возможным применением физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия: физическая, тактико-специальная, огневая, правовая подготовка.

В заключение можно сделать следующий вывод: для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудники полиции обязаны систематически, регулярно совершенствовать свои профессиональные качества, уделяя внимание физической, огневой, тактико-специальной, служебной, правовой подготовке.

Список библиографических ссылок

1. О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

© Лазаревич М. В., 2023

М. М. Магомедалиев,
Уфимский юридический институт МВД России

РАЗВИТИЕ РЕГБИ КАК СРЕДСТВА СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В XVII в. футбол, ставший популярной игрой в английских колледжах и университетах, начал приобретать более цивилизованный характер. Однако у команд из разных городов и учебных заведений продолжались споры о правилах игры. В XIX в. формулировка общих правил началась в привилегированных школах, и через несколько

лет правила игры стали применяться в шести из них. Существует немало разных версий, как появилась игра регби, но только одна из них получила официальное признание. Она связана с Уильямом Уэббом Эллисом, учеником школы Регби, который в 1823 г. нарушил правила игры в футбол и, взяв мяч в руки, пробежал с ним к воротам соперника. Эта версия имеет своих сторонников и противников, но все сходятся в том, что игра регби появилась в школе Регби, откуда и получила свое название. Несмотря на разногласия и возможные исторические неточности, Уильям Уэбб Эллис до сих пор считается одним из символов регби [1, с. 25].

Регби является уникальным видом спорта, который предлагает кроме контактных моментов широкий выбор индивидуальных и командных возможностей. Это многофункциональный вид спорта, который подходит для любого человека, независимо от его физических параметров. Исследования показывают, что внедрение регби в учебный план организаций, таких как МВД, может повысить профессиональную подготовку кадров и эффективность борьбы с преступностью.

Проведенные исследования с курсантами института МВД показали адаптацию регби в физической подготовке, что демонстрирует актуальность включения этого вида спорта в тренировочный процесс курсантов и сотрудников МВД. Благодаря регби можно увеличить показатели физической подготовки и создать сильные команды в каждой учебной группе, что положительно повлияет не только на физическое развитие, но и на качество обучения и взаимодействия внутри коллектива.

Регби – это командная игра, где целью является забить мяч в ворота оппонента или перенести его на половину поля соперника. Спортсмены передают мяч друг другу только назад, используя руки, и ведут его ногами. Правила этой игры одобряют силовые приемы в борьбе за мяч. Как результат игрокам необходима хорошая физическая подготовка, а также боевые навыки. Ранее в некоторых странах, включая СССР, регби практиковалась в подразделениях вооруженных сил. Однако в настоящее время регби стала популярной по всему миру и миллионы людей занимаются этим видом спорта.

В России первый матч по регби был проведен в Москве 23.09.1923. В 1936 г. появился Союз регбистов СССР и сборная

СССР. Большую популярность в СССР игра получила благодаря Всемирному молодежному фестивалю, проходившему в Москве в 1957 г. В 1991–1992 гг. существовала даже сборная СНГ по регби. В 1900–1924 гг. игру включали в программу Олимпийских игр. Первый Кубок Мира по регби был разыгран в 1987 г. [1, с. 30].

В регби играют на поле прямоугольной формы размером 100х70 метров, которые примыкают к прямоугольным зачетным зонам шириной от 10 до 22 метров. Поле вместе с зачетными зонами может достигать размера 144х70 метров, площадь которого составляет 1,008 гектара. Игра начинается с таймов по 40 минут каждый с перерывом между таймами. Судья останавливает время только в случае необходимости, такой как оказание медицинской помощи, или на время видеоповтора. Если мяч оказывается за пределами поля или игрок передает его вперед рукой, то игра останавливается.

Мяч овальной формы передается между игроками, которые перемещают его ближе к зачетной зоне. Если атакующий игрок команды коснется мячом земли в зачетной зоне, то его команда получает 5 очков и имеет право на бонусный удар, который должен быть произведен с любой точки параллельной боковой линии, которая проходит через место, где была забита попытка. Очки можно также набрать, забив мяч в ворота штрафным ударом.

Мяч можно передавать своим игрокам только назад или параллельно лицевой линии поля. Ногами мяч можно бить вперед, но игроки могут его ловить, только если они находятся позади игрока, бьющего мяч.

Появление мяча для регби связано с именем хозяина обувного магазина, Уильямом Гилбертом. Его магазин был расположен напротив школы регби, и он часто наблюдал за игрой. Вот и решил У. Гилберт заняться выпуском мячей для игры, приобретавшей все большую популярность. Дело ему показалось весьма перспективным, к тому же приносило хорошую прибыль. Стандартный размер и форму мяч приобрел в 1892 г. В настоящее время мячи для регби делаются из кожи или синтетических материалов. Чтобы мяч отталкивал воду и грязь, его покрывают специальным веществом. Вес такого мяча составляет 410–460 г.

Перечень спортивных игр в наше время довольно широк и разнообразен, главное преимущество таких игр заключается в их особенной

привлекательности и сфере применения. Внедрение регби в качестве служебно-прикладного вида спорта имеет ряд конкретных преимуществ для сотрудников правоохранительных органов. Это способствует повышению уровня физической подготовки, увеличению выносливости и развитию скоростных навыков, что является важным условием для эффективной оперативно-служебной деятельности ОВД. При этом занятия регби развивают у сотрудников не только физические, но и такие навыки, как дисциплина, коллективизм, ответственность и настойчивость, которые имеют большое значение для успешной работы службы. Таким образом, введение регби в список служебно-прикладных видов спорта является важным шагом на пути формирования устойчивой профессиональной работоспособности сотрудников органов внутренних дел.

Как известно, сейчас идет активное развитие регби в силовых структурах. В сентябре 2022 г. в Москве состоялись Кубок и чемпионат Вооруженных Сил, в Санкт-Петербурге Кубок Главкома по регби-7, в мае 2022 г. – Кубок МЧС России, а ранее и Кубок Росгвардии. Теперь свой официальный турнир появился и у команд Министерства внутренних дел. Первые соревнования среди курсантов образовательных организаций МВД России прошли на стадионе «Слава» с 19 по 22.10.2022. Победителем исторического турнира стала сборная Сибирского юридического института МВД России. МВД и Федерация регби России продолжают успешно реализовывать поручение президента России по развитию регби в Вооруженных Силах, силовых структурах.

«В 2018 году президент России дал поручение МВД организовать кампанию по привлечению сотрудников органов внутренних дел к занятию регби. Как раз тогда в МВД начали активно развиваться эти виды спорта. Об этом заявил начальник Главного управления по работе с личным составом МВД России генерал-лейтенант полиции Андрей Ларионов. При проведении турнира в прошлом году нам помешала пандемия, а теперь мы приняли участие в соревнованиях 10 команд наших ведущих вузов. В этом году соревнования принимали 10 команд наших ведущих вузов, сформированных из наиболее подготовленных сотрудников. Выражаю надежду, что в следующем году еще больше команд будут выступать в состязаниях по регби-7. Я сердечно поздравляю всех спортсменов с дебютным

турниром, вы показали красивую и достойную игру, силу воли и характер!» [2, с. 5].

Первые команды образовательных организаций высшего образования Министерства внутренних дел России из Барнаула, Омска, Красноярска, Казани, Нижнего Новгорода, Ростова-на-Дону, Волгограда, Екатеринбурга, Уфы и Москвы приняли участие в соревнованиях по олимпийской дисциплине регби-7. По результатам жеребьевки были сформированы три группы. В группу «А» были распределены Ростовский юридический институт МВД России, Казанский юридический институт МВД России и Уфимский юридический институт МВД России. В группе «В» оказались Волгоградская академия МВД России, Уральский юридический институт МВД России, Барнаульский юридический институт МВД России. Группа «С» объединила Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя, Сибирский юридический институт МВД России, Нижегородскую академию МВД России и Омскую академию МВД России [2, с. 6].

Участники команд по служебно-прикладным видам спорта, спортсмены, сотрудники ОВД России помимо выполнения своих ежедневных служебных обязанностей постоянно преодолевают трудности при выполнении тех или иных физических упражнений во время тренировок. Это воспитывает в них выносливость, терпимость, строгую дисциплинированность, чувство ответственности и другие профессиональные качества, которые должны воспитываться в сотрудниках ОВД.

Существует множество различных способов развития и повышения профессионализма сотрудников ОВД, при этом спорт, конечно, занимает ведущее место в этой трудоемкой деятельности. Именно физическая подготовка влияет на определение уровня натренированности к непосредственному применению сотрудниками органов внутренних дел своих практических навыков, исполнению профессиональных задач.

Таким образом, спорт пришел к нам с древних времен. В современном мире с появлением новых профессий люди все больше выбирают «сидячую» работу, это можно назвать проблемой нашего времени, спортивные игры помогают нам решить ее, ведь они вовлекают население, при этом положительно воздействуют на здоровье людей. Развитие физических качеств – внешний результат физической

культуры. Спортивные игры мы называем базовым методом физического воспитания всего населения: от детей дошкольного возраста до пенсионеров. Тренировки и участие в спортивных мероприятиях для курсантов, слушателей и сотрудников правоохранительных органов – это возможность не только улучшить свои физические данные, но и развить уверенность в себе, командный дух и желание достигать цели. Накопленный опыт в служебно-прикладных видах спорта может быть эффективно использован в повседневной службе. Подготовка сотрудников органов внутренних дел действительно очень важна и должна соответствовать высоким требованиям. Работа в органах внутренних дел требует от сотрудников не только знаний законов и процедур, но и определенных личностных качеств, таких как ответственность, профессионализм, эмпатия и умение работать в команде. Поэтому чтобы обеспечить эффективную работу органов внутренних дел, необходимо проводить систематическую подготовку сотрудников на всех этапах их карьеры. В результате такой подготовки сотрудники становятся более профессиональными и уверенными в своих действиях, что способствует эффективному выполнению ими своих служебных обязанностей и обеспечивает безопасность граждан. В итоге подготовка соответствует требованиям службы и способствует всестороннему развитию индивидуальных и командных навыков сотрудников органов внутренних дел.

Список библиографических ссылок

1. История мирового регби: из глубины веков до наших дней. URL: <https://yaaspirant.ru> (дата обращения: 19.02.2023).
2. Регби в МВД набирает обороты. URL: <https://www.cska-rugby.ru> (дата обращения: 19.02.2023).

© Магомедалиев М. М., 2023

А. О. Малофей,
Ставропольский филиал
Краснодарского университета МВД России

**НОВЫЕ ПУТИ
ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ**

Одним из перспективных направлений развития образования в России становится повышение профессионального мастерства, распространение передового опыта, создание инновационной образовательной среды, что очень важно для обучения и напрямую отражает суть занятий. Это проявляется начиная с 2021 г. в виде ряда мероприятий по повышению эффективности системы высшего образования. Они реализуются до 2030 г. в рамках нового национального проекта «Наука и университеты», сформированного Минобрнауки России во исполнение п. 2 протокола заседания Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 13 июля 2020 г. № 4.

Выполнение сотрудниками ОВД РФ служебных задач всегда являлось особым направлением, требующим усиленного внимания и углубленного изучения. При этом важная роль отводится умению сотрудника быстро, тактически грамотно мыслить в сложной оперативной обстановке. Под тактическим мышлением, формируемым у сотрудников полиции, понимается умение точно ориентироваться в сложившейся ситуации, способность к быстрому принятию решения и организации его реализации в условиях ограниченного времени, и все это путем четкого и грамотного руководства подчиненным подразделением.

В процессе обучения сотрудникам ОВД РФ прививаются навыки и умения по обращению со специальными средствами и огнестрельным оружием, они изучают виды и способы боевых приемов борьбы в теории, обеспечивающих достаточную защиту и личную безопасность полицейского при законном и правильном порядке их применения.

Однако справедливо отметить, что применение вышеуказанных средств и мер недостаточно для предотвращения противоправного деяния, особенно когда полицейский вовсе не ожидает такового.

Сложность тактического обучения заключается в том, что не всегда «заданные» фабулой условия совпадают с теми, которые встречаются в реальной обстановке. Так, невозможно предугадать действия злоумышленников: где, как, когда и в каком количестве планируют совершение преступления или правонарушения, а сам сотрудник может и не подозревать о том, в каком месте и в какое время встретится с нападением.

К сожалению, учебные планы и графики не предполагают гибкости, поэтому и сам процесс обучения находится строго в рамках, предусмотренных положениями: физическая подготовка – спортивная одежда, обувь, специальное покрытие, огневая подготовка – строго в зоне стрельбища или тира, а в целях личной безопасности и недопущения травматизма – одиночные упражнения. В то время как при выполнении служебных обязанностей сотрудникам полиции приходится преследовать правонарушителя в форменном обмундировании, в условиях различной погоды, которые не симитировать в том же тире или спортивном зале, в замкнутых или, наоборот, открытых пространствах с недостаточной освещенностью либо ограниченной видимостью [1].

Таким образом, занятия, направленные на формирование физической и огневой подготовленности сотрудника ОВД РФ, не являются достаточными для формирования его тактического мышления в тех или иных условиях. Здесь на помощь приходит имитационное и игровое моделирование. Причем в первом случае активно применяются цифровые образовательные среды, например, контрольно-тестирующие комплексы и интерактивные обучающие программы [2].

В настоящее время в образовательную систему МВД России активно внедряется так называемая методика игрового моделирования, позволяющая более точно отражать и воспроизводить условия с максимальным соответствием их действительным.

По мнению А. П. Панфиловой, игровое моделирование представляет собой метод, позволяющий преподавателю не только влиять на формирование умений и навыков творческого и интеллектуального развития обучаемых, но и приобретать практический опыт по решению тупиковых и кризисных проблем [3].

Суть тактического мышления заключается в том, что, попав в конкретную ситуацию, сотрудник полиции должен оперативно реагировать на возникающие перед ним события, оценивать положительные и отрицательные моменты, способствующие или препятствующие успешному выполнению задач, определить порядок дальнейших действий, своих и других сотрудников, и обеспечить взаимодействие с последними.

Именно этому способствует игровое моделирование, предусматривающее определенный сценарий проведения занятия с заранее определенной конечной целью, с изменяющимися задачами, предполагающими выбор действий самим обучающимся в каждой текущей ситуации, и позволяющее достоверно отражать условия реальной оперативной обстановки [4].

Данная методика включает в себя как индивидуальные, так и коллективные формы игр, что намного эффективнее способствует совершенствованию дальнейших навыков обучаемого при взаимодействии с другими сотрудниками.

Применение игрового моделирования в качестве реализации образовательной функции сотрудников ОВД РФ помогает разрешать ряд проблем, которые невозможно установить и разрешить в ходе традиционного практического занятия:

- во-первых, игра оказывает колоссальное эмоциональное воздействие [5] на обучаемого, как на участника «реальных» событий. Он учится переживать то состояние, в которое он может попасть в случае возникновения критической ситуации, и тем самым борется с такими негативными факторами, как стресс, паника, эмоциональная перенапряженность;

- во-вторых, с помощью рассматриваемой методики обучаемый овладевает навыками взаимодействия с остальными сотрудниками, с гражданами, учится понимать свой коллектив и осознает важность выполнения задач во взаимосвязи с ним;

- в-третьих, в условиях, приближенных к реальности, сотрудник полиции учится нести ответственность за принятые им решения в отношении других лиц, изучать возможные ошибки и в дальнейшем не допускать их, уже зная, к каким последствиям они могут привести;

- в-четвертых, есть возможность многовариативного принятия решений, связанных с выбором тактических приемов для успешного выполнения поставленной задачи.

Приемы игрового моделирования полезны не только для эффективного обучения сотрудников ОВД РФ различным тактическим способам и маневрам, но и для оценки их действий преподавателями.

В результате одного занятия в такой форме не составляет труда выявить проблемные аспекты в работе обучаемого в зависимости от того, как он себя вел в обыгрываемом сценарии, какие решения принимал, каковы были действия и последствия, – все это наглядно отражается в ходе моделирования.

Наибольшую значимость рассматриваемая методика приобретает, когда инсценируются действия нескольких сотрудников полиции, например при задержании преступника, при проверке документов гражданина или при досмотре транспортного средства.

При отработке совместных действий обучаемыми преподаватель, располагая целым арсеналом специальных имитационных средств, может к текущей задаче добавлять новые, усложняя тем самым процесс игры или же требуя уточняющих действий от «подопечных».

Так, при разыгрывании ситуации с досмотром транспортного средства сотрудниками полиции в составе служебного наряда преподаватель оценивает: правовую обоснованность остановки транспортного средства; выбор безопасного места; грамотность общения с гражданином; служебное поведение; соблюдение мер личной безопасности при контакте с проверяемым, а также при непосредственном досмотре автотранспорта; расположение полицейских относительно гражданина и друг друга (расстановка наряда); порядок досмотра автотранспорта и т. д.

В случае если обучаемые не допускают ошибок, то преподаватель дополняет фабулу новыми заданиями: действия сотрудников при агрессивном поведении гражданина, при алкогольном, наркотическом опьянении или в случае, когда ему понадобилась срочная помощь. Или, наоборот, при наличии неточностей в выполнении поставленной задачи добивается многократного повторения для доведения навыка до удовлетворительного результата.

Еще одним полезным фактором для сотрудников ОВД РФ является возможность аналитического восприятия моделируемого события в процессе игры.

Это значит, что в ходе проведения такого занятия материал качественнее усваивается у всей группы обучаемых, потому что, пока

одни выполняют задание, другие следят за действиями первых и анализируют их, учитывают ошибки своих коллег и стараются избегать их в дальнейшем.

Таким образом, благодаря имитационному моделированию у обучаемых сотрудников полиции развиваются умения и навыки активного взаимодействия с другими подразделениями в сложившейся обстановке, они учатся реагировать на непредвиденные обстоятельства, а также уверенно контактировать с гражданами, как с законопослушными, так и с теми, кто склонен к преступному поведению.

В случаях когда возникает необходимость осуществления действий в составе подразделения или служебного наряда, именно на основе знаний, полученных в ходе игрового моделирования, сотрудники уже знают, как тактически организовать выполнение таких действий, обеспечить собственную и коллективную безопасность, выбрать выгодную для положительного исхода позицию, оценить слабые места «противника» и не допустить конфликтных ситуаций во время проведения мероприятия.

Именно путем игрового моделирования достигается обучение сотрудников полиции самостоятельному исполнению обязанностей в различных ситуациях, прививаются тактическое мышление и инициатива, ответственность за себя и коллектив, решительность и быстрота действий в условиях сложной и динамичной обстановки.

Список библиографических ссылок

1. Виноградов И. Д. Игрофикация учебного процесса в образовательных организациях МВД России на примере внедрения в дисциплину тактико-специальная подготовка «оперативно-тактической игры» // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 2А. С. 834–841.

2. Малофей А. О. Современные методы применения информационных технологий в обучении специальным дисциплинам // Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. тр. конф. М.: Московский университет МВД Рос-сии им. В. Я. Кикотя. 2022. С. 95–101.

3. Виноградов И. Д. Оперативно-тактическая игра как метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности при проведении занятий по дисциплинам практической направленности в образовательных организациях МВД России // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 3–2. С. 61–64.

4. Красилов О. В. Особенности применения имитационных игр в профессиональной подготовке курсантов юридических институтов МВД России // Ученые записки: науч.-теорет. журн. 2007. № 4 (26). С. 41.

5. Панфилова А. П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. М.: Академия, 2006. 368 с.

© Малофей А. О., 2023

В. С. Мартыненко,
Волгоградская академия МВД России
О. В. Фомин,
ГУ МВД России по Волгоградской области

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ) по большей части связана с противодействием преступному миру, представители которого постоянно совершенствуют свои навыки и действия. Правонарушители с каждым днем создают новые способы совершения преступления, а также все чаще используют различные предметы и устройства, выступающие в качестве оружия, для доведения преступного деяния до конца. Так, за январь 2023 г. количество зарегистрированных убийств

возросло на 6,8 %, зафиксирован прирост числа тяжких и особо тяжких составов на 7,8 % и прирост уличной преступности на 0,7 %, а посягательств, совершенных иностранными гражданами, увеличен на 24,4 %. Данная ситуация не может остаться без внимания сотрудников ОВД РФ, которые обязаны незамедлительно приходить на помощь каждому, кто нуждается в защите от противоправных посягательств. В связи с чем необходимо постоянное повышение профессионализма и работоспособности сотрудников ОВД РФ, что достигается в первую очередь за счет проведения практических занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Проведение занятий по физической подготовке направлено не только на физическое, но и на психологическое развитие курсантов и слушателей, которые должны быть уверены в себе, своих знаниях и возможностях и готовы к любому варианту развития событий. Однако выпускникам образовательных учреждений МВД России, в отличие от действующих сотрудников ОВД РФ, тяжело противостоять преступникам, так как они еще не имеют практического опыта их задержания. Именно от уровня физической подготовленности обучаемых и будет зависеть конечный результат. Исходя из вышеизложенного, необходимо определить и рассмотреть основные направления повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Первостепенным средством решения поставленных перед преподавателем физической подготовки задач является работа по психологической подготовленности обучающихся к экстремальным условиям, при которых время на принятие решения практически нет. Формирование психологической готовности к таким условиям достигается путем воздействия на курсанта (слушателя) как субъективных факторов (характер, темперамент, потребности), так и объективных (сложившаяся обстановка). Так, в процессе занятий по физической подготовке в ВА МВД России преподаватель моделирует различные ситуации, наделенные фактором внезапности и непредсказуемости, которые курсант (слушатель) за счет своих знаний и навыков должен разрешить. Например, защита от удара ножом и дальнейшее задержание преступника. В ходе данного упражнения курсант (слушатель) должен продумать тактическую составляющую своих действий,

выбрать грамотное действие и задержать правонарушителя. В случае неудачи обучающемуся дается время на повторение, а затем предоставляется возможность вновь продемонстрировать свои способности. Данный метод включает в себя не только роль преподавателя в формировании психологической подготовленности курсантов и слушателей, но и их самостоятельную подготовку, охватывающую помимо постоянного поддержания физических качеств мыслительный анализ освоенного материала.

Следующим направлением, которое отвечает за профессиональную готовность курсантов и слушателей к выполнению служебных задач, являются «Боевые приемы борьбы». Данный раздел физической подготовки сотрудников ОВД РФ – базовый, так как без него не получится обезвредить или задержать правонарушителя. Овладение правильной техникой боевых приемов борьбы осуществляется как на учебных парах, так и на различных секционных занятиях, таких как самбо, дзюдо, рукопашный бой и т. д. Для начала курсант (слушатель) должен запомнить саму схему выполнения приема, далее путем многократного повторения довести его до автоматизма, а затем правильно и решительно применить данный прием в сложившейся экстремальной обстановке. Повысить уровень качества использования боевых приемов борьбы можно за счет различных действий, таких как выполнение приемов после физической нагрузки, применение во время их отработки звукового давления (шум, стрельба, взрывы). Целесообразно также курсантам и слушателям отрабатывать применение боевых приемов борьбы на сопротивляющемся противнике, что поспособствует формированию у обучающегося не только двигательных навыков выполнения приемов, но и психологической готовности к оказанию сопротивления. В связи с этим необходимо проведение с соблюдением мер безопасности спаррингов между сопротивляющимися партнерами, для победы на которых важно обладать не только потенциалом изученных приемов, но и тактически верно действовать в быстроизменяющихся условиях. Так, в ВА МВД России на регулярной основе проводятся упражнения, выработанные И. А. Минжановым. Одним из них является упражнение «Защита», цель которого заключается в развитии у курсантов и слушателей распознавания стратегии нанесения удара и выработке

тактики ухода от удара. Суть заключается в том, что курсанты становятся в боевую стойку друг напротив друга, где один готовится нанести удар, а другой, наблюдая за атакующим, должен определить его намерение и заранее решить, какой защитный прием ему необходимо использовать. По команде преподавателя оба одновременно выполняют задуманные действия, а затем определяется победитель, большее число раз предугадавший движения противника.

Для повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей целесообразно увеличить количество часов с целью совершенствования физических качеств. Это позволит улучшить силу, выносливость, быстроту и ловкость, которые наиболее необходимы сотрудникам полиции для эффективной борьбы с преступностью.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что курсантам и слушателям предстоит оказаться в кризисных и тяжелых ситуациях различного рода, в связи с чем они должны быть максимально готовы к этому на психологическом и физическом уровне, что достигается за счет улучшения качества обучения физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Библиографический список

1. Краткая характеристика состояния преступности в Российской Федерации за январь 2023 г. // Министерство внутренних дел Российской Федерации : сайт. – URL: <https://xn--blaew.xn--plai/reports> (дата обращения: 15.03.2023).

2. О полиции : федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (посл. ред.). – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 15.03.2023).

© Мартыненко В. С., Фомин О. В., 2023

ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ МЕР ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЗАЩИТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТАНОВКИ И ХАРАКТЕРА РЕАЛЬНОЙ УГРОЗЫ

Нормативной основой, затрагивающей данную тему, являются два федеральных закона: «О государственной защите судей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов» от 20.04.1995 № 45-ФЗ [1], «О государственной защите потерпевших, свидетелей и иных участников уголовного судопроизводства» от 20.08.2004 № 119-ФЗ [2] – каждый из которых предусматривает определенные категории мер безопасности. Однако их особенности до сих пор не отмечены ни в одной из научно-исследовательских работ. В связи с этим возникает необходимость перечислить данные категории и разработать приблизительную тактику действий, которая сможет оказать посильную помощь подразделениям органов государственной защиты при возникновении вопроса о применении меры безопасности.

На основании Федерального закона от 20.08.2004 № 119, ст. 6, в отношении защищаемого лица могут применяться:

1. Личная охрана, охрана жилища, имущества.

Сотрудники подразделения физической защиты, изучив оперативное дело государственной защиты, особенности личности, ее психологическое состояние, в первую очередь устанавливают психологический контакт с защищаемым лицом, характер его содействия в случае возникновения реальной угрозы. Необходимо учитывать и определять склонность к отношению к группе «С-риск» – с суицидальными наклонностями.

Рассматривая «личную охрану», стоит выделить разные виды передвижения с защищаемым лицом:

1) на автотранспорте, в роли водителя. Исключительно перемещая из точки «А» в точку «Б» с уверенностью, что защищаемое лицо (далее – «зл») прибыло в этот пункт и находится в частичной безопасности;

2) полное сопровождение. Заключается в постоянном, непрерывном взаимодействии. При этом стоит выделять объекты, в рамках которых будет вестись контроль: а) жилище; б) место работы (если речь об индивидуальном предпринимателе, то место работы может быть изменено в зависимости от формы заключения сделки или иной формы контакта с третьими лицами); в) места развлечения, проведения развлекательных мероприятий (ТЦ «Семья», музеи, кино, аквапарк и др.);

3) частичное сопровождение. По запросу защищаемого лица.

По прибытии на место жительства защищаемого лица, обнаружив признаки взлома внешней стороны входной двери, сотрудник извлекает пистолет из кобуры, снимает с предохранителя, досылает патрон в патронник, после чего отходит в безопасное место (определяет сам сотрудник физической защиты) и сообщает руководителю, уполномоченному на осуществление мер безопасности. Рассматривается несколько вариантов действий: 1) сотрудник с напарником осматривают помещение, при этом «зл» находится в зоне видимости одного из оперативников. Двигаться необходимо с минимальным шумом (перекат ступни с пятки на носок внешней стороны стопы, не вынося части тела; например, локоть в места возможного нахождения угрозы, ноги; не торопиться при осмотре помещения, иначе последствия могут стать необратимыми); 2) «зл» вместе с оперативником покидают опасное место, учитывая, что при отходе возможна атака угрозоносителей, организована «засада».

Особенность «охраны жилища» заключается в том, что оперативному сотруднику необходимо разграничить помещение на зоны: а) прямой угрозы; б) частичной – поражение только тех частей тела, которые не повлекут необратимых последствий (смерти).

Вместе с тем, расставляя приоритеты, нужно помнить о нахождении в помещении лиц, чтобы сохранить, в первую очередь, все жизни. Целесообразнее выбирать помещение, исходя из его расположения на местности (многоэтажное строение, частный дом).

Затрагивая охрану имущества, надлежит выделять объекты посягательства: а) вещи; б) услуги и работы; в) ценные бумаги и деньги; г) результаты интеллектуальной творческой деятельности; д) информация; е) имущественные права как объекты гражданских прав.

Вместе с тем не нужно забывать об особенностях применения защиты в связи с посягательством на конкретный вид имущества.

Личная охрана защищаемого лица – это очень кропотливая организаторская работа (составление плана охраны, ежедневные наблюдения, рекогносцировки, написание подробнейших отчетов и т. д.) [3].

2. Выдача специальных средств индивидуальной защиты, связи и оповещения об опасности.

Тревожная кнопка вводится вневедомственной охраной, осуществляющей обязанности по обеспечению благосостояния жилищного и иного помещения в связи с заключением определенного договора. Каждая мера безопасности тесно связана с любой другой, выше рассматривалась «охрана жилища». Данный вид защиты несколько не уступает в значимости «связи и оповещению об опасности».

Устанавливается определенный вид сигнализации в жилое помещение: датчик на взлом двери, на движение, на открытие дверей.

В случае срабатывания одного из перечисленных видов оповещений поступает сигнал в орган, уполномоченный на осуществление государственной защиты, и в центр вневедомственной охраны. Иногда датчики на движение невыгодно и нецелесообразно устанавливать. Необходимо учитывать наличие домашних животных, маленьких детей и иные факторы, способные дезинформировать о факте готовящегося посягательства на жизнь, здоровье, имущество защищаемого лица.

Поднимая вопрос о выдаче специальных средств, стоит отметить, что выдается в основном бронежилет скрытого ношения, газовый баллон (в зависимости от характера угрозы); кнопки оповещения об опасности – определенное приложение на платформе IOS/Android, установив его, потребитель сам настраивает его под себя с выносом кнопки на главный экран устройства в целях беспрепятственного оповещения сотрудников физической защиты. При угрозе защищаемое лицо нажимает на кнопку, после чего поступает сигнал в орган государственной защиты, действия аналогичны описанным выше. Отличие лишь в постоянной готовности сотрудников ОГЗ выдвигаться к месту оповещения об угрозе.

Не стоит забывать о чемодане «быстрого щита», замаскированном под гражданский дипломат. Способ применения заключается в непосредственном нажатии на кнопку, находящуюся на ручке

данного средства безопасности. Происходит щелчок, обозначающий, что данный предмет необходимо в ускоренном порядке поднять вверх. Он должен полностью закрывать голову, жизненно важные органы сопровождаемого лица. При этом нужно держать его не в воздухе, а прижать к телу, чтобы увеличить шанс на безопасный выход из ситуации с «перестрелкой» или иной угрозой и уменьшить вероятность попадания противником в свою цель.

Стоит отметить, что если говорить о применении мер безопасности в соответствии с Федеральным законом № 45 «О государственной защите судей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов», то непосредственно должностным лицам полагается выдача АК-74У. Речь идет о практике применения судьями Северо-Кавказского федерального округа Российской Федерации данного вида оружия.

3. Переселение на другое место жительства – применяется лишь в паре с другими мерами безопасности: смена документов, изменение места работы, службы и учебы и др. – так как нецелесообразно применять только данную меру, если документы не изменены. Эффективность данной меры заключается в выдаче документов «зл», вследствие чего снижается вероятность угрозы.

При передвижении вдоль помещения напарникам необходимо двигаться уступом, в реальных пределах прямой видимости, не сходясь близко, но и не отрываясь друг от друга. Желательно, чтобы тот из напарников, который движется справа, был выдвинут вперед по ходу движения и находился как бы внутри помещения. Это нужно для того, чтобы оружие того, кто движется сзади, не было направлено в спину напарнику. При возникновении опасности резко шагнуть в сторону, встать на колено или нагнуться, смотреть вперед и по сторонам боковым зрением. Огневое взаимодействие – разойтись в стороны, не теряя напарника из поля зрения, подтягиваться к цели поочередно под огневой прикрытием друг друга. Прицеливание производить, не закрывая один глаз, так как при этом резко сужается поле зрения.

Обозначая ситуацию, при подъеме одного из сотрудников по лестнице, его напарник остается на некотором удалении, чтобы видеть и контролировать огнем все, что делается выше товарища. При начале движения по лестнице один из сотрудников физической защиты под

прикрытием напарника продвигается по лестничной площадке и, пригнувшись, останавливается перед ней, второй – подходит ближе. При этом один находится в положении полуприседа, а другой – стоя. Затем один остается контролировать лестничную площадку, другой – делает рывок вглубь коридора (по лестнице).

4. Изменение внешности предусматривает применение специальных средств для изменения внешности (например, грим). В некоторых ситуациях заключается письменный договор между органом, который осуществляет государственную защиту в отношении потерпевшего и свидетеля, и медицинским учреждением для того, чтобы была произведена операция по изменению внешности [4]. Используется не только хирургическое вмешательство, но и оперативный гардероб (парики, усы, бороды, крем осветления или затемнения кожи).

Таким образом, рассматривая меры безопасности, тактику действий сотрудников физической защиты, оперативных работников, стоит учитывать особенности защищаемого лица. Его психологически-эмоциональное состояние (тип характера, свойства личности), готовность содействовать в целях недопущения посягательств на жизнь, здоровье и имущество сопровождаемого лица. При этом явным признаком выступает типовой договор об условиях применения мер безопасности с защищаемым лицом. Он в первую очередь учитывается при определении тактики действий на определенном участке местности, характере угрозы и иных обстоятельствах. Учитывается семейное, должностное положение, степень связи с угрозоносителями и психологическая акцентуация характера. Однако, несмотря на все вышеуказанные факты, данная тема требует дальнейшего изучения.

Список библиографических ссылок

1. О государственной защите судей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов: федер. закон от 20.04.1995 № 45-ФЗ. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 31.05.2023).
2. О государственной защите потерпевших, свидетелей и других участников уголовного судопроизводства: федер. закон от 20.08.2004 № 119-ФЗ. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 31.05.2023).

3. Мищенкова И. А. Личная охрана и охрана жилища и имущества участников уголовного судопроизводства // Общество и право. 2008. № 1 (19). URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 31.05.2023).

4. Мальцагов И. Д., Бахмадов М. Б. Меры безопасности, применяемые к потерпевшим и свидетелям в уголовном судопроизводстве // Закон и право. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 31.05.2023).

5. Киселев А. М. Особенности реализации мер безопасности в соответствии с Федеральным законом от 20.08.2004 № 119-ФЗ «О государственной защите потерпевших, свидетелей и иных участников уголовного судопроизводства» сотрудниками уголовно-исполнительной системы // Вестник Кузбасского института. 2022. № 1 (50). С. 146–151.

© Марусин И. Г., Алексеев А. М., 2023

И. Н. Марченко, А. А. Хомутов, В. С. Егорова,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

**ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СРЕДСТВ
ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МВД РОССИИ**

Каждый курсант, поступая на обучение в высшее учебное заведение структуры МВД, сталкивается с определенными трудностями в области освоения дисциплины «Физическая подготовка». Поскольку школьная программа в большинстве случаев не уделяет должного внимания организации урока физической культуры, многие выпускники оказываются не подготовленными к реальным физическим нагрузкам. Начать заниматься и постоянно совершенствовать свою физическую форму достаточно сложно как в моральном плане, так и на практике. Именно поэтому возникает необходимость построения правильной, постепенной организации занятий по физической

подготовке с включением в данный вид деятельности ее психологической части в области работы с сознанием обучающегося для его соответствующей подготовки и возможности использования полученных навыков в будущем.

Говоря о физической составляющей, стоит отметить что занятия спортом и самосовершенствование крайне важно как для учащегося, так и для сотрудника полиции. Предусмотренная программа физической подготовки предусматривает базовые и лишь самые необходимые упражнения и приемы. Включая в себя бег, силовые упражнения, боевые приемы борьбы и элементы акробатики, курс физической подготовки позволяет сотруднику полиции развивать свою силу, ловкость, быстроту и выносливость. Занятия данной дисциплиной предусмотрены 2–3 раза в неделю, длиной в 1,5–3 часа, а контрольные нормативы подлежат сдаче каждые полгода. К ним относятся: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовое комплексное упражнение, челночный бег 10 по 10 метров, бег 100 метров, бег 1, 3 и 5 километров. Перечень нормативов незначительно разнится и зависит от того, в какую из категорий попадает человек, поступает он на службу в органы внутренних дел впервые, проходит ее на своем уровне или же повышает квалификацию [1]. Что касается самоподготовки, то здесь вся ответственность ложится на плечи того, кто ею занимается. Тут убеждать себя словами «Буду заниматься хотя бы 10 минут в день» окажется недостаточным. Немногие люди знают, что продуктивной тренировкой будет являться лишь та, что продлится более 30–40 минут, спустя данное время «разогрева» организм начинает работать себе в пользу. При этом заниматься спортом каждый день на одну и ту же группу мышц не рекомендуется, так как любому, даже самому подготовленному организму необходимо время на отдых и перезагрузку для продолжения эффективной работы.

Несмотря на важность физической подготовленности, никогда не стоит забывать о ее психологической составляющей, ведь даже профессиональным спортсменам перед соревнованиями необходим правильный настрой. В данном направлении не предусмотрено развития ни в средних образовательных организациях, ни в системе высшего профессионального образования, что стоит признать упущением, казалось бы, совершенной системы [2].

Американский футболист и тренер Винсент Ломбарди когда-то сказал: «Бог дал вам тело, которое может вынести почти все! Ваша задача – убедить в этом свой разум!» С данным высказыванием нельзя не согласиться, поскольку психологическое состояние «внушения» влияет на человека настолько сильно, что может как преувеличивать его возможности, так и уменьшать их. Тот, кто не верит в собственную победу, просто не сможет победить. С указанной выше проблемой достаточно часто сталкиваются курсанты образовательных организаций системы МВД России, так как на молодых людей в возрасте 18–20 лет наиболее сильно влияет их психологический настрой. Чаще всего синдром внушения возникает во время сдачи контрольных нормативов, когда курсант, который продолжительное время не посещал занятия или же являлся отстающим на фоне остальных, прямо перед сдачей, находясь в стрессовом состоянии, говорит себе: «я не смогу», «я слаб для этого», «у меня не получится». Для того чтобы искоренить такие стрессовые ситуации, необходима двусторонняя работа в решении данной задачи. Со стороны обучающегося очень важно осознавать, что он работает не на оценку, а на свое будущее и развитие профессиональной деятельности, именно поэтому даже если что-то не получается, это не повод останавливаться. Только посредством постоянных тренировок возможно достичь физического развития, что и повлечет уверенность в своих силах. Что касается второй стороны, то в программу профессиональной физической подготовки необходимо ввести занятия на тему психологической подготовленности сотрудника. Данная мера означает, что у человека имеются психические отклонения, потому он не способен выполнять программу физической подготовки, это должно работать как помощь для правильной моральной организации курсанта на занятиях по физической подготовке. [2, 3].

Для усовершенствования психологической составляющей предлагается проводить с курсантами различные упражнения. Например, для тех обучающихся, кто имеет какие-либо проблемы по физической подготовке, возможно воссоздание во время теоретических занятий популярной диаграммы, именуемой колесом баланса. Еще в 70-х гг. малоизвестный Пол Майер начал разработку Института мотивации успеха, что и повлекло за собой создание методики, которая позволяет проанализировать различные сферы, оценить

проблемы и понять, как их исправить. В нашем случае необходимо произвести несколько простых действий. Курсантам надо нарисовать круг, разделив его на несколько секторов. Каждый сектор именуется сферой жизни, в нашем случае – сферой физической подготовленности в том или ином ключе. Например, первый раздел можно подписать как «боевые приемы борьбы», второй – «силовые упражнения», третий – «легкая атлетика и ускоренное передвижение» и четвертый – «тактико-психологическая подготовка». После чего необходимо оценить по десятибалльной шкале, насколько у обучающегося соответствует его развитие в каждой из сфер. Обычно считается, что показатели 0–3 – тревожные, 4–7 – требуют внимания, а 8–10 – достаточно близки к идеалу и не требуют в настоящий момент особого внимания. Рассмотрев колесо баланса и изучив его, можно наглядно увидеть, какие сферы страдают и к развитию чего необходимо приложить больше всего усилий, тем самым сделав колесо более гармоничным, посредством чего упорядочить и жизнь. Никогда не нужно думать, что ваша диаграмма унылая, если многие секторы находятся на низком уровне, просто вы уже добились успеха в одних областях и имеете большой потенциал в развитии других [4]. Предложенный психологический прием позволит обучающимся взглянуть на оценку своей физической подготовленности и оценить, чего именно им не хватает. Преподаватель, в свою очередь, может подсказать курсанту, как именно ему лучше всего усовершенствовать ту или иную сферу, над чем поработать или же указать, в чем обучающийся себя недооценивает. Данная методика является лишь одной из множества существующих для улучшения себя, это позволит расширить рамки своего кругозора и получить положительный моральный настрой.

Таким образом, при занятии физической подготовкой обучающийся в структуре МВД должен постоянно развиваться и совершенствоваться как в физическом, так и психологическом аспекте. Если же простое переубеждение не помогает в решении проблемы морального спада, то необходимо работать в данной сфере. Однако если с психологическим состоянием все отлично и курсант понимает, что он все может, но не делает, то здесь требуется постоянно уделять время самосовершенствованию, работая не только на занятиях по физической подготовке, но и за их пределами самостоятельно.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 (с изм. и доп.). URL: sudact.ru (дата обращения: 31.05.2023).

2. Куроплин С. С., Марченко И. Н., Шагаева Е. Ф. Совершенствование силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Современное образование: традиции и инновации: матер. Междунар. учеб.-метод. конф. Волгоград: ВА МВД России, 2021. С. 146–148.

3. Марченко И. Н., Бычков В. М., Хомутов А. М. Влияние физической подготовки на формирование морально-психологических качеств сотрудников органов внутренних дел // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии: сб. ст. 2022. № 8–3. С. 188–192.

4. Haggai J. E., Paul J. Meyer and the art of giving. Atlanta: Kobrey Press, 1994.

© Марченко И. Н., Хомутов А. А., Егорова В. С., 2023

И. Х. Мешев,

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Известно, что специфика профессиональной деятельности сотрудников ОВД связана с необходимостью постоянно самосовершенствоваться, особенно в условиях современных реалий, когда требования со стороны общественности и государства стабильно повышаются. Для того чтобы соответствовать всем предъявляемым требованиям и успешно выполнить поставленные задачи, сотрудники ОВД должны

уделять много времени углублению своих знаний и совершенствованию своих навыков. Особенно это касается физической подготовки, поскольку она занимает особое место ввиду того, что с течением времени здоровье сотрудников ОВД становится хуже и очень важно поддерживать свои здоровье и физическую форму в оптимальном состоянии. С этой целью им рекомендовано использовать на самостоятельных занятиях упражнения из общей и специальной физической подготовки.

Самостоятельная физическая подготовка возможна только при соблюдении ряда условий. Первое – это мотивация сотрудника – наличие у служителя правопорядка определенной цели, которую он хочет достичь, наличие знаний и плана действий, которые помогут ему добиться поставленной цели.

Однако наличие определенной цели – само по себе достаточно растяжимое понятие. По нашему мнению, для достижения больших успехов сотрудникам ОВД необходимо сначала ставить не глобальные, а более мелкие цели, которые помогут со временем достичь более значимых результатов; во-вторых, ставя перед собой более мелкие цели и достигая их, сотрудник получит чувство удовлетворения и гордость за самого себя, что и позволит ему с каждым разом ставить перед собой более сложные задачи и в перспективе развиваться дальше [1–3].

Второе – это наличие знаний и умений, которые помогут сотруднику ОВД постоянно поддерживать свои физические показатели на необходимом уровне. Так, их отсутствие с высокой долей вероятности приведет к травмам и ухудшению здоровья, тогда как целью самостоятельной физической подготовки является его укрепление.

Знания также представляют собой достаточно обширную тему, которая достойна отдельной работы, и в первую очередь это касается знаний о своем организме. Здоровье – достаточно индивидуальная тема, и каждый сотрудник ОВД, прежде чем приступить к занятиям и уже во время активного занятия, должен четко знать свои возможности, прислушиваться к своему организму и помнить, что перед ним не стоит задач по установлению мировых рекордов.

Ключевая задача – это поддержание актуальной физической формы и здоровья для успешного несения службы.

Наличие у сотрудников ОВД понимания, как устроено тело человека, как устроены мышцы и связки, будет способствовать тренировочному процессу и поможет отобрать те упражнения, которые выполняются для их укрепления.

Следующий пункт – это наличие плана действий. После того как есть понимание конечной цели, она разбита на более мелкие подцели, необходимо уяснить, каким именно образом возможно будет достижение головной цели. Без наличия плана вероятность того, что конечная цель будет достигнута, достаточно мала, так как есть опасность не заметить прогресс, поэтому реализация идеи постепенно погаснет.

Чтобы не допустить этого, необходимо в самом начале сразу четко расписать достаточно детальный план действий. Используя опыт профессиональных спортсменов, можно предложить их вариант тренировки. В начале подготовки к определенным соревнованиям они исследуют состояние своего организма, и уже исходя из этого расписывают план тренировок. На начальных этапах тренировочного процесса они сильно не нагружаются и дают телу адаптироваться к режиму и тренировкам, выстраивают свое питание. В дальнейшем тренировки усложняются, корректируется питание, но неизменным остается тот факт, что на протяжении всей подготовки они постоянно прислушиваются к своему организму, сдают ряд анализов, чтобы понимать, какие процессы протекают в нем и что необходимо предпринять, чтобы прогрессировать быстрее. Так же должно быть и в исследуемом случае, где обучающиеся в образовательных организациях МВД России относятся к процессу самостоятельной подготовки с максимальной ответственностью [3, 4].

В целом следует отметить, что самостоятельную физическую подготовку можно использовать в качестве инструмента, позволяющего поддерживать на необходимом уровне физические показатели. Однако если взглянуть на данное явление под немного другим углом, то можно в целом относиться к нему как к процессу, который на дистанции позволит улучшать физические показатели. Только это будет касаться более молодых сотрудников, чье здоровье в силу возраста позволяет переносить гораздо большие нагрузки, и, соответственно, их самостоятельная подготовка должна и будет отличаться от подготовки возрастных сотрудников, что, как мы отметили, позволит им совершенствоваться таким путем.

Другим немаловажным аспектом самостоятельной подготовки является то, где и при каких условиях она производится. Существует ряд сотрудников ОВД, которые прибегают к самостоятельной подготовке непосредственно в процессе прохождения обучения в образовательных организациях МВД России. Связанно это во многом с желанием сотрудников ОВД по максимуму использовать время, выделенное им для прохождения обучения. Вторая группа сотрудников ОВД – это контингент, который на постоянной основе занимается самостоятельной подготовкой, так как у них есть желание и мотивация для занятий спортом в повседневной жизни. Третья группа – это сотрудники ОВД, которые прибегают к использованию самостоятельной физической подготовки после долгого перерыва или после перенесенной болезни или операции, чтобы снова вернуть свою прежнюю форму. Соответственно, все перечисленное накладывает свои особенности и самостоятельная подготовка всех этих групп будет сильно отличаться [5].

Так, преподаватели физической подготовки отмечают, что первая группа сотрудников ОВД будет более близка к третьей, но все же не следует забывать, что, если не заниматься спортом или хотя бы физической культурой продолжительное время, в первое время будет очень сложно и физически, и ментально. По этой причине специалисты в области физической культуры и спорта советуют сотрудникам ОВД, которые относятся к данной группе, быть реалистами и понимать, что чудес не бывает и практически невозможно за короткий промежуток времени добиться высоких результатов, а вот погубить свое здоровье чрезмерными нагрузками и недостаточным восстановлением – задача вполне достижимая. В данном случае речь не идет о том, чтобы не практиковать самостоятельную физическую подготовку, а лишь о необходимости быть максимально аккуратными и четко рассчитывать получаемую нагрузку, и со временем результат придет. Отсюда вторая группа сотрудников ОВД – это как раз тот эталон, к которому должны стремиться все обучающиеся, поскольку у них есть желание и цель поддерживать свое здоровье и физические показатели на высоком уровне и постоянно прогрессировать, что влечет за собой устойчивый результат. Даже неоднократно проведенные опросы отчетливо свидетельствуют о том, что сотрудники ОВД со спортивным телосложением вызывают

большее уважение и чувство безопасности, а также сами преступники на подсознательном уровне испытывают меньшее желание преступать закон.

Третья группа встречается достаточно часто, и для сохранения своего физического здоровья им необходимо пытаться избегать спорта в первое время, отдавая предпочтение лечебной или восстановительной физической культуре, специфика которых и подразумевает помощь в восстановлении здоровья человека перед тяжелыми нагрузками и занятиями спортом в будущем.

В складывающихся условиях очевидно, что задача преподавательского состава заключается в эффективной подготовке сотрудников ОВД к профессиональной деятельности. А для этого главным образом необходимо распределять предоставленное учебно-тренировочное время рационально и выделять больше времени на более сложные или важные аспекты дисциплины «Физическая подготовка», в результате чего не всегда есть возможность затронуть такие темы, как самостоятельная подготовка, в нужной мере и объяснить ее важность сотрудникам ОВД. В результате чего преподаватели и руководители занятий сталкиваются с рядом проблем, таких как ухудшающиеся уровень подготовки, общее состояние здоровья и т. д.

Подводя итог, отметим, что самостоятельная физическая подготовка, безусловно, важна, однако не у каждого сотрудника ОВД есть это понимание и осознание этого в основном из-за недостатка мотивации и ответственности. Однако на сегодняшний день это непозволительно, а значит, необходимо уделить внимание мотивации сотрудников ОВД, поступающих на обучение по программам профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации в образовательные организации МВД России. Решение данного вопроса ложится на плечи преподавателей физической подготовки, которые, включив эту работу в учебно-тренировочный процесс сотрудников ОВД, достигнут целей и задач одноименной дисциплины [1, 6].

Список библиографических ссылок

1. Бауаев Ш. Х. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в служебной деятельности сотрудников ОВД // Евразийский юридический журнал. 2022. № 9 (172). С. 456–457.

2. Дадов А. В. О роли самостоятельной физической подготовки в структуре профессиональной подготовки сотрудников ОВД образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 1. С. 187–189.

3. Кануков А. М. О некоторых проблемах организации занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15. № 3. С. 41–45.

4. Нагоев Р. Р. О путях совершенствования физической подготовки курсантов и сотрудников ОВД образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 1. С. 232–234.

5. Мешев И. Х., Хажироков В. А. Пути повышения мотивации у сотрудников полиции к занятиям физической культурой и спортом // Журнал прикладных исследований. 2021. № 6–1. С. 43–47.

6. Курдюкова С. В. Значение и содержание физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград, 2022. С. 107–110.

© Мешев И. Х., 2023

Р. Р. Нагоев,

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Особая роль в профессиональной деятельности сотрудников ОВД отводится степени их физической подготовки, важной не только для обеспечения успешного выполнения оперативно-служебных задач, но и для сохранения здоровья граждан и самих сотрудников.

Учебно-тренировочный процесс личного состава, направленный на достижение надлежащего уровня физической подготовки, требует постоянного совершенствования и систематических преобразований. Обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности – одна из задач, которая ставится перед педагогическим составом вузов МВД России [1].

Практический опыт показывает, что высокая работоспособность, в частности, определяется развитием силовой выносливости сотрудников правоохранительных органов. Выносливостью называется умение и способность организма противостоять физическому утомлению без заметного снижения работоспособности. Выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе физической подготовки человек испытывает утомление (в той или иной степени). В свою очередь, физическое утомление по возрастанию задействованного объема мышц делится на утомление локальное, региональное и общее.

В практике физической подготовки различают два вида выносливости: общая и специальная. Если говорить о первом виде выносливости, то она характеризуется способностью длительно осуществлять двигательную деятельность, которая влияет на производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие общей выносливости базируется на аэробных упражнениях. Аэробные упражнения – это вид физических упражнений, повышающих усвоение организмом атмосферного кислорода. К таким упражнениям можно отнести быструю ходьбу, кроссовую подготовку, бег по пересеченной местности, подъем по лестнице, езду на велосипеде, плавание, эстафеты. Одним из эффективных методов повышения общей выносливости являются различные спортивные подвижные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол и др.

Кроме того, включение аэробных видов упражнений в тренировочную программу имеет оздоровительный эффект: происходит активное насыщение клеток кислородом, укрепляется дыхательная система, мускулатура, увеличивается скорость обменных процессов в организме.

Вышеперечисленные упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой производительности с продолжительностью двигательного действия в зависимости от подготовленности атлета (от 10 мин до 1–1,5 ч). Выполнение упражнений с меньшим временным промежутком будет малоэффективным.

Стоит отметить, что общая выносливость служит стартовой точкой и базой для развития специальной выносливости. Специальная выносливость характеризуется способностью человека выполнять физическую работу с заданной интенсивностью за определенный промежуток времени. Упражнения по развитию данного вида выносливости по своей форме и особенностям приближены к соревновательным.

Специальная выносливость, в свою очередь, имеет:

1) скоростную направленность, которая заключается в том, что человек должен провести скоростную работу в течение определенного времени;

2) силовую направленность, достигаемую посредством определенных упражнений с проявлением достаточно высоких показателей максимальной силы. Она подразделяется на статическую и динамическую. Первая подразумевает под собой напряжение мышц на протяжении длительного времени в одном и том же положении, а вторая – медленное выполнение с применением достаточной интенсивности.

В результате выполнения упражнений на развитие специальной выносливости происходят кратковременные мышечные сокращения, осложненные затрудненным кровообращением, что непосредственно ведет к формированию адаптационных возможностей организма.

Специальная выносливость предполагает анаэробный механизм энергообразования. Анаэробные упражнения имеют большую интенсивность и нагрузку, но по временной продолжительности значительно меньше. В течение первых секунд работы с максимальной интенсивностью происходит возрастание в несколько раз содержания молочной кислоты в мускулатуре, что является причиной наступающей тяжести в мышцах и потери способности к восстановлению. Для развития выносливости необходимо постоянно совершенствовать способность к расслаблению в относительно короткие периоды.

Развитие специальной выносливости не только повышает компетентность сотрудника правоохранительных органов, но и параллельно укрепляет его мышечный корсет и суставы, влияет на прочность костной ткани, обуславливает прирост сухой мышечной массы и способствует сжиганию жировой ткани за счет значительного ускорения метаболизма.

Примеры упражнений специальной выносливости достаточно вариативны: выполнение действий с отягощением (рывок гири, жим

штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга, разводка рук с гантелями лежа на вертикальной скамье и т. д.), упражнения с перемещением или локальным напряжением мышц собственного тела (лазание по наклонным и вертикальным лестницам, спортивным городкам, канатам, прыжки, подтягивания, отжимания от пола, скручивания, выпады), упражнения с противодействием партнера (толчки, перетягивания, сваливания), элементы спортивных единоборств, статические упражнения.

Необходимо отметить, что во время занятий, нацеленных на развитие выносливости, тренируется также и центральная нервная система человека [2]. Кроме того, при подобных нагрузках снижается эмоциональное напряжение, сокращается действие адреналина и в организме восстанавливается состояние химического равновесия, что помогает выдерживать перепады эмоциональных перегрузок. Так, регулярная физическая активность понижает воздействие стрессовых факторов и нервного напряжения, а значит, повышается уровень работоспособности и производительности.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие выносливости является важным компонентом совершенствования физической подготовки сотрудников МВД России. С помощью развития выносливости организм становится более устойчив к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Медведев И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. 24 с.
2. Касьянов С. В., Петренко Д. А., Кашин С. Н. Теоретические аспекты развития общей выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2021. № 5 (86). С. 184–190.

© *Нагоев Р. Р.*, 2023

А. И. Никитин, С. В. Семенуха,
Уфимский юридический институт МВД России

**НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАЗРАБОТКЕ И ВНЕДРЕНИЮ
КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
И К НЕСЕНИЮ СЛУЖБЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

В рамках освоения образовательной программы курсанты высших образовательных учреждений МВД России изучают многие дисциплины, направленные на подготовку как в юридической составляющей их деятельности, так и служебно-боевого характера. Нас интересует эффективность освоения последней, так как реализация правовых норм осуществляется через умелые действия сотрудников полиции при несении службы и исполнении своих должностных обязанностей. Часто приходится нести службу в условиях осложненной оперативной обстановки и в особых условиях с постоянными рисками для жизни и здоровья, а также в экстремальных ситуациях и критически изменяющейся обстановке, сопряженной с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Так, подготовка курсантов ведомственных вузов к служебной деятельности сотрудника полиции в значительной мере зависит от качества обучения, а также освоения навыков и умений, приобретаемых в практической части занятий по специальным дисциплинам, таким как: физическая, огневая и тактико-специальная подготовка. Данные дисциплины взаимодополняемы и взаимозависимы в рамках усвоения материала и применения его в практической деятельности. По нашему мнению, основой успешного обучения, усвоения и реализации теоретического материала, применяемого на практике, является достаточный уровень физической развитости и подготовленности у курсантов. Необходима такая подготовка обучаемого, которая даст ему физические возможности и необходимые силы в получении специальных навыков и формировании мышечной памяти на практических занятиях к действиям в условиях, максимально приближенных

к реальной служебной деятельности. Добиваться этого стоит для того, чтобы не затрачивать время и силы на дополнительные действия и манипуляции, направленные на устранение недочетов, связанных со слабой физической подготовленностью у курсанта. Достоверно известно, что по таким специфическим дисциплинам требуется поддержание и постоянное совершенствование своей физической развитости и подготовленности. Для требований, устанавливаемых рабочими программами по тактико-специальной подготовке и по физической подготовке, уровень физического состояния у курсантов соответствует уровню их подготовленности на различных этапах обучения в соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 [1]. Однако в ситуации, сложившейся на период первой половины 2023 г., а именно в условиях проведения Российской Федерацией специальной военной операции на территории Украины, начавшейся 24 февраля 2022 г., появилась необходимость внедрения основной программы профессионального обучения по повышению квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы в особых условиях. Как раз в достижении результатов, предусмотренных данной программой, усложненных относительно общей программы дисциплины тактико-специальной подготовки, становится видимым недостаточный уровень физической подготовки курсантов. В связи с этим возникает необходимость в повышении их общефизической подготовленности. Одним из способов достижения этих результатов является составление методических рекомендаций, содержащих перечень упражнений на развитие основных общефизических качеств: сила, выносливость, ловкость.

Сила, выносливость и ловкость – это три основных компонента физической формы, которые развиваются через физические упражнения и разнообразные тренировки. Особое внимание уделяется подготовке мышц, суставов, сердечно-сосудистой системе и работе головного мозга.

Физическая сила – это способность преодолевать физическое сопротивление различного характера в процессе жизнедеятельности посредством напряжения различных групп мышц тела человека [2], она позволяет выполнять множество задач и функций, связанных с обеспечением правопорядка и безопасности граждан. Сотрудники полиции при выполнении ими своих служебных обязанностей могут столкнуться с различными ситуациями, где требуется использование

принуждения с помощью физической силы. Например, это может быть задержание преступного элемента, защита себя или других людей от нападения и других опасных посягательств, охрана общественного порядка на различных текущих, специальных или чрезвычайных мероприятиях. При выполнении таких задач сотрудникам полиции часто приходится сталкиваться с неповиновением в виде физического сопротивления со стороны злоумышленников. Развитие силы позволяет полицейским эффективно справляться с подобными вызовами, а также демонстрировать авторитет, целеустремленность, решительность и достойное поведение в сложных ситуациях. Кроме того, развитие силы помогает сотрудникам полиции более эффективно и в течение долгого времени использовать свои специальные средства индивидуальной защиты и активной обороны: наручники, шлемы, щиты и другие предметы, которые могут быть тяжелыми и требовать достаточного уровня физической силы для их эффективного использования. Для повышения силы у сотрудников полиции могут быть использованы следующие упражнения: отжимания от пола, в том числе в различных вариациях, на кулаках, на одной руке, с хлопком и др.; сгибание и разгибание корпуса для тренировки мышц пресса; приседания и выпрыгивания на месте с весом собственного тела или с отягощением; подтягивание на перекладине различными хватами; жим штанги или рывки гири.

Выносливость – не менее важный аспект физической подготовки сотрудников полиции, так как она позволяет им сохранять высокую работоспособность и эффективность в течение продолжительного времени при выполнении служебных задач. Сотрудники полиции часто сталкиваются с ситуациями, которые требуют от них максимальной концентрации, быстрого принятия решений и действий. Например, это может быть прохождение длинных дистанций при преследовании преступника, продолжительное время несения службы по охране общественного порядка на массовых мероприятиях, при особых условиях и в зонах чрезвычайных ситуаций и происшествий. Развитие выносливости позволяет сотрудникам полиции лучше справляться со стрессовыми ситуациями, продолжительными физическими нагрузками и быстро восстанавливаться после них. Кроме того, выносливость помогает сотрудникам полиции более эффективно использовать свою энергию и не уставать быстро, что позволяет им дольше сохранять высокую работоспособность и продуктивность.

Развитие выносливости может способствовать улучшению общего здоровья и поддержанию хорошей физической формы сотрудников полиции. Выделяются следующие упражнения, способствующие повышению скоростной выносливости:

1) бег на различные дистанции; 2) берпи, кроссфит; 3) прыжки со скакалкой; 4) челночный бег 10x10 и 20x5; 5) стояние в планке и другие статичные нагрузки; 6) упражнение с боксерским мешком [3].

Ловкость позволяет сотрудникам полиции быстро и точно контролировать свое тело и выполнять различные движения в сложных, опасных ситуациях, где требуется высокая координация движений и точность при выполнении необходимых действий. Например, это может быть проведение рукопашного боя, прохождение препятствий и недопущение падений, защита себя или других людей от нападения, преследование скрывающегося правонарушителя или преступника с последующей возможностью его задержать. Развитие ловкости позволяет сотрудникам полиции более эффективно и точно выполнять такие задачи, что увеличивает их шансы на успешное выполнение своих обязанностей по защите жизни и здоровья граждан, обеспечению безопасности в обществе. Кроме того, ловкость является важной составляющей техники безопасности при выполнении оперативно-служебных задач. Развитие ловкости может способствовать улучшению общей координации движений и гибкости сотрудников полиции, что помогает им лучше контролировать свое тело в пространстве и снижать риск получения травм.

Для повышения ловкости у сотрудников полиции могут быть использованы следующие упражнения: бег с ускорением на короткие дистанции 50, 100, 150 м, челночный бег, прыжки через низкие препятствия, бег с резким изменением направления, прыжки на скакалке, раскручивание вокруг собственной оси с резкой остановкой и др.

Важно отметить, что любые тренировочные упражнения должны выполняться технично и в соответствующих условиях во избежание получения травм и вреда здоровью. Перед любой тренировкой необходимо проводить разминочные упражнения, направленные на разогрев и приведение в тонус мышц и связок в течение 15–30 мин. Это будет способствовать подготовке организма к высокоинтенсивной и тяжелой тренировке. Нагрузка на занятиях должна иметь постепенно увеличивающийся объем и интенсивность с учетом уровня общей физической подготовки сотрудников [4].

Подводя итог, стоит сказать, что совершенствование своей физической подготовленности является важной составляющей жизни каждого курсанта как в период обучения в целях наиболее эффективного и результативного освоения учебных дисциплин, так и в повседневной жизни после окончания учебного заведения, чтобы быть готовым и способным преодолевать различные нестандартные, критические и экстремальные ситуации в обстоятельствах, связанных с несением службы в особых условиях. Важно учитывать индивидуальные способности и возможности каждого курсанта, его образ жизни, рацион питания и разрабатывать программу в виде дневника физических нагрузок с учетом этих особенностей.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 01.06.2023).

2. Особенности развития физической силы посредством выполнения упражнений «подтягивания на перекладине» у курсантов учебных заведений МВД / Л. В. Лагунова, К. А. Рямова, Ш. Г. Абасов, А. И. Ревенько // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: матер. II Всерос. науч.-практ. конф., Чебоксары, 17 мая 2022 г. / гл. ред. Ж. В. Мурзина. Чебоксары: Среда, 2022. С. 250–253.

3. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты развития скоростной выносливости у курсантов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 58–66.

4. Лукина И. Ю. Особенности развития физической подготовки сотрудников полиции // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 23 мая 2019 г. Воронеж: Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. Ч. 2. С. 289–292.

© Никитин А. И., Семенуха С. В., 2023

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Начало исторического развития 3D-технологий было положено в 1877 г., когда французский изобретатель Эмиль Рейно смог запатентовать аппарат, оснащенный лентой с картинками, которые при быстром вращении могли создавать иллюзию движения рисунка. Данный аппарат, под названием праксиноскоп, послужил толчком для новой эпохи в создании 3D-анимации.

С самого начала эффект объемного изображения проецировался на этапе съемки кинофильма, где съемка производилась двумя камерами, установленными на специальном регулируемом штативе, на котором был подобран угол, близкий к углу зрения человека. После чего кадры с двух пленок синхронизировались и проецировались на экран с помощью двух синхронных проекторов также под определенным углом. Человек мог воспринимать изображение через специальные очки, в которых левое изображение отделялось от правого. Таким образом, человек наблюдал изображение одних и тех же предметов, но как бы с двух углов, что придавало им иллюзию объема, предметы выстраивались в перспективе от человека в глубину экрана в зависимости от их взаимного расположения. Без очков такое изображение выглядело двоящим и размытым.

Спустя время техника съемки начала совершенствоваться, улучшаться и прогрессировать. И только с появлением мощных компьютеров начали создаваться трехмерные изображения, которые с каждым годом удивляют человеческий глаз.

Сегодня 3D-изображение стало неотъемлемой частью прогресса в жизни человечества, потому что позволяет представить любой предмет в наглядной и презентабельной форме, что облегчает восприятие [1].

В настоящее время заслуга графического 3D-моделирования играет большую роль в формировании навыков у людей, которые уже связаны с профессиональной деятельностью, и у подрастающего поколения, которое обучается различным специальностям, но сам факт

применения 3D-изображения позволяет улучшить свои умения и навыки в той или иной области [2].

Что касается 3D-технологий в образовательных учреждениях с преподаванием дисциплины «Физическая подготовка», то здесь значительный вклад и инновационный импульс может привнести многофункциональная технология 3D-изображения/видеоизображения с применением съемки вокруг себя на 360°. Так, данная методика позволит сформировать у обучающегося специальные двигательные навыки, которые в последующем послужат для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности.

Данная тематика имела место с момента появления не только в России, но и во всем мире такого заболевания, как Covid-19. Все школы, учебные заведения были вынуждены перейти на дистанционное обучение для предотвращения заражения коронавирусной инфекцией, однако методы преподавания некоторых дисциплин, а именно физической подготовки, не позволяли раскрыть и передать всю суть того или иного упражнения, приема, метода выполнения и последовательность. Ученики могли обходиться только справочными материалами, литературой и на слух воспринимать информацию от преподавательского состава, однако уровень умений не всегда и не у всех мог превосходить правильность выполнения. Существующие в сети Интернет ресурсы для освоения учебного материала по физической культуре и ее разделам представляют собой только сочетание текста и графики (фото), видеоматериала по различным направлениям спорта, но, к сожалению, в виде анимационных графических моделей найти можно крайне редко.

Спорт – это жизнь, где без движения никуда, и, пытаясь заняться самообучением, человеку необходимо видеть демонстрацию движения объектов. Так, ему удастся визуализировать сам процесс и динамику изменения, последовательность труднодоступных объектов для наблюдения невооруженным глазом – все это позволит представить движущиеся элементы, которые помогут отразить все стороны изучаемого объекта.

Однако если учитывать не только дистанционное обучение или практику, но и реальность выполнения упражнений, то можно не усмотреть мелкие детали движений, так как техника выполнения происходит в быстром темпе, но 3D-технология позволяет продемонстрировать то же самое в замедленном действии и даже по кадрам.

Сама анимационная графическая модель позволяет создать у обучаемого образное мышление, представление, поочередность и глубину того или иного упражнения. Все эти методы благоприятно могут сказаться и на памяти курсанта, потому что при 3D-картинке у каждого человека начинает работать не только мышление, но и зрительная память, что в последующем способствует росту степени усвоения материала, более глубокому его пониманию, запоминанию и, как следствие, повышению эффективности обучения в различных предметных областях знаний и видах спорта.

В образовательных учреждениях, где большое значение придают технике выполнения приемов борьбы, также уместно было бы внедрить анимационную технологию, поскольку правильность и умение применять тот или иной прием позволит благополучно использовать его в момент задержания преступника. Вся эта методика поможет обучающим не только качественно подойти к изучению, усовершенствованию навыков, но и модернизировать учебный процесс по физической культуре, в том числе и в дистанционной форме, что поспособствует качественному производству современных учебных материалов и пополнению коллекции электронных образовательных ресурсов.

Таким образом, из-за быстрого развития 3D-технологий во всевозможных областях внедрение анимационной картины в физическую культуру имеет место быть, поскольку это позволит повысить эффективность и качество процесса подготовки. Внедрение средств высоких технологий в систему спортивной подготовки во многом изменяет привычные формы тренировочного процесса, заменяя их на более совершенные и адаптированные к современным условиям.

Список библиографических ссылок

1. Меженин А. В. Технологии разработки 3D-моделей: учеб. пособие. СПб.: Университет ИТМО, 2018. 100 с.
2. Давлетханов М. Краткий обзор технологий формирования 3D-изображения. URL: <https://www.ferra.ru> (дата обращения: 15.04.2023).

© Овечкин Д. Г., 2023

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У СЛУШАТЕЛЕЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Занятия по физической подготовке, проводимые в образовательных организациях МВД России у слушателей первоначального обучения, имеют своей целью не только формирование навыков выполнения приемов задержания и сопровождения, не только повышение уровня общефизической подготовки, но и воспитание в каждом сотруднике целеустремленности, желания совершенствоваться, поддерживать свой организм в здоровом состоянии на протяжении всей служебной деятельности. Правильное преподавание дисциплин делает их интересными и помогает включить слушателей в активную работу на практических занятиях. Не секрет, что, к сожалению, далеко не все сотрудники, только что принятые на службу, испытывают большое желание заниматься физической подготовкой. В зависимости от категории обучающихся в каждой учебной группе складывается разное отношение к физическим нагрузкам. Так, большинство сотрудников, которые направляются из следственных подразделений, отделов дознания, подразделений по делам несовершеннолетних, не считают, что их физическая подготовка нуждается в развитии, объясняя это «только бумажной работой», «сидячим» образом жизни и «отсутствием необходимости реального задержания правонарушителей». А сотрудники, пришедшие из уголовного розыска, ГИБДД, патрульно-постовой службы, спецподразделений, конечно, имеют большую заинтересованность в изучении боевых приемов борьбы, а также в развитии своих физических качеств в связи с «постоянным физическим контактом с правонарушителями».

Преподаватель на первых занятиях должен суметь сформировать положительный настрой у каждого обучаемого к занятиям по физической подготовке, чтобы за период обучения каждый слушатель усвоил максимальное количество знаний, умений и навыков, а также

уяснил необходимость поддержания своей физической формы на высоком уровне на протяжении всей жизни. От качества проведения практических занятий у слушателей в период их первоначальной подготовки зависит, останется ли у них в последующем привычка-потребность в систематических занятиях после окончания обучения. Да, время обучения слушателей ограничено (составляет в среднем от 3 до 6 месяцев). Да, программа обучения обширна и требует быстрого включения каждого сотрудника в процесс работы. Однако каждый преподаватель должен принять меры по включению каждого слушателя в процесс практического обучения, даже несмотря на то, что это уже взрослые люди и, казалось бы, они сами должны это понимать.

У каждого слушателя должна быть мотивация – желание идти на занятие, осознание того, для чего сегодня и сейчас он заходит в спортивный зал. Мало пользы от практического занятия, на которое приходят слушатели без желания, а только потому, что оно стоит в расписании учебных занятий. Принуждение к физической активности разрушает здоровый психологический настрой, приводит к чувству собственной неполноценности, потере интереса к двигательной активности. Поэтому одной из главных задач профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки и спорта является формирование положительной мотивации, устойчивого понимания того, что физическая подготовка, здоровье и успешное выполнение оперативно-служебных задач – понятия неразделимые. Как же добиться этого? Каков главный путь для того, чтобы слушатели занимались на практических занятиях по физической подготовке с желанием? Этому способствует кропотливая работа преподавателя по созданию ситуации успеха на занятии.

Только деятельность, приносящая успех и удовлетворение слушателю, становится для него фактором развития, а это значит, что деятельность на практическом занятии должна быть организована так, чтобы обучающиеся могли пережить чувство достижения, осознать свои возможности, поверить в себя. Как бы смешно это ни звучало, но и взрослый человек нуждается в понимании того, что он способен и у него получается обучаться, расти и совершенствоваться.

Для формирования положительного настроения обучаемых на процесс обучения необходимо создать рабочую, серьезную, но благоприятную

психологическую атмосферу занятия. Каждый обучаемый должен чувствовать себя уверенно [1]. Обучение проводится в группе, но осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Каждый обучаемый при поступлении на обучение имеет свою базу и уровень физической подготовленности, к сожалению, не всегда высокий. Но тем не менее преподаватель должен учитывать индивидуальные резервы физического развития, особенности и скорость восприятия информации и т. п.

Необходимо разумно применять поощрение за успехи обучаемых (выставление оценок «отлично», похвала лучших слушателей в пример другим обучаемым, время в конце занятия для самостоятельной тренировки по личному плану и т. п.), а также стимулировать к развитию слабоуспевающих слушателей (вызывать слушателя на индивидуальные консультации, рекомендовать вести дневник тренировок, разрабатывать личный план тренировок и т. п.). Оценивание работы на практическом занятии должно быть объективным и справедливым, каждая оценка должна быть понятна и принята обучаемым, он должен знать требования, которые предъявляются преподавателем к выставляемой оценке.

На занятии следует применять интерактивные педагогические приемы, которые позволят слушателям раскрыть свой потенциал. К примеру, можно поручать обучаемым проводить разминку, где каждый слушатель имеет возможность проявить свои организаторские и ораторские способности. Следует использовать индивидуальный подход в подборе упражнений и их дозировки в ходе проводимого занятия. Так, можно использовать дополнительные веса тем, кому нагрузка при выполнении упражнений в составе учебной группы можно увеличить за счет высокого уровня физической подготовленности. При изучении и отработке приемов задержания целесообразно преподавателю выполнять приемы на наиболее подготовленных обучаемых, а также давать таким слушателям вариативную технику выполнения боевых приемов борьбы.

Еще одним способом, позволяющим установить комфортную обстановку на занятии, является выбор командира группы только на занятия по физической подготовке, который имеет высокие показатели в упражнениях и пользуется заслуженным авторитетом среди одноклассников. Можно организовать так называемую опеку, когда

более подготовленные слушатели периодически работают со слабоуспевающими обучаемыми. Эта форма работы очень нравится слушателям: сильные чувствуют свою значимость, ощущают, что оказывают помощь своим одноклассникам и преподавателю, а слабоуспевающие в более раскрепощенном состоянии работают со своими товарищами, так как меньше волнуются при общении с ними, чем с преподавателем. Очень важно слабоуспевающим слушателям понимать, что они небезразличны одноклассникам, что есть те, кто может и хочет оказать им помощь в освоении материала. Таким способом формируется адекватная самооценка и самоопределение слушателя.

Включение в проведение занятий соревновательных элементов также повышает интерес обучаемых к проведению занятий. При этом здесь можно включать не только соревнования в выполнении каких-то физических действий, но и проводить блиц-опросы по теоретическому разделу (знание положений Федерального закона «О полиции», касающихся порядка применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, положений приказов МВД России № 275 и № 450). В обязательном порядке при проведении командных соревнований внутри группы стоит смешивать обучаемых и делить их по примерно одинаковому уровню подготовки (чтобы в одной команде не были только сильные слушатели, а в другой оставались только слабые).

Целесообразно учитывать особенности состояния здоровья обучаемых и их медико-возрастные группы при подборе нагрузки [2]. К сожалению, все больше и больше слушателей поступают на обучение с наличием временных или хронических травм, которые в целом не препятствуют прохождению службы в органах внутренних дел Российской Федерации и позволяют пройти военно-врачебную комиссию, однако ограничивают возможность в полном объеме выполнять определенные физические упражнения. Так, встречающиеся травмы в коленных и голеностопных суставах существенно ограничивают возможность выполнять беговые упражнения. В этом случае стоит видоизменить нагрузку на быструю ходьбу или бег в сочетании с ходьбой, а также порекомендовать выполнять упражнения на укрепление связочного аппарата проблемных суставов. Слушатели, которые по своей медико-возрастной группе не в состоянии пробежать 1 000 м из 4 мин, имеют возможность тренироваться в беге на 5 000 м, развивая выносливость. Когда есть взаимозаменяемость упражнений,

слушатель имеет возможность не выпадать из учебного процесса, а развивать те качества, которые доступны для его уровня физической подготовленности в настоящий момент.

Одним из способов разнообразия проведения практических занятий является право преподавателя проводить практические занятия со слушателями в их повседневной форменной одежде. Обучаемые при выходе на службу будут чувствовать себя более уверенно, так как уже отрабатывали перемещения, задержания в данной форме одежды. Слушатели всегда воспринимают задачу по проведению занятия в таком виде с большим интересом и считают такие отработки необходимыми.

Проводя практические занятия по физической подготовке у слушателей первоначального обучения, преподаватель сталкивается, с одной стороны, с разным уровнем физической подготовленности, разными скоростью обучаемости и состоянием здоровья, а с другой – с необходимостью реализации требований федерального государственного стандарта по усвоению учебной программы. Технология сотрудничества преподавателя с каждым слушателем на протяжении всего обучения должна позволить организовать образовательный процесс в благоприятной совместной развивающей деятельности, которая скреплена взаимопониманием, совместным анализом хода и результатов этой работы. Только в этом случае есть возможность привить слушателям чувство необходимости постоянного поддержания своей физической формы на высоком уровне.

Список библиографических ссылок

1. Оленев А. А. Повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: матер. IX Всерос. студенч. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. И. В. Молдовановой. Новосибирск, 2020. С. 28–30.

2. Гуренко Д. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни курсантов и слушателей: учеб.-метод. пособие. Ростов н/Д, 2015.

© Палевич В. И., 2023

Е. В. Панов,
Сибирский юридический институт МВД России
А. А. Тащиян,
Ростовский юридический институт МВД России

ПРАВОВАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В ходе своей деятельности сотрудники МВД вынуждены противостоять преступнику в целях задержания. Возможности применения оружия ограничены, поэтому важна физическая подготовка. Именно в связи с этим физическая подготовка – полноправный предмет программы будущих сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка часто играет решающую роль в пресечении преступлений, как массовых, так и единичных. Своевременное применение физической силы позволяет обезвредить преступника и избежать совершения общественно опасного деяния.

Физическая подготовка будет включать в себя несколько блоков, цель которых обусловлена практическими задачами сотрудников органов внутренних дел. Они напрямую связаны с выполнением сотрудниками профессиональных обязанностей во время несения службы.

Предполагается, что важный навык – догнать преступника и оказать ему сопротивление, поэтому в ходе занятий нужно развивать выносливость. Основные нормативы по предмету – это бег на 100, 5 000 метров и подтягивания на перекладине. Необходимо сочетание различных видов физических упражнений, направленных на сохранение темпа дыхания, распределение сил в ходе всей тренировки, навыков отдыха между различными видами упражнений. Сопоставление полученных материалов исследований дает возможность определить прогресс в ходе занятий перед непосредственной их отработкой на практике.

Затем важно оказать сопротивление, часто физическое, поэтому в целях развития реакции и силы удара кроме легкой атлетики в программе присутствуют волейбол и баскетбол [1].

Мало просто уметь быстро бегать и быстро бить. Эти навыки необходимо приобретать следующим образом:

- получить правовую основу для понимания допустимости своих действий;
- изучить технику выполнения боевого приема или выстрела;
- изучить отдельные элементы выполнения боевого приема или выстрела;
- отработать медленно, под руководством тренера, определив ошибки, зафиксировав движения в мышечной памяти;
- отработать движения до автоматизма;
- применить их в имитации реальной ситуации – нападения.

Не менее важна и психологическая подготовка. Это связано с тем, что навыки, вырабатывающиеся в ходе постоянных тренировок, фиксируются сквозь призму психологического восприятия. Иными словами, изученные базовые упражнения будут выполняться технически точно, а приемы, которые были усвоены совсем недавно, будут требовать тщательной отработки. Помимо указанного, психологический фактор будет закрепляться на уровне внутреннего отношения к изучаемым приемам и развивать личностные качества, такие как сила воли, целеустремленность, уверенность в себе, дисциплинированность.

Таким образом, курсантам рекомендуются следующие формы занятий физической подготовкой [2]:

- легкая атлетика – бег с чередованием дистанции, чтобы повысить выносливость;
- гимнастика – упражнения на перекладине, брусьях, канате и других снарядах;
- динамичные нагрузки в рамках активного досуга на природе;
- холостая и боевая стрельба с патронами;
- отработка навыков самообороны и боевых навыков в различных ситуациях;
- силовые упражнения, особенно во внеучебное время;
- как групповые, так и индивидуальные упражнения, в том числе игровые виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис [2, 3].

Внимания требует проведение свободного времени в целях укрепления организма в целом. Особенностью данных упражнений является

их отвлеченность от основной деятельности. По команде делаются отжимания в количестве 20 раз, 20 приседаний с последующим выпрыгиванием и только после этого переходят к борьбе или отработке навыков стрельбы из оружия. Основной тезис – «мы только учимся, все получится, если делать так, а не так». Это означает отход от нормативов при первых же занятиях.

Важно использовать различные системы борьбы один на один, соревнований в скорости бега. К примеру, курсант быстро «выдыхается» при беге – и он постепенно учится на беговой дорожке держать дыхание и распределять нагрузку, правильно выставлять ноги, следить за положением рук и тела при беге [1].

Таким образом, физическая подготовка в вузе направлена на выполнение своих основных функций, развитие умения владеть ситуацией в практической рабочей деятельности, а также выступает эффективным универсальным средством укрепления здоровья курсантов и сотрудников ОВД. Изучение боевых приемов борьбы – неотъемлемая задача формирования надлежащей физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. Важным аспектом является целостный, комплексный подход в обучении будущего сотрудника органов внутренних дел [4]. Однако наиболее значимым элементом выступает отработка и совершенствование навыков применения сотрудниками боевых приемов борьбы на практике в условиях, приближенных к реальным.

Список библиографических ссылок

1. Витютнев Е. Е., Чернышенко К. Ю. Классификация боевых приемов раздела специальной физической подготовки сотрудников ОВД и ведущие физические качества, обуславливающие их выполнение в профессиональных ситуациях // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 28–32.

2. Карпов В. С. Специальная методика психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в условиях вооруженного конфликта: учеб.-метод. матер. М., 2017. С. 443.

3. Лапшин И. Е., Ташиян А. А. Современные направления повышения эффективности профессионально-прикладной физической

подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: матер. Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 112–116.

4. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учеб.-метод. пособие / Д. В. Литвин [и др.]. М.: ДГСК МВД России, 2016. 80 с.

© *Панов Е. В., Тащиян А. А., 2023*

О. С. Панова,
Волгоградская академия МВД России
С. М. Струганов,
Восточно-Сибирский институт МВД России

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК – КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является важнейшей составляющей профессионального становления и совершенствования. В связи с тенденцией, направленной на то, что некоторые профессии приобретают популярность среди женского пола, женщины в современном мире все больше осваивают «мужские» сферы деятельности, их удельный вес в образовательных организациях МВД России увеличивается из года в год. Служба в правоохранительных органах всегда была и, на наш взгляд, остается одной из более трудоемких и ответственных, особенно для лиц женского пола, когда необходимо качественно выполнять свои обязанности, которые часто связаны с высокой вероятностью применения не только с физической силы, но и огнестрельного оружия.

Основными элементами физической подготовки сотрудников ОВД выступают хорошее владение навыками и умениями применять боевые приемы борьбы и проявление высокого уровня общей

физической подготовки, являющейся основой высокой работоспособности. В данном аспекте целесообразно рассмотреть функциональную подготовку сотрудников как центральный компонент общефизической подготовки. Рядом исследователей доказано, что высокий уровень функциональной подготовки напрямую влияет на уровень общей работоспособности сотрудника [1, 2]. Поэтому наряду с изучением боевых приемов борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки целесообразно совершенствовать функциональную подготовку сотрудников.

Безусловно, указанное обстоятельство имеет приоритетное значение на этапе обучения в образовательной организации МВД России. Развивать функциональную подготовку целесообразно начиная с первого года обучения в образовательной организации.

Предметом нашего исследования является совершенствование функциональной подготовки девушек – курсантов образовательных организаций. Практика показывает, что средства и методы совершенствования функциональной подготовки девушек-курсантов имеют существенные отличия от средств и методов, совершенствующих данное качество у юношей-курсантов. Поэтому в рамках занятий по физической подготовке целесообразно дифференцировать нагрузки для того или иного контингента обучающихся.

Преподаватели, приступая к проведению занятий с курсантами женского пола, должны принимать во внимание, что у женщин хуже развиты скоростные и силовые двигательные качества. Однако они превосходят мужчин в выносливости. На занятия общей физической подготовкой при работе с девушками-курсантами стоит обращать особое внимание, включая в занятия упражнения, развивающие мускулатуру брюшного пресса, гибкость и координацию движений, а также целесообразно включать бег и беговые упражнения в различных условиях.

Методическое обеспечение физической подготовки реализуется на основе общепедагогических и специфических принципов методики физического воспитания, которые раскрывают особенности ее структуры и содержания в современных условиях высшей профессиональной системы образования и трудовой деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Под функциональной подготовленностью, функциональными возможностями понимают уровень состояния и возможности вегетативного компонента реакции на нагрузку.

Важнейшей базовой функциональной основой является общая выносливость.

Выносливость – это способность организма совершать работу заданной мощности в течение длительного времени в условиях существенных сдвигов во внутренней среде без снижения ее эффективности.

В зависимости от характера выполняемой физической работы различают: статическую и динамическую; локальную и глобальную, силовую, анаэробную и аэробную выносливость.

Определить выносливость возможно временным промежутком, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Рассматривая аэробную работоспособность (выносливость), необходимо отметить, что до определенного периода физического развития различия в максимальном потреблении кислорода (МПК) лиц мужского и женского пола минимальны. С возрастом разница стирается и показатели становятся приблизительно одинаковыми, однако у спортсменов-женщин и спортсменов-мужчин показатели отличаются. У женщин аэробная мощность меньше, чем у мужчин, поэтому и результативность в различных видах спорта, требующих выносливости, будет ниже.

Развитие выносливости у сотрудников женского пола ОВД России должно осуществляться с помощью циклических упражнений: бега, ходьбы на лыжах и т. д.

Общая физическая подготовка сотрудниц органов внутренних дел сводится к тренировке таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Контрольными упражнениями на развитие силы являются сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин; на развитие быстроты – челночный бег 10×10 м; на развитие выносливости – бег (кросс) на 1 км, бег на лыжах на 5 км и плавание на 100 м.

Безусловно, для совершенствования функциональной подготовки недостаточно занятий по физической подготовке два раза в неделю,

поэтому целесообразно развивать указанную подготовку в рамках самостоятельных занятий. Максимальный эффект от таких занятий будет только в случае контроля со стороны преподавателя. Курсантам, слушателям необходимо вести учет нагрузки и заполнять дневник самоконтроля, в котором учитывается содержание, вид нагрузки, ее объем, интенсивность и обязательно фиксируются объективные и субъективные характеристики самоконтроля.

В рамках самоконтроля рекомендуем использовать простые функциональные пробы. Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в домашних условиях применяют ортостатическую пробу, пробу с дозированной физической нагрузкой, пробу Руфье и др. Домашний вариант применения ортостатической пробы заключается в следующем: утром перед подъемом в положении лежа подсчитывается пульс, после чего человек встает и вновь измеряется ЧСС за 1 мин. В норме разница между показателями пульса в положении лежа и стоя должна составлять 10–12 уд/мин, при удовлетворительной реакции – 13–20 уд/мин, при неудовлетворительной – более 20 уд/мин. У хорошо тренированных лиц разница может составлять 6–8 уд/мин.

После прохождения определенного тренировочного цикла, например через 1–3, 6 месяцев, необходимо провести тестирование для определения уровня прогресса (или регресса) профессионально важных физических качеств. После тестирования совместно с преподавателем по физической подготовке провести анализ тренировочной деятельности и при необходимости скорректировать средства и методы подготовки.

Оптимальное количество физической подготовки в неделю для эффективного протекания адаптации и совершенствования физической подготовленности составляет не менее шести часов. Поэтому кроме обязательных двух часов в неделю женщинам необходимо совершенствовать функциональную подготовку самостоятельно не менее двух раз в неделю по два часа. Желательно заниматься физическими упражнениями регулярно в течение года.

Таким образом, необходимо разрабатывать частные, адресные методики совершенствования функциональной подготовки сотрудников ОВД женского пола, в том числе девушек – курсантов образовательных организаций МВД России. При этом особое внимание

следует уделять учету физиологических, психологических, анаболических особенностей женщин. В дальнейшем хорошая функциональная подготовленность будет способствовать высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Овчинников В. А., Панова О. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2020. 584 с.
2. Алдошин А. Ю., Алдошина Е. А Реализация дифференцированного обучения в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 57–62.

© Панова О. С., Струганов С. М., 2023

Д. М. Петров, Н. С. Колесников,
Волгоградская академия МВД России

ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ К БЕГУ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег – отличная форма кардиотренировки, которая может принести ряд преимуществ для здоровья, таких как потеря веса, укрепление мышц, костей и улучшение работы сердечно-сосудистой системы. К сожалению, в большинстве случаев самое сложное – это начать. Итак, с помощью эксперта мы составили руководство для начинающих по тренировкам для бега на длинные дистанции.

Независимо от того, планируете ли вы тренироваться для марафона или просто собираетесь бегать в течение длительного периода, будут применяться практически одни и те же правила. По словам Стефани Бюттнер, сертифицированного тренера по бегу, чтобы по-настоящему улучшить свои навыки бега, потребуется практика и программа, включающая мобильность, силу, как длинные, так и короткие пробежки, а также много упражнений по развитию навыков.

Бег на длинные дистанции – это один из популярных видов легкой атлетики (может включать в себя бег на 3, 5, 10 и более километров). Бег на длинные дистанции входит в нормативы, которые сдают курсанты. Чтобы сдача норматива оказалась успешной, обучающийся должен соблюдать правильную технику бега, а также заранее начать тренировочный процесс [1].

Чтобы показывать хорошие спортивные результаты в данной дисциплине, необходимо разработать программу тренировок и тактику бега по дистанции, которая будет подходить обучающемуся (индивидуально). Перед началом тренировочного процесса необходимо составить план тренировок. Важно дать организму время приспособиться к бегу на длинные дистанции. В зависимости от уровня физической подготовки начинающему бегуну требуется от 3 до 6 месяцев, чтобы подготовиться к полумарафону, и от 6 до 12 месяцев, чтобы подготовиться к марафону. Необходимо соблюдать несколько простых правил.

Легкая растяжка может значительно защитить вас от травм. Убедиться нужно, что разминаются не только ноги, но и руки, потому что отсутствие разминки может привести к судорогам в плечах. Делать растяжку необходимо до и после каждой пробежки. Важно, чтобы мышцы были теплыми во время растяжки [2].

Хотя бег на короткие дистанции полезен для вашего здоровья, бег на длинные дистанции – особенно отличный способ улучшить свою физическую форму и снять стресс. По мнению экспертов в области здравоохранения, у частых бегунов на длинные дистанции укрепляется сердечно-сосудистая система, снижается уровень холестерина, кровяное давление, повышается самооценка и улучшается обмен веществ.

Одна из ошибок, которую часто совершают бегуны на длинные дистанции, – это неспособность контролировать свой темп. Темп бега означает понимание естественных пределов вашего тела. Если вы будете толкаться слишком сильно, слишком рано, вы можете оказаться не в состоянии преодолеть дистанцию во время тренировки или соревнований. Следите за своим бегом с помощью калькулятора темпа, чтобы быть в курсе своих средних показателей и сплитов.

В беге на длинные дистанции ключевым фактором является постепенный рост. Как правило, недельный пробег следует увеличивать

не более чем на 10 %. Такой подход снизит вероятность получения травм по мере увеличения тренировочной нагрузки. Убедитесь, что вы следите за своим расстоянием, чтобы быть точным. Вы увеличиваете свой шанс получить травму, когда увеличиваете свой пробег слишком сильно и слишком быстро.

Независимо от вашего уровня физической подготовки, подготовка к забегу должна быть постепенной. Весь спектр тренировок включает в себя правильное питание, поддержание гидратации и соблюдение графика тренировок с постепенным увеличением недельного пробега. Такой подход гарантирует, что вы тщательно подготовите тело к изнурительным соревнованиям на длинные дистанции.

Для улучшения результатов в беге на средние дистанции, помимо совершенствования техники бега, целесообразно использовать систематизированные упражнения на развитие приоритетных физических качеств, в том числе и силовые упражнения. Они направлены на укрепление мышечного корсета.

Рассмотрим несколько важнейших факторов, влияющих на результативность в беге на средние дистанции [3]:

1. Толерантность к молочной кислоте.

Одна из причин, по которой бегуны замедляются в конце забега, заключается в том, что в мышцах постоянно накапливается молочная кислота. В результате улучшение способности переносить молочную кислоту является еще одним ключевым фактором успеха на средних дистанциях.

Переносимость наличия молочной кислоты легко улучшить. Вы просто выполняете тренировки, во время которых насыщаете организм молочной кислотой, затем восстанавливаетесь, пока организм выводит ее, затем делаете это снова (и снова, и снова). Эти спринтерские тренировки с переносимостью молочной кислоты тяжелы, но многие бегуны находят их увлекательными.

Поскольку гонки на средние дистанции не занимают много времени, высокий гоночный IQ имеет решающее значение для успеха. Когда мы говорим «гоночный IQ», то имеем в виду способность правильно двигаться, занимать правильную позицию по отношению к соперникам (т. е. делать ходы) и знать, как использовать свои сильные стороны для достижения наилучших результатов.

Понаблюдайте за успешными бегунами на средние дистанции, и вы обнаружите, что они, кажется, всегда оказываются в нужном месте (либо впереди, на плече лидера, либо отгесняют лидирующего бегуна) в нужное время, чтобы использовать свои сильные стороны (толчок спереди, приседание и удары ногами и т. д.). Кажется, что они всегда находятся на «расстоянии удара» или в оптимальном положении в нужное время. Кажется, они никогда не загоняются в угол другими бегунами на трассе и не смещаются с позиции, когда другой бегун делает ход. Просто, они всегда соревнуются с умом.

Пока вы тренируетесь, надо использовать временные испытания и тренировки в заданном темпе, чтобы выработать наилучшую стратегию. Немного поэкспериментировав, вы узнаете, нужно ли вам быть впереди, в середине или выжидать своего часа «в хвосте стаи». Вы узнаете, приходят ли ваши лучшие времена от того, что вы стараетесь изо всех сил или относитесь к этому спокойно. Эксперимент. Эксперимент. Эксперимент. Вы быстро поймете, что вам подходит.

2. Психологическая стойкость.

Хотя мы любим говорить о физической подготовке, большая часть тренировок на средние дистанции направлена на то, чтобы подготовить разум к экстремальным психическим страданиям, которые возникают во второй половине быстрой гонки. Это просто действительно тяжелая гонка, когда вы устали от нагрузки и устали от накопления молочной кислоты, поскольку организм усердно работает, чтобы обеспечить себя энергией.

Нужно быть отличным бегуном, чтобы по-настоящему победить в быстром забеге на средние дистанции. Если у вас сильный ум, вы можете бороться с ощущениями усталости, которые вызывает ваш мозг, вместо того, чтобы делать то, что делают многие бегуны, а именно замедляться в гонке.

3. Правильная ходьба.

Равномерные сплиты или даже слегка положительные сплиты (первая половина гонки быстрее второй) лучше всего подходят для гонок на средние дистанции. Как и в большинстве других видов бега, вам нужно будет поэкспериментировать в гонках на время и настроях, чтобы понять, что подходит вам лучше всего.

4. Тренировки в скоростной зоне.

Традиционные скоростные тренировки, как их называют, предназначены для увеличения вашего максимального потребления кислорода, но они также помогают с несколькими другими факторами улучшения производительности. Во-первых, вы улучшаете свою текущую экономику. Это облегчит восприятие гоночного темпа. Во-вторых, вы многое получаете за тренировку умственной выносливости. Скоростные тренировки действительно заставляют ваш мозг продолжать работать, даже когда вы страдаете. Это тоже отлично подходит для улучшения ваших гоночных способностей.

Наконец, скоростные тренировки доставляют удовольствие – часто потому, что бегуны собираются вместе для выполнения скоростных тренировок и дух товарищества действительно помогает этим тяжелым тренировкам проходить быстрее. Кроме того, когда вы заканчиваете скоростную тренировку, возникает большое чувство выполненного долга.

5. Тренировки в спринтерской зоне.

Переносимость молочной кислоты является важной частью быстрых гонок, и тренировки в спринтерской зоне идеально подходят для улучшения этого. Вы проведете несколько (это не займет много времени) спринтерских тренировок, во время которых вы быстро бежите, совершите длительную восстановительную пробежку, затем снова быстро пробежитесь, чтобы помочь наполнить свой организм молочной кислотой, а затем позволить организму удалить ее во время восстановительной пробежки.

6. Тренировка темпа.

Отличный тренировочный план включает в себя тренировки в заданном темпе. Поддержание заданного темпа удерживает вас от превышения скорости в самом начале гонки. Тренировки в заданном темпе делают вас более экономичным в гоночном темпе. Кроме того, ваш мозг узнает, каков целевой темп, когда вы свежи в начале пробежки, а также когда вы устаете позже в ходе пробежки.

Список библиографических ссылок

1. Кузнецов М. Б., Фомина В. Э. некоторые аспекты подготовки курсантов МВД России к бегу на длинные и средние дистанции // Наука-2020. №. 3 (48). 2021. С. 97–101.

2. Грецов Г. В., Войнова С. Е., Германова А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 288 с.

3. Романчук А. Физическая подготовка курсантов институтов ФСИН: современные методы и технологии. М.: Федеральная служба исполнения наказаний, 2020. 224 с.

Библиографический список

1. Петров, М. Бег и здоровье: тренировки и питание / М. Петров. – Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2019. – 208 с.

2. Смирнов, А. Успех в беге: психология и практика / А. Смирнов. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 256 с.

3. Шестаков, А. Теория и практика бега: система тренировок и питания / А. Шестаков. – Москва : Советский спорт, 2018. – 224 с.

© Петров Д. М., Колесников Н. С., 2023

П. С. Петров,

Уфимский юридический институт МВД России

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Стоит начать раскрытие темы статьи с понятия педагогических методик. Педагогические методики – это система принципов, методов, приемов и способов организации и проведения учебно-воспитательного процесса с целью достижения образовательных результатов. Они определяют способы взаимодействия педагога и обучающихся, а также ориентируют на выбор и применение конкретных методов обучения, форм и средств работы.

Педагогические методики обычно разрабатываются на основе педагогических теорий и научных исследований, а также опыта

практической работы педагогов. Они могут быть ориентированы на различные возрастные группы обучающихся и учитывать их индивидуальные особенности и потребности.

Педагогические методики включают в себя различные подходы к обучению и воспитанию, такие как фронтальное обучение, групповая работа, проблемное обучение, проектная деятельность, игровые методы и др. Они могут использоваться в сочетании друг с другом или в зависимости от конкретных образовательных задач и целей.

Целью педагогических методик является эффективное и целенаправленное формирование знаний, умений, навыков, ценностных ориентаций и развитие личности обучающегося. Они помогают педагогу организовать обучение таким образом, чтобы максимально содействовать успешному усвоению материала и развитию обучающихся.

В процессе обучения и воспитания курсантов учебных заведений МВД России широко применяются общие принципы, формы, методы и приемы обучения, выработанные педагогической наукой.

Одним из ведущих предметов специальной профессиональной подготовки сотрудников ОВД является тактико-специальная подготовка.

Курсанты в процессе тактико-специальной подготовки овладевают знаниями, умениями, навыками, у них формируются морально-боевые качества, позволяющие им правильно и бдительно нести службу в различных условиях [1].

Современные педагогические методики организации проведения занятий по физической культуре и спорту направлены на активное вовлечение обучающихся в физическую активность, развитие их физических и спортивных навыков, а также формирование здорового образа жизни. Некоторые из таких методик включают:

1. Дифференциацию обучения. Учитывая индивидуальные особенности и уровень подготовки каждого обучающегося, методика дифференцированного обучения предлагает индивидуальный подход к проведению занятий. Это может включать адаптацию упражнений, задач и игр для разных уровней физической подготовки и способностей обучающихся.

2. Игровые методики. Использование игр и игровых элементов на занятиях по физической культуре способствует активной мотивации обучающихся, развитию командного духа, соревновательности,

координации движений и улучшению физической формы. Такие методики могут включать командные игры, спортивные игры, ролевые игры и другие формы активного участия.

3. Проблемное обучение. Этот подход к организации занятий ставит перед обучающимися реальные проблемы, связанные с физической активностью, и поощряет их исследовательскую деятельность, самостоятельность и критическое мышление. Обучающиеся могут решать задачи, создавать проекты, исследовать различные аспекты физической культуры и спорта.

4. Технологические методики: в настоящее время широко используются различные технологические ресурсы и средства, такие как интерактивные доски, компьютерные программы, мобильные приложения, пульсометры и другие устройства, для обогащения и улучшения процесса обучения физической культуре. Они могут применяться для отслеживания физических показателей, разработки индивидуальных тренировочных программ, визуализации движений и анализа результатов.

5. Проектная деятельность: педагогическая методика проектной деятельности позволяет обучающимся самостоятельно планировать, организовывать и выполнять проекты, связанные с физической активностью и спортом. Это способствует развитию их исследовательских навыков, творческого мышления, коммуникации и организационных способностей.

Эти методики могут применяться как отдельно, так и в комбинации друг с другом, в зависимости от целей и задач конкретного урока или курса по физической культуре. Они способствуют эффективному обучению, развитию физической активности и здорового образа жизни у обучающихся [2, с. 85].

Содержание, организация и методика тактико-специальной подготовки определяются системой общих принципов обучения с учетом специфики служебно-боевой деятельности ОВД. Эти принципы вытекают из объективных закономерностей процесса обучения, требований к подготовке ОВД, специфики обучения вообще и тактико-специальной подготовки в частности [1].

Важно также использовать достижения научно-технического прогресса. Применение трекер-устройств при занятиях по физической, тактико-специальной подготовке курсантов МВД России может

быть полезным для мониторинга и анализа физической активности и физической формы курсантов. Такие устройства позволяют отслеживать различные параметры, такие как пульс, расстояние, скорость, пульсовая зона и другие показатели.

Преимущества использования трекер-устройств в подготовке курсантов МВД России:

1. Оценка физической активности: трекеры позволяют точно измерить физическую активность курсантов во время тренировок. Это может помочь определить интенсивность тренировок, контролировать уровень нагрузки и улучшить планирование тренировочных программ [3, с. 70].

2. Мотивация и самомониторинг. Видеть прогресс и результаты своих тренировок – это мощная мотивация для курсантов. Они могут отслеживать свои достижения, устанавливать цели, анализировать результаты и корректировать свою тренировочную программу [4, с. 16].

3. Анализ данных. Собранные трекерами данные могут быть использованы для анализа физической формы курсантов, их реакции на тренировки и прогресса в достижении поставленных целей. Это помогает тренерам и инструкторам МВД России лучше понимать потребности и возможности каждого курсанта и адаптировать тренировки и программы подготовки.

4. Безопасность и контроль. Использование трекер-устройств позволяет контролировать сердечный ритм, пульсовые зоны и другие параметры здоровья курсантов. Это помогает предотвратить перенапряжение и травмы, особенно в интенсивных тренировках, и обеспечивает более безопасную и эффективную подготовку.

Однако важно учитывать, что использование трекер-устройств должно быть согласовано с политикой и правилами МВД России и обеспечивать конфиденциальность личных данных. Трекеры следует использовать как дополнительный инструмент для поддержки и оптимизации тренировок, а не единственный источник информации о физической подготовке курсантов [5, с. 385].

Таким образом, современные педагогические методики организации проведения занятий по физической, тактико-специальной подготовке являются эффективными инструментами для достижения оптимальных результатов. Они включают дифференциацию обучения,

игровые методики, проблемное обучение, технологические ресурсы и проектную деятельность, обеспечивая максимальное вовлечение обучающихся, развитие их физических и спортивных навыков, мотивацию и самостоятельность. Эти методики адаптируются под индивидуальные потребности и особенности обучающихся, способствуя формированию и подготовке курсантов МВД России к формированию здорового образа жизни и исполнению профессиональных обязанностей. Использование трекер-устройств также является актуальным подходом, позволяющим контролировать и анализировать физическую активность и прогресс курсантов. Современные педагогические методики и использование трекер-устройств в совокупности обеспечивают эффективное и безопасное обучение, способствуя достижению высоких результатов в физической, тактико-специальной подготовке.

Список библиографических ссылок

1. Кулемин В. В. Совершенствование методики преподавания тактико-специальной подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестник Воронежского института МВД России. 2008. № 3. С. 67–70.

2. Кошевец Г. В., Ахияров Р. А. Совершенствование индивидуального технико-тактического арсенала курсантов и слушателей при обучении боевым приемам борьбы // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: матер. Всерос. науч.-практ. конф., Иркутск, 31 марта 2022 г. / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 84–88.

3. Давлетов В. И., Коляго П. В. К вопросу реализации специальной стрелковой подготовки и тактико-специальной подготовки // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 22 апреля 2021 г. Краснодар, 2021. С. 69–71.

4. Ахтамьянов Р. Р., Милютин Р. В. Особенности проведения учебно-тренировочного процесса по огневой подготовке в образовательных организациях МВД России // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России: матер. Всерос.

науч.-практ. конф., Краснодар, 15 февраля 2022 г. Краснодар, 2022. С. 14–16.

5. Никитин А. И., Архипов Е. В., Пестерев Н. Н. Психолого-педагогическое мастерство преподавателя в образовательных организациях МВД России // Евразийский юридический журнал. 2023. № 1 (176). С. 384–385.

© Петров П. С., 2023

А. Ю. Плешивцев,
Волгоградская академия МВД России

О НЕКОТОРЫХ ПРАВОВЫХ АСПЕКТАХ, СВЯЗАННЫХ С ПРОВЕДЕНИЕМ ЛИЧНОГО ДОСМОТРА В УСЛОВИЯХ РЕЖИМА ВОЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Каждодневная деятельность сотрудника органов внутренних дел (далее – сотрудник ОВД) часто связана с опасностью или угрозой для жизни или здоровья последнего. Для реализации повседневных оперативно-служебных задач сотруднику необходимо прикладывать максимальное количество усилий, связанных как с физической, так и с умственной деятельностью, что вызвано комплексом причин и условий. К ним можно отнести: социально-демографические, правовые, экономические, политические и т. д. Стоит отметить, что указанные условия находятся в непосредственной взаимосвязи, т. е. не могут существовать в абсолютной изоляции друг от друга. Особенно в последнее время большую роль играют экономические и политические факторы развития общества. В первую очередь, это связано с внешней политикой, а именно с проведением специальной военной операции на территории бывшей Украинской Советской Социалистической Республики. Данные факторы в значительной степени повлияли на тактику и методику действий сотрудников ОВД при выполнении оперативно-служебных и боевых задач. Так, в структуре Министерства внутренних дел на базе различных ведомственных учебных заведений в рамках формирования сводных отрядов

происходит подготовка сотрудников ОВД к выполнению служебных задач по охране общественного порядка, общественной безопасности и обеспечению пропускного режима на отдельных участках местности в условиях проведения военной операции. Как было сказано ранее, при подготовке подобного рода сотрудников вносятся соответствующие коррективы в методику и тактику их обучения. Одним из основных направлений подготовки, которое подвергается «модификации» в зависимости от условий военной операции, является подготовка в сфере проведения личного досмотра.

Для того чтобы полноценно рассмотреть данную тематику, необходимо обратиться к нормативно-правовым актам, регулирующим правовое положение на территории, где проводится специальная военная операция. Так, в соответствии с Указом Президента РФ от 19.10.2022 № 756 [1] на территориях, где проводится специальная военная операция (ЛНР, ДНР, Запорожская и Херсонская области), был введен режим военного положения. Указанный правовой режим подлежит регулированию в соответствии с Федеральным конституционным законом от 30.01.2002 № 1-ФКЗ «О военном положении» [2]. Согласно ст. 7 указанного закона на территории, где было введено военное положение, специальным формированиям и органам Российской Федерации предоставляется право на реализацию специальных мер. В данном случае речь идет о п. 1 ч. 2 ст. 7, а также п. 12 ч. 2 ст. 7 указанного закона. В пункте 13 сказано, что при введении военного положения гражданам запрещается находиться на улицах, в иных общественных местах в определенное время суток и предоставлении федеральным органам исполнительной власти, органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам военного управления права при необходимости осуществлять проверку документов, удостоверяющих личность граждан, личный досмотр, досмотр их вещей, жилища, досмотр и задержание транспортных средств. Для реализации указанных в законе мер на территориях различных субъектов Российской Федерации в соответствии с Указом Президента РФ от 19.10.2022 № 756 были введены различные уровни реагирования. Так, на территории ДНР, ЛНР, в Запорожской и Херсонских областях был введен максимальный уровень реагирования, подразумевающий введение всех специальных мер, указанных в ст. 7 Федерального конституционного закона «О военном

положении». Можно заметить, что в ст. 7 фигурирует такой термин, как «личный досмотр». Если обратиться к Кодексу Российской Федерации об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ), а именно к ст. 27.7, которая регламентирует процедуру проведения личного досмотра и досмотра вещей, находящихся при физическом лице, то можно обнаружить понятие личного досмотра, которое подразумевает, что личный досмотр – это действие по обследованию вещей, проводимое без нарушения их конструктивной целостности, которые осуществляются в целях обнаружения орудий и предметов административного правонарушения [3]. Обязательными сопутствующими условиями осуществления личного досмотра являются: проведение досмотра лицом того же пола, что и досматриваемый, наличие двух понятых того же пола, а также составление протокола о личном досмотре, во время или непосредственно после проведения личного досмотра. Однако стоит понимать, что в процессе осуществления личного досмотра при режиме военного положения у сотрудника ОВД фактически может не хватить времени на составление протокола установленного образца. Встает также остро вопрос, где при условиях военного положения возможно отыскать понятых для осуществления личного досмотра, поскольку в соответствии с вышеуказанной статьей КоАП РФ личный досмотр может проводиться без понятых только в случае наличия основания полагать, что при физическом лице находятся оружие или предметы, используемые в качестве оружия. Данная формулировка является достаточно размытой, поскольку неясно, что подразумевает под собой выражение «при наличии достаточных оснований полагать». Если же подобная формулировка подразумевает под собой, что сотрудник субъективно, на свое усмотрение может осуществлять личный досмотр без понятых, то в условиях военного положения, когда постоянно существует реальная угроза вооруженного боестолкновения, подобная мера является однозначно эффективной, избегающей лишних процедур.

Однако встает иная проблема, касающаяся личного досмотра: при режиме военного положения личный досмотр выступает относительно недостаточной мерой, неспособной полноценно обеспечить функцию предупреждения совершения различных противоправных деяний. Если обратиться к ранее указанной формулировке, закрепленной в ст. 27.7 КоАП РФ, то необходимо обратить внимание,

что личный досмотр и досмотр вещей производится без нарушения конструктивной целостности вещей. Стоит учитывать, что во время боевых действий сторонами конфликта при выполнении разведывательно-диверсионных задач могут применяться различные способы и методы проноса оружия, взрывных веществ и взрывчатых устройств через пропускные пункты. Противник при наличии достаточных знаний и опыта может искусно скрывать при себе или в ручной клади вышеуказанные запрещенные к проносу предметы и вещества. Именно поэтому необходим полный обыск лица, прибывающего на объекты, где осуществляется пропускной режим. В соответствии с ранее указанным п. 1 ч. 2 ст. 7 Федерального конституционного закона «О военном положении» при введении военного положения применяются меры по усилению охраны общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, охраны военных, важных государственных и специальных объектов, объектов, обеспечивающих жизнедеятельность населения, функционирование транспорта, коммуникаций и связи, объектов энергетики, а также объектов, представляющих повышенную опасность для жизни и здоровья людей и окружающей природной среды. В законодательстве отсутствует такая формулировка, как «усиление охраны общественного порядка», следовательно, неясно, какие последствия влечет за собой данная мера. Можно предположить, что на уровне расстановки сил и средств просто увеличивается количество личного состава, их обеспечения и т. д., однако можно также предположить, что усиление охраны общественного порядка может повлечь за собой ужесточение мер, применяемых сотрудниками при выполнении оперативно-служебных задач. Так, в уголовно-процессуальном законе, в ст. 184 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации, имеется указание на такую принудительную меру, как личный обыск [4]. Однако для проведения личного обыска необходимо советующее условие в виде постановления о личном обыске (или ситуация, связанная с возможностью проведения личного обыска без постановления) и, по аналогии с КоАП РФ, наличие понятых одного пола с обыскиваемым. Стоит сказать, что данная мера не ограничивается наружным досмотром вещей лица, в отношении которого применяется данная мера. Имеется в виду, что, возможно, при введении режима

военного положения, следовательно усилении охраны общественного порядка, сотрудниками могла бы осуществляться мера, схожая с личным обыском, однако данная мера была бы выведена из сферы уголовно-процессуального законодательства и введена в сферу административного законодательства. Данная мера могла бы применяться сотрудниками без соответствующего постановления, в случаях если имеются основания полагать, что при обыскиваемом лице могут находиться различного рода орудия и предметы, при помощи которых возможно причинение вреда жизни и здоровью человека. Подобная мера позволила бы сотрудникам ОВД осуществлять пропускной режим и иные мероприятия, связанные с недопущением проникновения посторонних лиц на охраняемую территорию, более тщательно и эффективно.

Список библиографических ссылок

1. О введении военного положения на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей: указ Президента РФ от 19.10.2022 № 756 // Собрание законодательства РФ. 2022. № 48. Ст. 4660.
2. О военном положении: федер. конституц. закон от 30.01.2002 № 1-ФКЗ // Собрание законодательства РФ. 2002. № 5. Ст. 375.
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 29.05.2023). URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.06.2023).
4. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 07.10.2022) // Собрание законодательства РФ. 2001. № 36. Ст. 2892.

© Плешивцев А. Ю., 2023

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ:
НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
МВД РОССИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ
«ПОЛИЦЕЙСКИХ» КЛАССОВ**

Современное состояние высшего образования в системе МВД России характеризуется наличием большого количества факторов, негативно влияющих на качество отбора кандидатов на обучение: от общего снижения уровня подготовленности молодежи к обучению в ведомственном вузе до предпочтения абитуриентов обучаться в иных образовательных организациях высшего образования.

Не секрет, что наиболее подготовленные кандидаты на обучение (имеющие отличную физическую подготовленность или признанную спортивную квалификацию, получившие высокие баллы ЕГЭ и др.) выбирают для поступления ведущие (центральные) вузы страны, в том числе силового блока (Минобороны России, МЧС России и т. д.) и даже расположенные за пределами региона проживания (что становится серьезной проблемой для дальневосточных и сибирских образовательных организаций МВД России).

Трудности подбора кадров для поступления в образовательные организации МВД России наглядно отражаются в результатах выполнения плана комплектования, предусмотренного Предельными цифрами приема: так, в 2022 г. несколько образовательных организаций его не выполнили, а в ряде вузов практически отсутствовал конкурс при зачислении [1, с. 75].

В этих условиях все субъекты системы ведомственного образования должны активизировать свою деятельность по увеличению количества лиц, изъявляющих желание стать кандидатами на обучение. А с учетом требований, предъявляемых к сотрудникам ОВД, а также специфики поступления в образовательные организации МВД России (дополнительное вступительное испытание (далее – ДВИ)

«Физическая подготовка», учет в качестве индивидуальных достижений спортивных званий и результатов ГТО), именно мероприятия физкультурной и спортивной направленности способны придать эффективность мерам профессиональной ориентации молодежи.

В Красноярском крае с 2012 г. по инициативе министерства образования Красноярского края и ГУ МВД России по Красноярскому краю функционируют классы правоохранительной (полицейской) направленности (далее – полицейские классы). С 2016 г. к работе с обучающимися полицейских классов подключился и Сибирский юридический институт МВД России (общая численность обучающихся в 2022/2023 учебном году превышает 1 200 человек).

Понимая, что физическая подготовленность и здоровье сотрудника выступают ключевым фактором при поступлении в ведомственный вуз, институт приступил к реализации целого комплекса мероприятий, которые, с одной стороны, призваны мотивировать на поступление в образовательную организацию (благодаря знакомству с вузом, пониманию важности физической подготовки и спорта для сотрудников и т. п.), а с другой – подготавливают обучающихся к поступлению (улучшают физическую форму, мотивируют к занятиям спортом и здоровому образу жизни).

Участие в таких акциях активно принимают и обучающиеся иных общеобразовательных организаций, в том числе суворовских военных училищ МВД России, демонстрируя свое увлечение физической культурой и спортом.

Безусловно, в рамках настоящей работы невозможно обратить подробное внимание на все «знаковые шаги» вуза – их перечень очень широк. Достаточно указать, что демонстрацией боевых приемов борьбы, описанием условий обучения и занятий физкультурой и спортом пронизаны практически все «дни открытых дверей» или участие представителей института в работе профориентационных площадок и образовательных форумов. И, как показывает опыт общения с кандидатами на обучение, именно возможность заниматься спортом, наличие в вузе условий для повышения своей физической подготовленности (спортивные и тренажерные залы, преподавательский и тренерский составы и т. д.) стали решающими факторами при выборе учебного заведения для поступления.

Рассмотрим заявленные наиболее важные направления деятельности с обучающимися полицейских классов:

1. Площадка для сдачи нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс, ГТО).

Базируясь на опыте приемных кампаний Сибирского юридического института МВД России и иных образовательных организаций МВД России за период 2018–2020 гг. [2], в вузе не просто переосмыслена роль Комплекса при подготовке кандидатов на обучение к поступлению в вуз.

Благодаря ГТО поступающие осуществляют эффективную подготовку к дополнительному вступительному испытанию «Физическая подготовка»: успешность прохождения на уровне профессиональных спортсменов (для кандидатов на обучение, имеющих спортивную квалификацию, – от 90 % до 100 %) [3, с. 155].

Кроме того, богатая история Комплекса, его государственный масштаб приводят к значительной воспитательной роли ГТО для молодежи, становятся мотивационным фактором для поступления на службу в ОВД и обучения в ведомственном вузе.

Именно поэтому в июне 2021 г. в институте учреждена площадка для сдачи нормативов ГТО обучающимися классов правоохранительной направленности. Первичная ориентация на полицейские классы дала свои положительные всходы: площадка не просто состоялась и стала работать на регулярной основе, в ее работе стали принимать участие обучающие вуза (включая иностранных слушателей) и постоянный состав, дети сотрудников и работников, обучающиеся близлежащих школ.

Решением научно-практической секции ГУРЛС МВД России от 25.04.2023 (протокол № 1) площадка института для сдачи нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» обучающимися классов правоохранительной направленности признана положительным опытом (письмо ГУРЛС МВД России от 12.05.2023 № 21/16/9311).

2. Проведение физкультурных и спортивных мероприятий под эгидой ВФСО «Динамо».

Важность вовлечения будущих кандидатов на обучение в ведомственный вуз в физкультурные и спортивные мероприятия под эгидой ВФСО «Динамо» обуславливается рядом факторов:

- ролью ВФСО «Динамо» для службы в ОВД;
- богатой историей ВФСО «Динамо» (и не только спортивной);

- возможностью использования спортивных объектов, в первую очередь региональных отделений, ВФСО «Динамо»;
- перспективой привлечения молодежи к динамовскому движению;
- и иными факторами.

Вместе с тем заметим, что перечень таких мероприятий может быть очень обширным – игровые командные виды спорта, стрельбы и т. д.

Например, в мае текущего года институтом совместно с КРО ОГО ВФСО «Динамо» проведен шахматный турнир среди обучающихся классов правоохранительной направленности и кадетских учебных заведений, посвященный 100-летию Общества. После награждения практически все участники соревнований высказали желание получить профессию «полицейский» после окончания школы.

3. Проведение военно-спортивных игр патриотической направленности.

Военно-спортивные игры патриотической направленности в современной образовательной системе опираются на опыт советской школы.

Например, таковой выступала военно-спортивная игра «Зарница» – один из самых известных элементов в патриотической воспитательной работе школьников. Некоторые исследователи указывают, что правильнее будет назвать ее глобальной системой патриотического воспитания либо комплексом патриотических мероприятий [4, с. 152].

Следуя этому опыту, в сентябре 2022 г. организована военно-спортивная игра-эстафета среди обучающихся классов правоохранительной направленности общеобразовательных организаций Красноярского края, посвященная 60-летию Сибирского юридического института МВД России.

В эстафете приняли участие более 20 школ Красноярского края, а важную воспитательную роль в проведении мероприятия принял Общественный совет при ГУ МВД России по Красноярскому краю.

Широкое освещение военно-спортивной игры в средствах массовой информации, положительные отклики участников, их родителей и руководителей школ и классов стали причиной, побудившей сделать такое соревнование постоянным.

Подводя итог, заметим, что подобные физкультурные и спортивные мероприятия должны проводиться на постоянной основе – лишь системная работа с широкими слоями обучающихся общеобразовательных

организаций способна значительно повысить количество лиц, желающих обучаться в ведомственном вузе и поступить на службу в ОВД.

Для упрочнения позиций вуза и повышения престижа его мероприятий необходимо создавать им надлежащую правовую и организационную основу, которая позволит такие акции перевести в разряд физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых образовательной организацией МВД России, участие в которых предоставляет кандидатам на обучение дополнительные баллы при поступлении в ведомственный вуз в качестве индивидуальных достижений [1, с. 78].

Список библиографических ссылок

1. Пунтус С. А. Профессиональная ориентация на обучение в образовательной организации МВД России (на примере опыта Сибирского юридического института МВД России) // Вестник учебного отдела Барнаульского юридического института МВД России. 2022. № 38. С. 75–79.

2. Пунтус С. А. Прием на обучение в образовательные организации МВД России сквозь призму комплекса ГТО (опыт приемных кампаний 2018–2020 гг.) // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: матер. XI Междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 01.06.2021. Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева», 2021. С. 413–416.

3. Пунтус С. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» при приеме на обучение в образовательные организации МВД России: современное состояние и перспективы развития // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. национ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Шуя, 17.02.2021. Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2021. С. 153–155.

4. Русских С. О. Военно-спортивная игра «Зарница». История и перспективы // Иднакар: методы историко-культурной реконструкции. 2014. № 5 (22). С. 151–158.

© Пунтус С. А., 2023

В. А. Серебрянников, Н. А. Мудренко,
Дальневосточный юридический институт МВД России

О ПРОБЛЕМАХ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Методическое обеспечение процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) в настоящее время является одной из наиболее актуальных, так как до сих пор в среде специалистов в области физической подготовки сотрудников ОВД остаются нерешенными основные вопросы, характеризующие любой образовательный процесс: «Чему учить?», «Как учить?», «До какого уровня учить?». А если говорить конкретно о методическом обеспечении процесса физической подготовки сотрудников ОВД, то необходимо отметить следующие проблемные вопросы:

– что первично, развитие и совершенствование физических качеств сотрудников или формирование специальных двигательных умений и навыков? Или в каких пропорциях и как они должны сочетаться?

– какие боевые приемы борьбы и двигательные действия необходимо осваивать в первую очередь, до какого уровня и сколько на это необходимо затрачивать времени в процессе формирования специальных двигательных умений и навыков?

– существует ли методика формирования базовых двигательных умений и навыков в выполнении относительно простых боевых приемов борьбы и технико-тактических действий для дальнейшего освоения и совершенствования новых, более сложных комплексов двигательных действий самозащиты, атаки и контратаки?

Казалось бы, что на все эти вопросы должны быть ответы в нормативных документах по организации физической подготовки сотрудников ОВД. Однако их нет, и это в целом негативно отражается на качестве физической подготовленности сотрудников ОВД.

Доказательством этому является ретроспективный анализ нормативных документов, в разные годы регламентирующих организацию физической подготовки сотрудников ОВД (далее – НФП), который показал, что в каждом из них методическое обеспечение процесса физической подготовки сотрудников ОВД представлено в соответствии с трактовкой авторов, разрабатывающих конкретное НФП. Из чего следует, что в этом вопросе нет общего понимания и преемственности от предыдущего документа к новому.

Так, наибольшее внимание вопросу методического обеспечения процесса физической подготовки сотрудников ОВД было уделено в НФП-2001 [1]. Однако приоритетом данной методики было развитие физических качеств, о чем говорила целевая направленность этапов подготовки каждого полугодового цикла, который являлся структурной составляющей процесса физической подготовки сотрудников. Всего таких этапов в каждом цикле было три (продолжительностью два месяца). Задачей первого этапа было развитие скорости, взрывной и абсолютной силы, что, по мнению авторов, обеспечивало быстрое преследование правонарушителя и превосходство в силовом противодействии. Задачей второго этапа было развитие общей и силовой выносливости, что в свою очередь обеспечивало высокую работоспособность в течение рабочего дня, а также готовность к длительному поиску или преследованию правонарушителя и к непосредственному единоборству в режиме рукопашной схватки. Задачей третьего этапа было повышение специальной работоспособности сотрудников, которая характеризовалась единовременным проявлением всех профессионально значимых физических качеств и обеспечивала эффективность действий по схеме: «поиск – преследование – задержание правонарушителя». Одновременно с развитием физических качеств на каждом из трех этапов предполагалось формирование технико-тактического потенциала, обеспечивающего готовность сотрудников к задержанию правонарушителя с помощью боевых приемов борьбы и специальных средств.

В противоположность этому в действующем сегодня НФП-2017 методическое обеспечение ограничено пятью лаконичными пунктами (пп. 53.4.2–53.5), которые в принципе сводятся к общепринятой методике обучения одному конкретному физическому упражнению или боевому приему борьбы, осуществляемому в три этапа: 1) ознакомление; 2) разучивание; 3) совершенствование [2]. Такая схема очень упрощенная, ее нельзя отождествлять с методикой формирования умений и навыков эффективного применения сотрудниками ОВД всего комплекса разнонаправленных технико-тактических действий раздела «Боевые приемы борьбы». Неслучайно поэтому в материалах по итогам проведения различных научных и научно-практических конференций, посвященных вопросам профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, регулярно появляются предложения по совершенствованию методики процесса физической подготовки сотрудников ОВД. Кроме того, ряд специалистов во главе с В. Н. Лавровым конкретно указывают на деградацию процесса методического обеспечения физической подготовки сотрудников ОВД и по этому поводу регулярно вносят своим предложения по исправлению создавшейся ситуации руководству МВД России.

В связи с этим в рамках данной статьи на основании многолетней педагогической практики и результатов исследований [3] авторы постарались кратко изложить свое видение решения данной проблемы.

Прежде всего необходимо отметить, что основная цель физической подготовки сотрудников ОВД заключается в их физической готовности к успешному и эффективному выполнению оперативно-служебных задач, связанных с умелым применением физической силы и боевых приемов борьбы. Поэтому задача по формированию умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и технико-тактических действий должна быть приоритетной. Вторая не менее важная задача – развитие и поддержание на должном уровне физических качеств, должна стать ответственностью непосредственно самого сотрудника ОВД и решаться: во-первых, на практических занятиях по физической подготовке в комплексе с процессом формирования двигательных умений и навыков; во-вторых, за счет других форм физической подготовки, основной из которых должна быть физическая самоподготовка.

Решая приоритетную задачу по формированию умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и технико-тактических действий, необходимо понимать, что это процесс длительный (многолетний), имеет непрерывный характер и длится на протяжении всего срока служебной деятельности сотрудника ОВД. Немаловажным является то, что все эти специальные двигательные действия должны осваиваться и совершенствоваться с учетом индивидуальных возрастных характеристик и психофизиологических особенностей организма каждого сотрудника ОВД. При этом в условиях лимита времени, выделяемого на процесс физической подготовки сотрудников ОВД, и большого объема необходимого к освоению материала раздела «Боевые приемы борьбы» важна условная граница для последовательного перехода от освоения одних приемов к другим. Практический опыт и научные исследования показывают, что к изучению нового движения целесообразно приступать как только предыдущее освоено до уровня двигательного умения (т. е. правильно выполняется при специальной фиксации внимания), а затем необходимо многократно и периодически возвращаться к его повторению и совершенствованию, в том числе с усложнением условий выполнения и в новой вариативности.

В целом же процесс формирования специальных двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы для достижения требований, определенных нормативными документами к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, мы предлагаем осуществлять последовательно в четыре этапа подготовки (обучения):

1) этап начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков (продолжительность 1 год). Цель данного этапа – освоение техники выполнения боевых приемов борьбы и двигательных действий, составляющих основу арсенала таких блоков раздела «Боевые приемы борьбы», как «Удары и защиты», «Болевые примы в стойке» и «Броски», до уровня умения;

2) этап углубленной подготовки, перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков (продолжительность 1 год). Цель данного этапа – совершенствование приобретенных ранее умений по выполнению боевых приемов борьбы и технико-тактических действий, входящих в арсенал вышеуказанных блоков раздела «Боевые приемы борьбы», расширение их вариативности и доведение некоторых из них до уровня навыка;

3) этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков (продолжительность 2 года). Цель данного этапа – дальнейшее совершенствование умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и технико-тактических действий на основе индивидуальных способностей и особенностей. Основная задача практических занятий на данном этапе – выделение наиболее рациональной для каждого конкретного сотрудника ОВД техники защитных, атакующих и контратакующих действий, совершенствование их до уровня навыка.

4) этап совершенствования и закрепления специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях и условиях служебной деятельности (продолжительность 1 год). Цель данного этапа – дальнейшее совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства (способности двигательной импровизации в зависимости от предлагаемых ситуаций обстоятельств) сотрудников ОВД, а также обучение их алгоритмам технико-тактических действий в различных экстремальных ситуациях деятельности сотрудников ОВД.

После достижения всех целей и задач представленных выше этапов подготовки (обучения) сотрудники ОВД должны продолжать совершенствоваться и поддерживать достигнутый уровень своей физической подготовленности, в процессе всей служебной деятельности с учетом ее конкретной специфики и неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т. д.).

Таким образом, методика планирования физической подготовки сотрудников ОВД по этапам обучения:

- предусматривает последовательное освоение материала, заложенного в тематический план обучения, что позволяет концентрировать все внимание на решении приоритетных задач, стоящих перед каждым этапом обучения;

- позволяет гармонично и последовательно формировать и совершенствовать до необходимого уровня профессионально-прикладные двигательные навыки на протяжении всего периода обучения и службы;

- способствует поддержанию у сотрудников ОВД интереса к практическим занятиям по физической подготовке за счет постоянного

повышения сложности технико-тактических действий и требований к оценке технико-тактического мастерства.

Средства и методы, необходимые для реализации цели и задач каждого этапа физической подготовки сотрудников ОВД, при необходимости могут корректироваться. Это зависит от материально-технической оснащенности мест занятий, контингента занимающихся и их предварительной физической подготовленности, а также от квалификации преподавателя или инструктора по физической подготовке и т. д. В любом случае они должны непременно соответствовать целям и задачам конкретного этапа подготовки и способствовать их решению.

Вместе с тем важна периодически выставляемая оценка качества выполнения сотрудниками ОВД приемов и двигательных действий, которая должна быть дифференцированной. Требования к ней должны повышаться на каждом этапе подготовки (обучения). Такая оценка будет во многом определять сознательность и активность сотрудников ОВД на занятиях по физической подготовке, а также влиять на самооценку уровня их физической подготовленности.

Кроме того, для формирования у сотрудников ОВД сознательного и осознанного отношения к регулярным занятиям по физической подготовке и физическому самосовершенствованию в рамках проведения занятий по профессиональной и служебной подготовке целесообразно планировать курс теоретической подготовки.

Список библиографических ссылок

1. О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412: приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510. URL: <https://e-ecolog.ru> (дата обращения: 25.03.2023).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 25.03.2023).

3. Методика организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие / В. А. Серебрянников [и др.]. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2022. 348 с.

© *Серебрянников В. А., Мудренко Н. А., 2023*

А. И. Смирнов, В. А. Шпичко,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

**К ВОПРОСУ О ПРИКЛАДНОМ ХАРАКТЕРЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
В СИСТЕМЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
И ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК**

Специальная тактическая подготовка – неотъемлемая часть профессиональной подготовки правоохранительных органов, которая направлена на гарантированное силовое и вооруженное обеспечение безопасности общества. Это поручение требует от кадрового состава организованного подавления физического сопротивления опасным и вооруженным преступникам, в том числе действующим в рамках различных террористических и диверсионных организаций, чьей целью является запугивание обычных граждан.

При использовании силового принуждения правоохранительными органами со стороны преступных элементов могут быть различные формы неповиновения: пассивное, когда они просто уклоняются от мер принуждения, и активное, которое может быть более ожесточенным и включать в себя захваты, попытки освобождения, переходы в непривычные положения, а также побеги. Кроме того, при наличии намерения и возможности преступные элементы могут проявлять активное сопротивление, включающее физическое противодействие и даже использование табельного огнестрельного оружия.

Принимая во внимание вышеизложенное, наиболее применяемыми видами специальных действий, которыми пользуются сотрудники ОВД, являются:

1) проведение задержания подозреваемых в совершении преступления внезапно с применением табельного огнестрельного оружия, специальных средств, физической силы и боевых приемов борьбы;

2) поиск и преследование лиц (лица), подозреваемых в совершении преступления;

3) проведение задержания лиц (лица), подозреваемых в совершении преступления, которые оказывают пассивное или активное сопротивление (неповиновение), с применением сотрудниками ОВД специальных средств, физической силы и боевых приемов борьбы;

4) проведение задержания лиц (лица), подозреваемых в совершении преступления, которые оказывают активно-агрессивные физические действия (неповиновение, переходящее в сопротивление), перерастающие в рукопашную схватку, будучи предупрежденными о применении в отношении них табельного огнестрельного оружия;

5) применение бросковой и ударной техник (боевых приемов борьбы) в целях самозащиты и последующего задержания лиц, подозреваемых в совершении преступления, в случае внезапного их нападения;

6) подавление агрессивно-активных действий с использованием табельного оружия на небольшом удалении (расстоянии), уменьшающем вероятность вступления в силовой бой (схватку) с лицом (лицами), подозреваемым в совершении преступления;

7) тактико-комплексные действия, применяемые в спецоперациях по заранее выбранному алгоритму (плану реализации), сочетающему в себе следующие действия:

- поисковые мероприятия;
- погоня (преследование);
- подавление непосредственного агрессивно-активного сопротивления с использованием и применением самого широкого спектра средств физического воздействия по принуждению к прекращению сопротивления [1, с. 77].

Приведенный порядок специальных действий является основой для определения боеготовности сотрудников правоохранительных органов, позволяющей эффективно пресекать противоправные действия

с применением законодательно установленных средств физического принуждения и обеспечивать личную безопасность в условиях особых правовых режимов. Для достижения устойчивого состояния боеготовности необходима регулярная самостоятельная тренировка, включающая физические упражнения и самосовершенствование.

В МВД России образовательные учреждения проводят уникальную тактическую подготовку, включающую в себя глубокую интеграцию различных учебных предметов в рамках единой структурно-логической схемы обучения. Такой подход позволяет максимально эффективно использовать знания и навыки, полученные при изучении таких дисциплин, как теория государства и права, уголовное и административное право, а также других смежных областей, в специальной подготовке сотрудников МВД России. Однако самостоятельная работа над собой также имеет свои особенности и проблемы, которые необходимо преодолеть для достижения максимальной эффективности выполнения служебно-боевых задач. Это позволит повысить профессиональные навыки применения физической силы и огнестрельного оружия в особых условиях и обеспечит положительную динамику на пути совершенствования [2, с. 34].

В связи с тем, что для различных возрастных групп сотрудников органов внутренних дел силовое принуждение в деятельности может выглядеть по-разному, важно выделить три уровня подготовки, которые помогут формировать необходимые навыки и умения.

Первый уровень требует быстрого реагирования и ориентирования в сложных ситуациях, чтобы развить навыки управления в экстремальных условиях. На втором уровне оттачиваются действия по усовершенствованию навыков самоконтроля и способность управлять своими решениями, действиями в особых, критически опасных обстоятельствах.

На завершающем, третьем, уровне прохождения обучения слаживаются и доформируются двигательные-тактические навыки грамотно-исправного использования и применения табельного огнестрельного оружия, физической силы при критически опасных обстоятельствах.

Самостоятельная подготовка в рамках «Специальной тактической подготовки» обязательно проводится по основной (базовой)

программе, которая состоит из трех последовательно совместимых ступеней обучения:

1) раздел по общей специальной подготовке, который и формирует общий уровень боеготовности личного состава ОВД;

2) раздел по усиленной боевой подготовке, формирующий навыки усиленной боеготовности;

3) раздел по специальной боевой подготовке, обеспечивающий формирование специальной боеготовности.

Необходимо понимать, что для максимальной эффективно-результативной «отдачи» в ходе процесса освоения программы по «Специальной тактической подготовке» график планируемых на неделю занятий необходимо составлять с учетом того, что на самостоятельную подготовку должно быть выделено не менее двенадцати часов, которые должны включать в себя задание по выполнению тестов, моделирующих ситуационные обстоятельства при силовом задержании лица (лиц), подозреваемого в совершении преступления, и комплексные квалификационные задания.

Для достижения поставленных целей необходимо использовать современные тренажеры и имитационное оборудование, которые смогут эффективно развивать тактическое мышление и навыки действий при решении служебно-боевых задач. В процессе самостоятельной тренировки рекомендуется отрабатывать упражнения стрельбы и боевых приемов борьбы после физической нагрузки, в условиях ограниченной видимости, воздействия на психику обучаемого, задержание при оказании сопротивления, в том числе и вооруженного, отражение внезапного и группового нападения, уход с линии встречного огня, необходима индивидуально-тактическая подготовка действий с оружием в ходе выполнения оперативно-служебных задач, а также отработка упражнений в составе группы и против группового противника. Для создания наиболее реалистичных условий тренировок необходимо специально оборудованное помещение, оснащенное специализированной техникой. В его состав входят устройства для имитации разнообразных ситуаций, светозвуковая и аудиовидео-аппаратура для создания психологического давления и контроля за действиями обучаемых, а также оборудование для имитации боевого оружия и специальных средств [3, с. 242].

Для обучения используются факторы негативного воздействия, которые формируются путем игрового моделирования ситуаций, характерных для профессиональной деятельности. Каждый обучаемый имеет одного или несколько партнеров в процессе тренировки, что позволяет реализовать технику и тактику в реальном времени.

Для предотвращения травм в процессе тренировок используются имитаторы оружия и специальное защитное снаряжение. Отработка приемов обезоруживания, контроля огнестрельным оружием, стрельбы по движущемуся противнику и т. д., проводится при использовании этого снаряжения, что значительно снижает риск получения травм.

Таким образом, для обучения профессиональным навыкам и создания наиболее реалистичных условий тренировок необходимо использовать специальное оборудование и защитное снаряжение, что позволяет увеличить эффективность тренировок и снизить риск получения травм.

Список библиографических ссылок

1. Личная безопасность сотрудников полиции: учеб. пособие / И. Л. Гросс [и др.]. М.: МосУ МВД России им. Кикотя, 2019. 244 с.
2. Кузнецов С. В., Пономарев Н. Л. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы: учеб.-практ. пособие. М.: ДГСК МВД России, 2015. URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 25.03.2023).
3. Шпичко В. А., Панасенко Н. А. Методические приемы подготовки к действиям в экстремальной ситуации // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2020. № 1 (38). С. 241–243.

Библиографический список

1. Панасик, Н. В. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел МВД России : учеб.-метод. пособие / Н. В. Панасик. – Москва : ЦОКР МВД России, 2010.
2. Бакеев, А. В. Методы анализа и прогнозирования рисков личной безопасности сотрудников ОВД : учеб.-метод. матер. / А. В. Бакеев. – Москва : МосУ МВД России им. В. Я. Кикотя, 2016.

3. Витютнев, Е. Е. Особенности специальной физической подготовки сотрудников спецподразделений : учеб.-метод. пособие / Е. Е. Витютнев, К. Ю. Чернышенко. – Краснодар : КрУ МВД России, 2015.

© Смирнов А. И., Шпичко В. А., 2023

А. А. Тащиян,
Ростовский юридический институт МВД России

МЕХАНИЗМ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ

Важность физической и функциональной подготовки в воспитании борцов велика. Роль скоростно-силовых качеств, особенно в формировании спортивного мастерства, значительна. Поэтому в процессе предварительной тренировки этих качеств физическую подготовку необходимо проводить целенаправленно под серьезным наблюдением.

Регулярное применение специализированного комплекса на начальном этапе спортивной подготовки приводит к быстрому и продуктивному формированию скоростно-силовых качеств борцов.

В то же время использование тренировок большого объема и большой интенсивности сверх нормы приводит к негативным последствиям. Плановая физическая подготовка в соответствии с поставленной целью является одним из важнейших факторов формирования спортивных навыков и достижения высокого результата [1]. Однако в спортивной практике часто встречаются случаи, когда не всегда достигается ожидаемый результат при развитии качеств движения в соответствии с запланированным упражнением. Одна из основных причин этого заключается в том, что объем тех или иных физических упражнений, которые используются на тренировках, а также степень влияния этих показателей на организм борцов объективно не оцениваются. Поэтому учитывается совместимость физической нагрузки (физических упражнений), которая используется в процессе

тренировки, с функциональными возможностями организма участников, создается возможность планировать эту нагрузку по назначению.

Тактику борьбы следует понимать как действие, направленное на победу. Она включает в себя средства и методы ведения боя с учетом конкретных задач, возникающих во время схватки.

Психологическая подготовка проводится в едином физическом, техническом и тактическом ключе. Борцы характеризуются высокой степенью эмоциональной и интеллектуальной насыщенности. Эмоциональное состояние борцов сильно влияет на их соревновательную деятельность. Самоконтроль и эмоциональная стабильность помогают борцам сохранять точность своих движений и ясность тактического мышления. Высокая степень эмоционального совершенствования и хорошая моральная и волевая подготовка часто приводят к победе над более сильными противниками [2, 3]. Сильная воля борца проявляется в преодолении трудностей, обусловленных особенностями борьбы. Решительность и настойчивость проявляются в позитивном и стабильном желании улучшить двигательные навыки и усердно работать на тренировочных занятиях. Целеустремленность и дисциплинированность проявляются в умении принимать правильные решения.

При анализе литературных источников нами были обобщены взгляды и мнения авторов научно-методической литературы по данному вопросу. Этот метод позволяет ознакомиться с последними работами, выполненными другими авторами по аналогичным темам, дает представление о состоянии изучаемых проблем, раскрывает методы их объяснения российскими и зарубежными учеными и при необходимости вносит соответствующие коррективы в исследования. Метод необходим для установления связи между научной позицией и практикой решения проблем, поднятых в этом исследовании, которые могут иметь фундаментальное значение.

При подготовке борцов внимание уделяется двум неразрывно связанным сторонам функции движения:

- тренировке и совершенствованию технических и тактических навыков борцов;
- воспитанию физических качеств в соответствии с особенностями выбранного вида спорта. Было отмечено, что необходимость

развивать качество силы и ловкости – силовую выносливость очень важно при упражнениях с большой нагрузкой.

Важно соединение атрибутов движения (скорости, силы, выносливости, ловкости, эластичности) в физической подготовке и подготовке борцов в частности, стоит подчеркнуть в связи с этим качество скорости-силы [4].

На основе мастерства движений, выполняемых в каждом виде спорта, качество скорости-силы считается решающим фактором. Например, для выполнения атакующего удара по сетке в волейболе качество скоростной силы является фактором, обеспечивающим успех этой квалификации. В бою это качество выиграет от использования наступательных или контратакующих методов с большой силой за короткое время. На самом деле согласно результатам наблюдения большинство борцов, победивших на чемпионатах мира, олимпиадах и международных соревнованиях по борьбе, обладают высокоразвитыми скоростно-силовыми способностями.

В процессе спортивной тренировки желательно уделять особое внимание таким качествам, как ловкость, сила, проворство, выносливость и гибкость. Потому что тот факт, что эти качества достаточно развиты, приводит к эффективному формированию спортивных навыков. Другими словами, эти качества являются самой необходимой основой для быстрого и совершенного роста спортивного мастерства. Тренировка нервно-координационных контактов у спортсменов – это достижение высоких результатов за счет специальных методов и приемов повышения качества ловкости.

Все виды силовых качеств (общие и специальные, абсолютные и относительные, статические и динамические, скоростно-взрывные, силовая выносливость) могут быть решающими в деятельности борцов и во время соревнований.

Во всех видах борьбы качество быстрой силы, характерное для мышц талии, живота, рук и ног, имеет чрезвычайное значение для мускулатуры. У борцов, участвовавших в исследовании, недоразвитость сгибателя и разгибателя кисти на основе значительной разницы в мышечной силе подтверждается тем фактом, что часто спортсмены плохо обучены быстросиловым упражнениям.

Следует отметить, что общий и специализированный комплекс упражнений, подобранный с целью формирования физической,

технической и функциональной подготовки борцов, имеет чрезвычайно важное научное и практическое значение в подготовке квалифицированных борцов.

Рассмотрим три аспекта улучшения скорости: технику бега, эластичность мышц и силу.

Проблема в том, что многие тренеры и спортсмены не оптимизируют свои скоростно-силовые тренировки с помощью правильно разработанной программы, чтобы получить наибольшую выгоду в развитии скорости и силы. Исследования показывают сильную корреляцию между максимальной силой по отношению к массе тела при силовых тренировках всего тела и нижней части тела и временем спринта. Это означает, что, вероятно, чем сильнее спортсмен по весу своего тела, тем быстрее будет его время в коротких спринтах.

Увеличение скорости с помощью силовых тренировок может быть достигнуто при выполнении некоторых из самых стандартных упражнений. Мы рассмотрим пять из них: становая тяга, приседания, перетаскивание саней, зашагивания и подтягивания. Скоростная силовая тренировка направлена не только на развитие силы нижней части тела. Движение рук играет важную роль при беге. Ноги будут двигаться так же быстро, как руки. Подтягивания направлены на усиление удара рукой назад, что является ключом к передаче усилия на противоположную ногу при каждом шаге. Это недооцененное упражнение для улучшения скорости, ловкости и быстроты.

Не все борцы смогут подтягиваться с собственным весом, поэтому рекомендуется подтягиваться с лентой. Убедиться, что нижняя часть спины не прогнута. Это можно сделать на ящике или скамье. Вес можно перенести на спину, используя штангу или держа гантели в каждой руке. Ключом к этому движению является использование силы ноги на ящике, чтобы подтолкнуть тело вверх. Самая распространенная ошибка заключается в том, что спортсмен склонен отталкиваться ногой, стоящей на земле. Чтобы избежать этого, нужно держать носок поднятым над землей, колено всегда заблокировано и прямо, а стопа должна стоять на земле. Не сгибать этой ногой колено и не отталкиваться от щиколотки. Это заставит ногу, стоящую на ящике, выполнить всю работу по поднятию тела. Существует несколько вариантов развития мощности на высоких скоростях:

1) вес груза составляет 30–70 % от максимального значения. Движения выполняются 6–8 раз со спокойной скоростью. В этой

серии выполняются от 2 до 4 приемов, а в остальное время – от 3 до 4 минут. На одном занятии надо выполнять 2–4 подхода и делать активные паузы между подходами по 5–7 минут;

2) в качестве основы используются упражнения по динамике состояний, в которых после 2–3 равноудаленных напряжений в пределах 60–80 % от максимального значения быстрым движением преодолевается нагрузка, равная 30 % от максимального значения. В одном методе 4–6 упражнений с произвольным отдыхом.

В этой серии выполняются от 2 до 4 приемов, а в остальное время – от 3 до 4 минут. Далее сделать перерыв на 5–7 минут между эпизодами 2 и 4;

3) цель упражнения – в первую очередь развить начальную скорость, особенно начальную мышечную силу.

В одном методе 4–6 упражнений с произвольным отдыхом. В этой серии выполняются от 2 до 4 приемов, а в остальное время – от 3 до 4 минут. В более длительных перерывах между подходами рекомендуется выполнять упражнения махового характера, чтобы ослабить и растянуть мышцы.

Прыжки. В процессе их применения необходимо сосредоточиться на скорости отбрасывания, а не усердно работать над развитием силы движения.

При развитии максимальной интенсивности на высоких скоростях и взрывной мощности необходимо знать: учитывая начальный уровень физической интенсивности и скорости, следует выбирать упражнения с определенным тренировочным эффектом. Для этого необходимо целенаправленно применять упражнения на гибкость, раскачивающие движения в промежутке между повторениями и назначенными специальными паузами.

Для борцов приоритетом всегда должно быть выполнение подъема с правильной техникой. Необходимо, чтобы со временем увеличивалась нагрузка. Техника, которую спортсмен изучает первой, – это техника, которую он будет использовать все время. Если ее закрепить неправильно, спортсмен может не получить травму в этот день, но в дальнейшем это может стать серьезным риском.

Кроме того, выполнение упражнений с правильной техникой гарантирует, что мышцы задействуются и работают, это приведет к увеличению скоростно-силовых способностей, необходимому борцу для увеличения производства силы, мощности, скорости и общей производительности в своем виде спорта.

Список библиографических ссылок

1. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники борьбы дзюдо: науч.-метод. пособие . М.: ФиС, 1975. С. 21–23.
2. Эффективность применения сложнокоординационных упражнений при осуществлении тренировочного процесса спортсменов / Е. А. Алдошина, А. А. Тащиян, А. В. Алдошин, Т. Г. Ефремова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 1. С. 51–57.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
4. Иванов И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2002. 173 с.

© Тащиян А. А., 2023

Д. А. Тезиков,
Волгоградская академия МВД России

БОКС КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В ходе учебных занятий курсанты и слушатели усваивают первоначальные базовые знания о технике приемов, которые непосредственно положены в программу по дисциплине «Физическая подготовка» в рамках такого вида единоборств, как бокс. Бокс является наиболее значимым видом спорта, который играет большую роль в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Достижение высоких результатов в данном виде спорта требует системного подхода к организации и проведению как учебных занятий, так и спортивной подготовки сборных команд образовательных

организаций, а также применению особой программы по формированию и развитию наиболее значимых физических качеств на всех этапах подготовки.

Грамотное овладение техникой бокса способствует наиболее качественному и успешному применению физической силы в рамках профессиональной деятельности, а также повышению качественных показателей уровня физической подготовки курсантов и слушателей в рамках учебного и тренировочного процесса [1].

На протяжении обучения занятия данным видом единоборств подразделяются на определенные тематические разделы. Например, на первом году обучения курсанты и слушатели приобретают первоначальные знания о данном виде спорта, постепенно осуществляют отработку основных тактических действий, которые применяются в рамках вольного поединка по правилам бокса. В течение второго года обучения преподаватель старается наглядно продемонстрировать ударную технику, уже непосредственно в движении, все начинается с базовых движений, а именно с движения вперед-назад, а затем по мере усвоения основных двигательных действий добавляются и другие. При этом преподаватель концентрирует внимание на постоянном сохранении устойчивого положения и равновесия. В дальнейшем на третьем году обучения преподавательский состав организует занятия, работа на которых строится в форме боя с тенью, а также перед зеркалом, что позволяет увидеть свои ошибки и вовремя скорректировать технику выполнения ударов. На четвертом и пятом году обучения у курсантов уже сформировано понимание работы с партнером, тем самым преподавательский состав дает возможность каждому из курсантов и слушателей принять участие в поединке по правилам бокса.

Организация процесса обучения, а также тренировочного процесса условно делится на два периода. На первом этапе подготовки и обучения курсанты должны усвоить первоначальные основы ведения боя, а также действия на дальней дистанции, при этом применяя технику защиты от ударов, посредством уклонов, нырков, ухода. На втором этапе подготовки и обучения помимо совершенствования накопленного опыта добавляется работа на ближней дистанции, а также применение различных ударных комбинаций. Например, использование ударов снизу, боковых ударов, а также применение защиты

от них. Именно организация такого процесса подготовки позволит более тщательно изучить технику бокса, а также будет способствовать развитию наиболее важных физических качеств [2].

Бокс позволяет повысить интерес к занятию спортом, а также способствует воспитанию и развитию спортивного духа, дает возможность успешно подготовиться к сдаче контрольных нормативов. В рамках непосредственной подготовки курсантов и слушателей преподавательский состав уделяет большое внимание развитию не только физических качеств, но и психологических, которые будут необходимы для успешного участия в поединках по правилам бокса, что позволит курсантам и слушателям быть наиболее устойчивыми в стрессовых ситуациях [3].

В данном служебно-прикладном виде единоборств совершенствуются боевые приемы борьбы в условиях реального поединка, совершенствуются двигательные способности, а также морально-волевые применительно к профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Необходимо отметить, что скоростно-силовые способности боксеров являются важнейшим фактором на пути подготовки для ведения спортивного поединка. Высокий уровень развития данных способностей позволяет быстро и качественно решать задачи, которые обусловлены ведением поединка в меняющихся условиях. Именно курсанты и спортсмены с высоким уровнем развития скоростно-силовых способностей лучше ориентируются во время боя; быстрее осваивают новые технические действия, например во время передвижения, а также атакующие и защитные действия [3].

Бокс не предусматривает определенного плана тактических действий. Курсанты и слушатели свободны в этом выборе, тем самым возникает проблема: как и каким образом применить тот или иной набор действий, позволит ли это добиться желаемого результата? Таким образом, первоначально используется психологическая подготовка. Большое внимание уделяется подготовке сборных команд по служебно-прикладным видам спорта. В данном случае в боксе в ходе тренировочного процесса помимо общей физической подготовки и специально разработанных индивидуальных программ добавляется и психологическая подготовка, которая играет большую роль на отборочных соревнованиях, а самое главное, на ведомственных

соревнованиях, например на чемпионатах МВД России по боксу среди образовательных организаций. Понимание важности данного вида подготовки позволяет тренерскому составу сборных команд скорректировать программу подготовки, дает возможность добиться высоких результатов путем грамотного планирования тренировочных занятий.

Психологический аспект важен и в рамках профессиональной деятельности. Например, сотрудник органов внутренних дел применяет физическую силу, в нее он непосредственно вкладывает те боевые приемы борьбы, которые были освоены в ходе учебных и тренировочных занятий, а также в ходе соревновательного процесса [1].

Курсанты и слушатели, сотрудники-спортсмены подтвердили служебно-прикладную значимость такого вида единоборства, как бокс. Кроме того, представленный вид единоборств в соревновательной программе среди сотрудников органов внутренних дел сегодня имеет не только региональный статус, но и национальный и международный. Каждый сотрудник, помимо выполнения своих непосредственных служебных обязанностей, может заинтересоваться занятиями по боксу, а также проявить интерес к тренировкам и достичь определенных для себя спортивных результатов. В любом случае, занятия боксом способствуют эффективному решению служебных задач на протяжении дальнейшей профессиональной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Клевенко В. М. О специальной физической подготовке боксеров // Говорят мастера ринга. М.: Физкультура и спорт, 1963. URL: <https://topuch.com> (дата обращения: 25.03.2023).

2. Попова И. А., Максимов И. С. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств боксеров на предсоревновательном этапе подготовки. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: сб. Тюмень, 2018. С. 293–296.

3. Оценка скоростно-силовых характеристик ударов квалифицированных боксеров / С. И. Горелкин [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 109–114.

© Тезиков Д. А., 2023

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГРУППОВОГО СПОСОБА ОРГАНИЗАЦИИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Организация физической подготовки может осуществляться в различных формах, с помощью многообразия средств и методов. Однако при рассмотрении данного вопроса в общей форме невозможно углубиться в какую-то отдельную область и выявить положительные и негативные стороны, приводящие к прогрессу или регрессу. Так, в данной работе мы обратим внимание на один из способов организации физической подготовки у курсантов и оценим его эффективность в дальнейшей служебной деятельности.

Так, согласно законодательству выделяются конкретные способы, которые можно использовать при подготовке к занятиям и их проведении среди курсантов вузов МВД России. К таковым относятся, во-первых, индивидуальный (личный, персональный), групповой, фронтальный, круговой и поточный [1]. Рассмотрим каждый из них для понимания и выделения основных признаков.

Например, индивидуальный способ по-другому называют персональной тренировкой. В данном случае работа проводится с каждым человеком по отдельности для развития личных факторов каждого обучаемого. Внимание уделяется как психологической и психической составляющей курсанта в каждый момент тренировки, так и развитию особенностей индивидуального характера (рис. 1).

Фронтальный способ тренировки заключается в том, что уже вся группа обучающихся выполняет одновременно идентичные задания. В основном к фронтальному способу обращаются при разминке и заминке в процессе занятий, т. е. в конце и начале (рис. 2).



Рис. 1. Индивидуальный способ

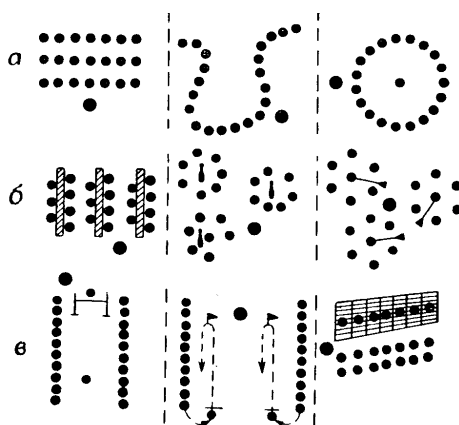


Рис. 2. Фронтальный способ

Следующий способ, который мы рассмотрим, называется круговым. В данном случае следует говорить больше не о числе человек, а о, соответственно, кругах, где важное значение имеет время и число повторений. Упражнений малое количество, выполняются они в основном с промежутком для отдыха не более 30 секунд и заключаются в том, что значение имеет множественность повторений данных подходов (рис. 3).

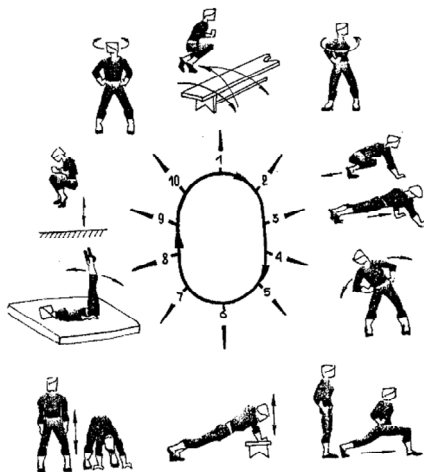


Рис. 3. Круговой способ

Поточный способ, в свою очередь, выполняется посредством деления коллектива на группы, при котором обучающиеся выполняют упражнения непрерывно, слитно со стабильным или медленно повышающимся темпом работы и активности упражнений (рис. 4).

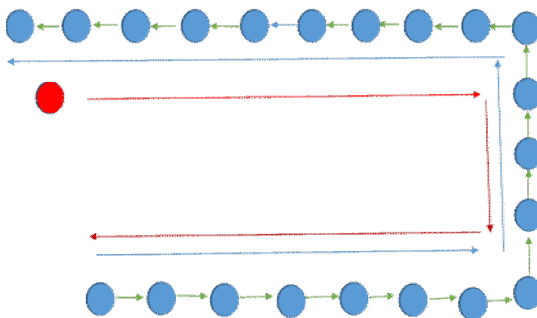


Рис. 4. Поточный способ

Однако особое внимание мы уделим именно групповому способу. Попробуем охарактеризовать данный вид организации занятий по физической подготовке у курсантов и указать на те перспективы его применения, которые являются позитивными, положительными и прогрессивными в настоящее время (рис. 5).

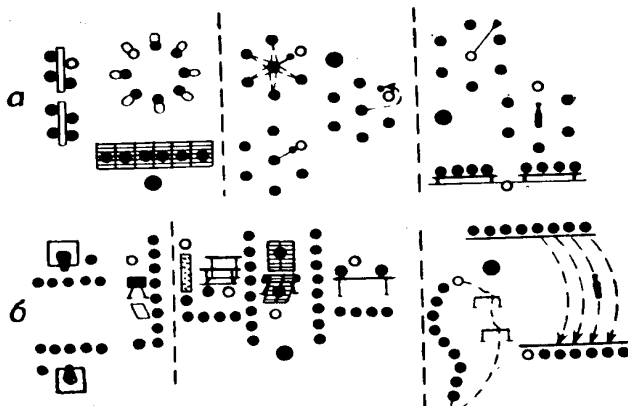


Рис. 5. Групповой способ

Так, законодательство регулирует групповые занятия и даже выдвигает отдельные положения о работе в группах (например, что среди курсантов существуют и проводятся занятия по преодолению препятствий). В нормативных правовых актах четко прописаны рекомендации к обучению, где отмечается, что производится оно «группами по 2–3 человека», в ходе чего «занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств» [2].

Кроме того, что важно в групповых тренировках, у преподавателя есть возможность разделить обучающихся так, чтобы общий уровень групп был одинаков, а вот курсанты внутри данных подразделений дополняли бы друг друга. Например, в группе из трех человек. Один аналитически мыслит и умеет быстро просчитывать шаги наперед, что говорит о хорошей работе мозга. Другой обладает достаточной физической силой в плане развитых на высоком уровне навыков и физических качеств. Третий же обладает огромной мотивацией и стремлением к непрерывному развитию. Несмотря на то, что он может отставать по показателям от других двух членов группы, за счет своего внутреннего психического состояния он сможет добиться даже большего в развитии физической подготовленности, чем его напарники в группе. При этом каждый из них будет

дополнять друг друга и учить чему-то новому. Кроме того, значительное влияние окажет уровень психической напряженности в группе, что довольно четко сказывается на дальнейших результатах, однако в сбалансированном коллективе конфликты будут снижаться к минимальному уровню, что поможет курсантам и стать ближе друг к другу, и развить в себе те качества и стороны, которым ранее уделялось недостаточно внимания либо не уделялось совсем.

Таким образом, мы рассмотрели способы организации занятий по физической подготовке среди курсантов вузов МВД России, углубились в приоритетность выбора группового способа, акцентируя на нем внимание, а также изучили и систематизировали полученную информацию. Групповой способ действительно эффективен и положительно сказывается как на психической составляющей каждого курсанта и группы в целом, так и на дальнейших результатах служебной деятельности будущих сотрудников.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013). URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 25.03.2025).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 (ред. от 27.07.2020) № 450. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 25.03.2025).

© Тимофеева А. В., Першин А. Ю., 2023

**АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ,
ПОПАВШИХ ВО ВСТРЕЧНУЮ ЗАСАДУ
ПРИ СЛЕДОВАНИИ В БРОНИРОВАННОМ
АВТОМОБИЛЕ «УРАЛ», ТИПА «ПОКЕМОН»**

На освобожденных от Вооруженных Сил Украины территориях актуальными являются навыки действий в сложившихся условиях несения службы. Физическая безопасность сотрудника полиции при выполнении служебно-боевых задач зависит от его специальных личных качеств, которые представлены в элементах «звезды выживания». Они включают в себя: физические свойства человека и его подготовку; интеллектуальные способности, позволяющие мгновенно и верно оценивать ситуацию и находить самый эффективный выход из сложившегося положения; знание тактики действий в различных ситуациях, умение ее применять; умение эффективно применять физическую силу, специальные средства, оружие, боевую технику, а также другие виды служебной экипировки [1, с. 25].

Перечисленные элементы «звезды выживания» отражают способности, необходимые сотруднику полиции для успешного выполнения специальных задач в особых условиях. Недостатки личной физической готовности, знаний характеристик специальных средств, оружия и специальной техники, навыков владения этими средствами, тактическими приемами действий в типовых экстремальных ситуациях лишают сотрудников полиции в особых условиях уверенности. При таких недостатках в опасной ситуации сотрудники полиции «теряются», проявляют нерешительность или действуют спонтанно и неверно [2, с. 102].

Когда территориальные органы внутренних дел МВД России (далее – ОВД) начнут на постоянной основе выполнять служебные задачи на территории Донецкой и Луганской народных республик,

Херсонской и Запорожской областей, когда естественные маски местности будут позволять диверсионно-разведывательным группам (далее – ДРГ) передвигаться по местности относительно незаметно, они столкнутся с самым распространенным явлением терроризма, хорошо знакомым по опыту проведения контртеррористических операций (далее – КТО) в Северо-Кавказских регионах России. Это устройство ДРГ засад на колонны техники и отдельно следующие по дорогам автомобили с сотрудниками ОВД. Чаще всего эти засады будут носить встречный, заранее спланированный характер. Любой выезд сотрудников ОВД на место чрезвычайного происшествия, на место совершенного преступления, проверки информации об обнаружении «схрона» с оружием может стать заранее спланированной ДРГ засадой, которую сотрудникам «назначили» путем звонка-ловушки в дежурную часть или сотрудникам полиции. В таких условиях несомненно, что обязательными навыками для сотрудников ОВД, несущих службу на освобожденных от неонацистов территориях, должны стать способности:

- по определению возможных засад и наличия противника в процессе движения на автомобилях;
- обеспечению боевого охранения при передвижении на традиционном, в таких условиях, транспорте (грузовом и легковом);
- выживанию подразделения при попадании в засаду на дороге.

Опыт КТО в Северо-Кавказских регионах Российской Федерации свидетельствует, что наиболее распространенными средствами передвижения сотрудников ОВД в зоне особых условий являются легковые автомобили (бронированные или нет) и бронированные автомобили «Урал» или «Камаз».

При этом настоящее положение дел на освобожденных территориях указывает на то, что у ДРГ имеется большое количество схронов с различными средствами поражения бронированных автомобилей, от автоматического оружия с бронебойными пулями, до различных противотанковых гранатометов и ПТРК «Джавелин» (FGM-148 Javelin). В таких условиях, в случае попадания в засаду на бронированном грузовике («Урал», «Камаз» и т. п.), который был подбит и встал на дороге под обстрелом, укрываться от огневого поражения

в бронированных кузове или кабине этого автомобиля «смерти подобно».

Особое значение в этот момент получают следующие групповые действия:

- грамотное целеуказание (чаще всего «по часам» от направления движения) огневых точек преступника;

- завершение движения автомобиля таким образом, чтобы укрыть от огня задний борт, с которого можно осуществлять эвакуацию личного состава из бронекапсулы кузова;

- создание частью группы (группа № 1) подразделения из кузова плотного огневого давления в сторону противника, ведущего огонь, для снижения точности стрельбы и недопущения применения РПГ или ПТРК;

- применение дымов (например, РДГ-2Б) для организации дымового прикрытия между противником и подразделением (сотрудники назначаются заранее при посадке в автомобиль и инструктаже), а также других сторон (особенно для прикрытия заднего борта), в связи с возможностью круговой засады;

- эвакуация другой части личного состава (группа № 2 из кузова) за автомобиль в сторону, противоположную от противника;

- занятие за бронеавтомобилем боевых позиций, с использованием в качестве укрытия колес автомобиля (не под автомобилем и колесами, а за ними) и местных предметов;

- управление подразделением с помощью условных команд;

- организация огневого прикрытия группой № 2 для осуществления эвакуации из автомобиля группы № 1;

- эвакуация при этом раненых из «красной зоны» (кузова и (или) кабины) в «желтую зону»;

- оказание первой помощи раненым в «желтой зоне»;

- организация и управление отходом подразделения в «зеленую зону» с эвакуацией раненых под прикрытием бронеавтомобиля, окружающих предметов местности и непрерывного огневого давления.

Для закрепления перечисленных навыков предлагаем в рамках практического занятия отрабатывать следующее комплексное практическое упражнение.

Бортовой автомобиль под обстрелом

Условия выполнения упражнения

Стоящий на грунтовой дороге автомобиль «Урал» («Камаз») бортовой (условно бронированные борта) с рядами сидений по бортам, задний борт закреплен в откинутах положении.

В кабине водитель и командир группы с радиостанцией.

В кузове 8–10 сотрудников (равное количество по каждому борту) с заместителем командира группы (с радиостанцией) в боевой выкладке, с индивидуальными средствами бронезащиты, СИЗОД, вооруженные ручным стрелковым оружием (по 10 холостых патронов на ствол), дымовыми гранатами (муляжами). Допустимо размещение в кузове под ногами трапа штурмового в целях его использования для спуска личного состава из кузова при десантировании.

Форма одежды повседневная. Экипировка: бронежилет 3–5 класса защиты, бронешлем (при отсутствии – шлем противоударный), ручное стрелковое оружие (АК, РПК, СВД) с принадлежностями, аптечка и жгут.

Группа нападения: 2–3 сотрудника, организующие засаду с одной из сторон дороги с расстояния 10–15 метров, ведущие огонь холостыми патронами.

Порядок выполнения упражнения

Руководитель занятия (преподаватель) подает команду «Приготовиться к выполнению упражнения!».

Командир группы распределяет обязанности, ставит задачи и проводит инструктаж, подает команду на погрузку личного состава. Сотрудники располагаются в кабине и кузове автомобиля на исходном рубеже согласно походному порядку. По готовности командир группы докладывает: «Группа к выполнению упражнения готова!»

По команде руководителя автомобиль выезжает (имитирует выезд) на боевой рубеж и попадает под обстрел с одной из сторон.

Обнаружившие противника сотрудники подают команду «Противник на ____ часов» (при движении по умолчанию направление движения автомобиля – 0 или 12 часов), в том числе по радиостанции из кабины.

Водитель останавливает поврежденный автомобиль, повернув его в сторону нападающих на угол до 45 градусов, чтобы прикрыть задний борт от обстрела при высадке.

Сотрудники, находящиеся за бортом кузова, подвергнутым обстрелу (автоматически став группой № 1), организуют огневое подавление (холостой стрельбой) через бойницы или поверх брони кузова.

По команде командира (заместителя) переносят огонь на указанные им направления.

Сотрудники, находящиеся у края заднего борта, организуют дымовую завесу в сторону противника и за задним бортом.

Сотрудники, находящиеся у противоположного борта (группа № 2), под огневым и дымовым прикрытием десантируются, занимают оборону возле автомобиля за ним (не под ним, а «за ним») или укрытиями, начинают вести прицельный огонь в сторону противника, дают команду оставшимся в кузове сотрудникам (группе № 1) десантироваться, занять укрытия и включиться в оборону. Одним из важных правил недопущения несчастных случаев при десантировании личного состава с заднего борта является правильное удержание автоматического оружия. Правильно удерживать оружие при передвижении в кузове грузового автомобиля надо между ног одной рукой стволом вверх, упирая приклад в пол кузова. Такое удержание при десантировании с заднего борта позволяет упираться свободной рукой о край днища кузова, снимая часть веса экипированного сотрудника при прыжке с высоты, позволяя избежать переломов конечностей.

Водитель и командир группы покидают кабину с той стороны, которая не подвергается обстрелу, и включаются в оборону (управление обороной).

В процессе эвакуации руководитель занятия, находящийся в кузове, объявляет одного (двух) сотрудников в кузове (кабине) ранеными, указав место ранения и характеристики повреждения.

Десантирующиеся сотрудники группы № 1 эвакуируют раненых из кузова, после чего в «желтой зоне» (относительно безопасном от обстрела месте за автомобилем) оказывают первую помощь, применяют обезболивающее, определяют способ транспортировки.

Командир или следующий в таблице «О рангах» (если командир был «ранен») сотрудник организует отход подразделения в безопасное место с огневым прикрытием и эвакуацией раненых одним из изученных способов.

Первые три упражнения, с имитацией атак с разных направлений и сменой руководителей, на практическом занятии проводятся без учета времени и без оценивания. Допускаемые в ходе выполнения упражнения частные ошибки поправляются. По окончании каждого упражнения допущенные ошибки анализируются, правильные действия уточняются. После 3–4 тренировок групповое и индивидуальное выполнение упражнения можно оценивать по различным критериям выполнения его этапов, учитывая индивидуальные и общие ошибки.

Проведение подобных занятий на регулярной основе, в рамках повышения квалификации, профессиональной служебной подготовки сотрудников ОВД, существенно повысит их способность к действиям в составе группы в особых условиях при попадании на транспортном средстве в засаду, организованную ДРГ противника.

Список библиографических ссылок

1. Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности: учеб.-практ. пособие. М., 1997.
2. Токарчук Р. Е. Частная методика комплексной проверки способностей военнослужащих и сотрудников силовых структур к выполнению служебно-боевых задач в особых условиях // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 1. С. 102–109.

© Токарчук Р. Е., 2023

Р. Л. Тхазеплов,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННЫХ ОРИЕНТИРОВ ЛИЧНОСТНОГО ПРОГРЕССА

В трудах теоретиков и практиков тренировочного процесса, спортивной и околоспортивной деятельности встречается большое количество определений понятия «физическая культура». Связано это, может быть, с различными обстоятельствами: выбранный ракурс повествования, контекст, желание акцентуации внимания на том или ином аспекте рассматриваемого вопроса, специализации в рамках того или иного вида спорта и физической активности. Наиболее универсальной, на наш взгляд, выглядит формулировка, согласно которой физическая культура – это система принципов и правил повседневного поведения, выполнение которых дает возможность индивиду добиваться развития основных физических качеств, поддерживать и сохранять работоспособность организма на высоком уровне, позволяющем придерживаться активной жизненной позиции. Как любая систематизированная совокупность данных, физическая культура содержит обширный материал в части ценностных ориентиров, приемов и способов совершенствования двигательных навыков и умений, результативность которых подтверждена многолетним и многократным применением.

Общепризнано, что занятия физической культурой и спортом способствуют отлаживанию сердечно-сосудистой деятельности организма, нормализуя помимо прочего кровяное давление и ускоряя процесс транспортировки кислорода в органах и тканях; во время тренировочной активности достигается увеличение объема легких, укрепляются мышечная и иммунная системы, улучшается обмен веществ, происходит профилактика множества болезней, тем самым способствуя положительному воздействию на психоэмоциональную сферу [1].

Составляющих в рамках такого обширного явления, как «физическая культура», очень много: двигательная деятельность и активность, физическое воспитание и образование, физическое развитие, массовый спорт и спорт высших достижений и т. д. Рассматривая физическую культуру и подтверждая ее мотивационный эффект для гармоничного развития личности, в первую очередь необходимо остановиться на таком компоненте данного понятия, как физическое воспитание.

Физическое воспитание – процесс формирования морально-волевых качеств, необходимых для эффективной трудовой деятельности, укрепления здоровья, развития стремления к постоянному физическому самосовершенствованию [2]. Формированием привычки к физической активности физическое воспитание не ограничивается – напротив, наиболее важным изменением в мыслительной деятельности является для воспитываемого влияние данного процесса на нравственные качества: смелость, дисциплинированность, уверенность в себе, настойчивость, умение действовать в ситуации утомления и под влиянием иных дезорганизирующих факторов. Представляется, что физическое воспитание должно являться неременной составляющей любого вида воспитательного процесса, вне зависимости от возраста, уровня начальной подготовки и предполагаемого вида деятельности целевой аудитории.

Другой важный компонент физической культуры – физическое развитие [3]. В значительной степени данное понятие касается соматических характеристик организма, степени подготовленности к возможным нагрузкам. В целом физическое развитие предполагает формирование естественных морфологических и функциональных свойств организма и их благотворных изменений под влиянием опосредованно и дозируемо выполняемых физических упражнений. Индикаторами физического развития могут служить как специальные биометрические показатели (рабочая емкость легких, динамометрия, становая сила, состояние костно-мышечного аппарата и т. д.), так и способность конкретного индивида к проявлению основных двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).

Не переводя повествование в плоскость профессионального спорта, где от уровня физической подготовки напрямую зависит результат соревнований, укажем, что в повседневной деятельности

современный человек неминуемо сталкивается с ситуациями, требующими приложения физических усилий и определенного вида напряжения. В этой связи важность физического развития сложно переоценить: способность преодоления сопротивления отягощений (быстрая взрывная сила), возможность ускоренного передвижения на короткие и длинные дистанции (спринтерская и стайерская подготовка), умение выполнять монотонную и однообразную физическую работу долгое время (выносливость, циклическая подготовка и силовая выносливость) обуславливают преимущества человека, позиционирующего описываемое времяпрепровождение в качестве поведенческого мотиватора, над людьми, ведущими малоподвижный образ жизни и не участвующими в тренировочном процессе.

Научно-технический прогресс, достижения робототехники и механизация производства, появление многочисленных мессенджеров и дистанционных средств переговоров существенно снизили физическую активность человека. Если с точки зрения экономии времени и ускорения коммуникации описанные факторы безусловно являются положительными, то их влияние на физическую активность среднестатистического человека в общем можно определить как негативное. Отсутствие естественной потребности к приложению элементарных усилий в быту приводит к снижению функционального состояния организма, мышечной дисфункции, ухудшению здоровья.

Исправить ситуацию можно, дополнив собственную повседневность систематическим выполнением физических упражнений. Причем направленность подобного рода активности будет иметь значение только на этапе спортивной специализации либо служить средством для изначально предполагаемого результата (к примеру, избавиться от лишнего веса, научиться выполнять определенный двигательный элемент или укладываться в норматив в том или ином упражнении). Утренняя зарядка, пешие прогулки или пробежки, поездки на велосипеде, занятия на уличных тренажерах, специальных снарядах или спортивных городках, посещение тренажерных залов, получение навыков различных видов единоборств, плавание, туризм – вот далеко не полный перечень способов поддерживать работоспособность, развиваться физически и духовно, сохранять организм в тонусе, проводя тем самым профилактику возрастных заболеваний.

Позиционирование физической культуры как ценностного ориентира достижимо благодаря содержащейся в данном понятии идее развития. Верно распланированная система тренировочных занятий спортивной направленности безальтернативно предполагает улучшение уровня подготовки и расширение спектра физических возможностей. Приведем несколько условных примеров: если начинающему атлету с трудом удастся преодолеть бегом расстояние в три километра, то в ходе многократного повторения достижимым становится улучшение результата на данной дистанции, налаживается работа дыхательной системы, быстрее проходит восстановление. Индикатором укрепления мышечной ткани может служить увеличение числа произведенных повторений за один подход в любом упражнении силовой направленности: подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, скручивание корпуса в положении лежа на спине и т. д.

Учитывая сказанное, на наш взгляд, уместным является утверждение, что приобщение к физической культуре населения – задача государственного масштаба, а ее решение будет способствовать формированию активного и здорового общества.

Список библиографических ссылок

1. Струганов С. М., Лапин Д. А. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122–126.
2. Яхутлова Э. Б., Черкесов Р. М. Пути совершенствования двигательных умений и навыков на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 65–67.
3. Безбородов Н. А., Зазулина Е. В. Современные технологии в спорте // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2022. № 3–2 (40). С. 8–9.

© Тхазеплов Р. Л., 2023

В. А. Хажироков,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Специальная физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений и тренировок, направленный на развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выполнения конкретных задач правоохранительной деятельности. В ее структуру включена работа над силой, скоростью, выносливостью, гибкостью, координацией движений и другими аспектами. Она проводится в рамках обычной физической подготовки слушателей после достижения достаточно высокого уровня. Однако специальная физическая подготовка может проводиться и на профессиональном уровне для подготовки слушателей к эффективному несению службы. Кроме того, она помогает слушателям повысить свою технику, улучшить физические показатели, приобрести уверенность в своих силах и достичь наивысших результатов [1, 2].

Можно отметить, что специальная физическая подготовка представляет собой совокупность различных составляющих самой дисциплины «Физическая подготовка», в которую помимо освоения специальных приемов борьбы и силового задержания входит развитие физических показателей слушателей.

Говоря о специальной физической подготовке в контексте освоения боевых приемов борьбы, следует отметить, что раздел дисциплины «Физическая подготовка», который включает их в себя, относится к специальной физической подготовке, поскольку для их освоения требуется наличие достаточно высокого уровня общей физической подготовки и здоровья. Кроме того, обучение данным приемам обусловлено спецификой службы, которую несут слушатели образовательных организаций.

Обучение специальным приемам борьбы в образовательных организациях МВД России осуществляется на практических занятиях, на которых слушатели отрабатывают технику выполнения приемов

в различных ситуациях. Так, на начальном этапе изучения приемов особое внимание уделяется формированию правильной техники выполнения всех приемов ввиду того, что она является фундаментом дальнейшего обучения. Далее особое внимание уделяется наработке и запоминанию приемов. Это означает, что на втором этапе задача преподавателя заключается в фокусировании на постоянном использовании всех приемов, чтобы их правильная техника выполнения запомнилась слушателям и сформировалась мышечная память, которая позволяет слушателям в будущем применять все необходимые приемы на автоматической основе, без подготовки и долгих размышлений [3, 4].

Наконец, на финальном этапе обучения начинается самое интересное – отработка приемов при различных обстоятельствах. Для этого используется работа в группах и парах, инициируются различные ситуации, в которых слушателям приходится использовать приемы борьбы для самозащиты или задержания нарушителя. Однако, несмотря на то, что освоение приемов борьбы начинается с самого начала процесса обучения, эффективность их освоения во многом зависит от определенных показателей слушателя, а именно силы, ловкости и гибкости. Подразумевается, что слушатели так или иначе обязаны обладать определенной физической подготовленностью перед началом прохождения обучения, и этому не уделяется много внимания.

Далее рассмотрим более привычный аспект специальной физической подготовки – развитие специальных двигательных навыков и специальных физических показателей. Служба в органах внутренних дел напрямую связана с большим риском и требует от слушателей закона особой физической и психологической подготовки. По этой причине требования к физической подготовке слушателей высоки, а значит, чтобы в дальнейшем нести службу, им придется постоянно совершенствоваться [5–7].

Специальная физическая подготовка направлена, как мы ранее сказали, на формирование специальных двигательных навыков. Слушатели должны быть сильными, быстрыми, гибкими, выносливыми и ловкими. Однако очень важен баланс между всеми этими показателями. Безусловно, не будет пользы от слушателя с очень высокими силовыми показателями, но с низкой гибкостью и ловкостью,

и наоборот. В процессе несения службы слушателям нередко приходится бегать за нарушителями закона, вступать с ними в драки, проникать в различные места с ограниченным пространством и т. д. По этой причине в образовательных организациях МВД России «создают» так называемого универсального полицейского, который может сочетать в себе различные качества и выполнять все поставленные перед ним служебные задачи.

Особая сложность специальной физической подготовки заключается в том, что классические методики, используемые для поднятия общей физической подготовки, не подходят, и в результате преподаватели сталкиваются с рядом сложностей. Так, если речь идет о подготовке слушателя в рамках специальной физической подготовки, то нельзя игнорировать индивидуальность каждого человека, а значит, преподавателям необходимо применить разнообразные методики, системы и упражнения. Только индивидуальный подход позволит им добиться требуемых результатов.

Для индивидуального подхода на занятиях по физической подготовке преподаватель разрабатывает индивидуальную программу подготовки, учитывающую все потребности и особенности слушателя. Она может включать в себя выбор оптимальных упражнений, настройку интенсивности тренировок, регулярный контроль прогресса и корректировку программы. Важным аспектом индивидуального подхода является именно индивидуальное проведение занятий. Преподаватель во время проведения практических занятий будет отслеживать и корректировать технику выполнения упражнений, проверять нагрузки и оценивать эффективность программы. Благодаря этому слушатель сможет получить максимальную пользу от занятий и достичь своих целей в кратчайшие сроки [5, 6].

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие имеющихся показателей силы, скорости и др., по этой причине считается необходимым уделить внимание и данным аспектам. Для повышения показателей силы, выносливости и ловкости следует учесть следующие рекомендации:

1. Тренировка с отягощениями: для увеличения силы необходимо тренировать мышцы с весами, гантелями или тренажерами. Для улучшения выносливости следует использовать беговые тренажеры или бег на открытом воздухе. Чтобы улучшить ловкость, можно

использовать упражнения с резиновыми лентами или прыжки на боковые шаги.

2. Кардиотренировки: помогают улучшить выносливость и ловкость. Регулярные кардиотренировки, такие как бег, езда на велосипеде, плавание или занятия аэробикой, могут увеличить кислородопотребление организма.

3. Регулярный отдых: необходимо давать организму достаточно времени для восстановления между тренировками. Регулярный отдых поможет улучшить выносливость и предотвратить истощение.

4. Правильное питание: для повышения силы, выносливости и ловкости необходимо правильное питание. В рационе должны присутствовать белки, углеводы и жиры в оптимальных пропорциях. Необходимо также употреблять достаточное количество воды.

5. Сон: необходимо ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день, чтобы организм имел возможность восстановиться. Необходимо спать не менее 7 часов в сутки.

Для повышения уровня выносливости важно следовать нескольким простым советам:

1. Регулярно заниматься физической подготовкой, включая кардиотренировки, например бег, плавание или езда на велосипеде.

2. Увеличивать активность постепенно и не забывать о правильной технике выполнения упражнений.

3. Регулярно тренировать свою дыхательную систему, например делая дыхательную гимнастику.

4. Следить за своим рационом, питаться правильно и умеренно, чтобы получить достаточно энергии для физических нагрузок.

5. Не забывать про регулярный отдых и полноценный сон, чтобы организм мог восстановиться после тренировок.

6. Помимо физических тренировок также полезно заниматься медитацией и другими видами релаксации, чтобы укреплять свой психологический тонус и стрессоустойчивость.

Не стоит забывать и психологическую подготовку, которая входит в состав специальной физической подготовки. Психологическая подготовка слушателей является важным компонентом их обучения. Она направлена на развитие навыков, необходимых для работы в ОВД, таких как управление эмоциями, принятие решений в условиях стресса, умение общаться с людьми и эффективно работать в команде.

Психологическая подготовка включает различные методы: тренинги, ситуационные игры, психологические тесты и консультации. Первоначально она включает оценку способности претендента к работе в органах внутренних дел и определение уровня стрессоустойчивости. Затем проводятся тренинги по коммуникационным навыкам, эмоциональной регуляции и принятию решений в сложных ситуациях.

От психологической подготовки зависит успешность деятельности сотрудников ОВД, поэтому она должна быть постоянной и систематической, чтобы помочь им профессионально развиваться и оперативно реагировать на любые ситуации.

В заключение отметим, что в образовательных организациях МВД России обучение специальной физической подготовке основано на обязательном освоении специальных двигательных навыков и развитии физических качеств, которыми должен овладеть каждый слушатель в период обучения, что в дальнейшем послужит эффективному выполнению оперативно-служебных задач и активному противодействию преступности.

Список библиографических ссылок

1. Кануков А. М. О некоторых проблемах организации занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15. № 3. С. 41–45.
2. Пути формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе физической подготовки сотрудников ОВД / К. О. Князев, С. К. Валиев, О. В. Алехина, И. В. Григорьева // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 24–27.
3. Тхазеплов Р. Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5–1. С. 218–224.
4. Нагоев Р. Р. О путях совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 1. С. 232–234.

5. Губжоков А. Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3. С. 16.

6. Мешев И. Х., Хажироков В. А. Пути повышения мотивации у сотрудников полиции к занятиям физической культурой и спортом // Журнал прикладных исследований. 2021. № 6–1. С. 43–47.

7. Яхутлова Э. Б., Черкесов Р. М. Пути совершенствования двигательных умений и навыков на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 65–67.

© *Хажироков В. А.*, 2023

А. Н. Харечкин,
Ставропольский филиал
Краснодарского университета МВД России

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ: ПУТЬ РАЗВИТИЯ ИЛИ РЕГРЕССА

В настоящее время образовательные организации МВД России осуществляют процесс подготовки специалистов различного уровня, в том числе и в рамках первоначальной подготовки в соответствии с многоуровневой системой профессионального образования. Одна из категорий, которая проходит такую подготовку, – это сотрудники подразделений специального назначения территориальных органов войск национальной гвардии Российской Федерации.

Данная категория слушателей, безусловно, имеет свои особенности, в первую очередь связанные с тем, что это сотрудники именно подразделений специального назначения, а во вторую – с тем, что – войск Росгвардии. Этот факт преподавателям образовательных организаций МВД России следует учитывать как в повседневной работе по планированию и проведению занятий с ними, так и на перспективу в достижении поставленных целей.

Чтобы разобраться, чем должна отличаться первоначальная подготовка таких сотрудников и должна ли, необходимо обратиться к тому, что такое профессиональное образование, а это есть процесс освоения конкретных навыков, знаний и умений, необходимых для выполнения определенных трудовых функций, свойственных профессии или специальности.

Именно здесь и кроется ответ, так как навыки, знания и умения, которые будут нужны сотрудникам специального назначения войск Росгвардии, значительно, если не радикально, разнятся с теми, которые нужны сотрудникам полиции. Красной линией через всю их подготовку проходит цель – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности, акцентом которой является готовность к выполнению боевых, служебно-боевых, служебных и оперативно-служебных задач.

Однако реализация педагогических, организационных и управленческих задач, а также постановка целей по подбору содержания учебного материала для сотрудников подразделений специального назначения по дисциплине «Специальная физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России порой бывает затруднительна, так как осуществляется на основе действующих, но утративших актуальность или малоадаптированных под существующие требования программ. Обучение слушателей основывается в большей степени на использовании переработанных тематических планов (от других категорий) в рамках уже существующих методик и в соответствии с нормативными документами только системы МВД России, без учета нормативных документов и рекомендаций, применяемых в войсках национальной гвардии.

Да, можно с уверенностью говорить, что педагогическая система в области обучения и воспитания в образовательных организациях МВД России всегда опиралась на концепцию гибкого обучения специалистов как для органов внутренних дел, так и войск национальной гвардии, основываясь на личностно-ориентированном и профессионально-ориентированном подходе в процессе обучения. Однако задача данной работы в том, чтобы расширить возможности по подбору и использованию упражнений в рамках действующих методик и их внедрению в существующую систему при действующих нормативных документах МВД России.

Обратимся к сравнительному анализу количественного состава упражнений, включенных в нормативные документы, регулирующие специальную физическую подготовку в полиции и Росгвардии.

Сравнительный анализ состава упражнений

Согласно нормативным документам МВД России	Согласно нормативным документам войск национальной гвардии Российской Федерации
Общие положения. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка – 7 упражнений основных (а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке и т. д. [1]). Легкая атлетика и ускоренное передвижение – 6 упражнений (а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения [1]). Преодоление препятствий – 1 полоса основная (в содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием и т. д. [1]). Лыжная подготовка – 1 упражнение основное (а также при необходимости другие упражнения по изучению способов передвижения на лыжах и т. д. [1]). Плавание – 1 упражнение основное (а также при необходимости	Общие положения. Содержание упражнений по физической подготовке: Гимнастика и атлетическая подготовка: – 43 упражнения; – комплексы вольных упражнений; – комплексы боевых приемов (БП-Н, БП-1, БП-2). Ускоренное передвижение и легкая атлетика – 28 упражнений. Преодоление препятствий – 6 упражнений (полос). Лыжная подготовка – 4 упражнения. Прикладное плавание – 8 упражнений. Специальная функциональная подготовка – 4 упражнения. Боевые приемы

Согласно нормативным документам МВД России	Согласно нормативным документам войск национальной гвардии Российской Федерации
обучение сотрудников наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания и т. д. [1]). Боевые приемы борьбы. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке [1]	
	Учебные схватки (обусловленные, полуобусловленные и необусловленные). Комплексные тренировки с применением имитационных средств

Анализ показывает, что количество упражнений для подготовки по направлениям (будь то лыжная подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, плавание и т. д.) в нормативных документах Росгвардии сильно отличается, не говоря уже о качественной составляющей. Сами сотрудники указывают на то, что в ходе выполнения боевых, служебно-боевых, служебных и оперативно-служебных задач им часто не хватает умений и навыков, так как они не сформированы должным образом.

Как же достичь согласованности между существующими противоречиями?

Увеличение количества упражнений, с одной стороны, должно быть научно обоснованно и системно, а с другой – может быть реализовано через учебные, учебно-методические, учебно-практические пособия, дополняющие учебный процесс первоначальной подготовки по дисциплине «Специальная физическая подготовка» для сотрудников подразделений специального назначения территориальных органов войск национальной гвардии [2].

Нельзя не заметить, что действующие нормативные акты системы МВД оставляют возможность увеличения количества упражнений,

формулируя это через фразу «А также при необходимости....», которая есть во многих разделах.

Тот факт, что у сотрудников Росгвардии дополнительно рассматриваемые вопросы в ходе проведения занятий по дисциплине «Специальная физическая подготовка» достаточно специфичны: комплексы боевых приемов, учебные схватки, комплексные тренировки и т. д. – не должен становиться «камнем преткновения».

В качестве вывода скажем, что обучение сотрудников войск национальной гвардии в образовательных организациях МВД России, конечно, путь развития, а не регресса, так как закладывает прочную основу для последующего совершенствования. А задача преподавателей заключается в том, чтобы построить и наполнить учебный процесс (через написание учебных, учебно-методических, учебно-практических пособий) таким образом, чтобы слушатели вовлекались и становились в определенной степени «соавторами» собственного обучения.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 01.06.2023).
2. Земляной А. И., Петренко Д. А. Психолого-педагогические аспекты организации спортивной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63–1. С. 118–121.

© Харечкин А. Н., 2023

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Физическая подготовка в вузах и учреждениях МВД России, а именно в системе профессиональной подготовки слушателей и курсантов, – одна из ключевых учебных дисциплин. Она неотъемлемый элемент в воспитании личного состава, обязательная часть распорядка дня и входит в состав военной подготовки курсантов. Однако показатели физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России часто не соответствуют требованиям, необходимым для успешного осуществления правоохранительной деятельности. Причинами являются недостаточное уделение внимания подходу с научной точки зрения, малозначительность изучения исторического аспекта, отсутствие поиска перспективных направлений совершенствования физической подготовки в системе МВД России [1, с. 137].

В связи с этим становится важен такой аспект, как история развития и совершенствования физической подготовки в вузах МВД России. Однако появляются две важные проблемы: во-первых, это малоизученность данного аспекта, во-вторых, сложность изучения, возникающая по причине того, что физическая подготовка является составной частью двух высокоуровневых систем, системы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел и системы физического воспитания населения, которые сильно отличаются друг от друга, по этой причине различаются и закономерности их развития. С целью выявления закономерностей совершенствования физической подготовки в органах внутренних дел вузов МВД России необходимо изучить и понять, с чего начинается история физической подготовки.

Первым учреждением подготовки сотрудников правоохранительных органов в России принято считать курсы ВЦИК при НКВД для руководителей НКВД и милиции. Курсы были открыты в январе 1919 г. [2, с. 82]. Программа обучения состояла из практической

части (рассчитывалась на 126 часов) и теоретической части (рассчитывалась на 78 часов). Из-за военного положения в стране были добавлены обязательная строевая подготовка, проводимая ежедневно по два часа, а также военная дисциплина. Главной целью курсов было получение обучающимися «элементарного коммунистического образования», т. е. изучение правовых и коммунистических дисциплин, изучение нормативно-правовой базы РСФСР.

На Всероссийском съезде в январе 1920 г. решение открыть курсы милиции по всей стране было принято заведующими отделов управления исполкомов.

Первыми документами, внесшими системность и единообразие в подготовку кадров сотрудников милиции, принято считать приказ Главного управления милиции НКВД РСФСР от 17 апреля 1921 г. № 69 и Временное положение о высших милицеских курсах, утвержденное 9 декабря 1921 г. Принято считать, что данные нормативные правовые акты завершили этап становления милицеских школ и стали фундаментом для дальнейшего развития и совершенствования подготовки сотрудников органов внутренних дел России.

С этого момента срок обучения на курсах составлял один год и включал в себя теоретическую и практическую части. Учебный год был рассчитан на три семестра. Учебная нагрузка в первые два семестра составляла 48 часов и включала в себя общеобразовательные, специальные и военные учебные дисциплины. На общеобразовательные дисциплины выделяли 19 часов (математика, русский язык, история, физика), на специальные дисциплины – девять учебных часов (делопроизводство в милиции, первая помощь, органы охраны), на военные – девять часов (изучение военных уставов, пулеметное дело, гимнастика).

Дальнейшее развитие физической подготовки определяли нужды военного времени. ГУМ НКВД РСФСР издало приказ 15 ноября 1922 г., согласно которому были созданы средние школы комсостава, пришедшие на замену высшим милицеским курсам для комсостава. Срок обучения составлял два года. Из дисциплин по физической подготовке изучались приемы самозащиты, спорт, гимнастика. На физическую подготовку, согласно учебному плану, было выделено до двенадцати процентов учебного времени.

В 1923 г. издается «Краткая инструкция по физическому воспитанию для ВУЗ» [3]. Основное внимание уделяется военно-прикладным дисциплинам.

11 марта 1931 г. Всесоюзным советом физической культуры СССР было утверждено положение о значке «Готов к труду и обороне». Разработкой комплекса приемов для ГТО-II по поручению спецкомиссии под председательством С. С. Каменева занимался В. С. Ощепков.

Это стало толчком к развитию и совершенствованию физической подготовки в СССР. Была создана учебная программа для всех вузов на основе ГТО вне зависимости от ведомственной принадлежности.

В начале 30 гг. прошлого века советская милиция переживала не лучшие времена. Высокая текучка кадров и низкий уровень профессиональной подготовки сотрудников вынудил руководство сократить сроки обучения (в 1930/31 учебном году срок обучения составлял два года, в 1931/32 учебном году – один год). Такие изменения отрицательно сказались на уровне физической подготовки сотрудников. Уровень освоения приемов самозащиты и нападения оценивался как неудовлетворительный.

В декабре 1933 г. для исправления данной проблемы были открыты курсы подготовки младших инструкторов по самозащите и нападению без оружия (САМ). Программа рассчитывалась на 104 учебных часа, 48 из них отводились на САМ. Однако обязательные занятия по-прежнему имели военно-прикладную, а не служебную направленность.

В связи с началом Великой Отечественной войны на милицию были возложены более широкие полномочия и больший круг обязанностей. В данный период милиция занималась борьбой с провокаторами и мародерами, противодействовала дезертирству, взаимодействовала с НКВД и оказывала ему помощь. По этим причинам вместо привычных двух лет учебный план на период войны был сокращен до девяти месяцев. По выпуску курсанты должны были обладать тактическими навыками и приемами, помимо своих основных знаний и умений, напрямую связанных с профессиональной деятельностью.

После окончания Великой Отечественной войны в милиции возникла катастрофическая нехватка кадров (от 7 до 50 % в разных

регионах страны). В связи с этим проблема профессиональной подготовки сотрудников вновь приобрела актуальность.

В 1953 г. Министерство государственной безопасности (в состав которого милиция входила с 1949 г.) и Министерство внутренних дел СССР были объединены в Министерство внутренних дел.

В начале 50-х гг. началось развитие образования по всей стране. С 1954 г. школы милиции полностью обеспечивались за счет государства. Особое внимание уделялось юридическим и специальным дисциплинам.

Спорт стал неотъемлемой частью воспитания сотрудников. На физическую подготовку выделялось более 90 часов в год. В ее состав входили самбо, спортивные игры, плавание, легкая атлетика. Основными нормативами были: кросс на 3 км, бег на 100 м, подтягивание на перекладине, плавание, лыжная гонка, толкание ядра и прыжки в длину [3].

Материалы рекомендаций и типовых программ являлись ключевыми документами, на которых было акцентировано основное внимание при преподавании физической подготовки с 1970 по 1990 г. Их основное предназначение – совершенствование развития психологических, физических и морально-волевых качеств курсантов и слушателей, в последующем будущих сотрудников. В образовательных организациях и учреждениях МВД выделялось в среднем 500 учебных часов на физическую подготовку. Учебный план был рассчитан на четыре года обучения.

В 2000 гг. особое внимание уделялось психологической подготовке сотрудников, укреплению здоровья, освоению приемов рукопашного боя и боевых приемов борьбы, решению боевых задач при помощи изученных приемов.

В настоящее время физическую подготовку сотрудников ОВД в образовательных организациях МВД России регулируют следующие нормативные правовые акты:

- 1) Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ (гл. 5);
- 2) приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;
- 3) приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 10.01.2022) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для

замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В 2023 г. физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России направлена на умение эффективно выполнять оперативно-служебные задачи, правомерно и эффективно применять физическую силу, в том числе и боевые приемы борьбы, поддержание и укрепление здоровья, необходимое для успешного преодоления неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Основные нормативы представлены в приказе МВД России от 05.05.2018 № 275. Упражнения оценивают силу, выносливость, быстроту и ловкость сотрудников.

Рассмотренные вопросы истории развития и совершенствования физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России позволяют понять закономерности развития физической подготовки, установить исторические факторы, оказывающие влияние на развитие и совершенствование физической подготовки в образовательных организациях МВД, выявить перспективные направления для совершенствования физической подготовки. Стоит отметить, что физическая подготовка является неотъемлемой частью службы и жизни сотрудника ОВД России, регулярные физические нагрузки и совершенствование навыков и умений использования боевых приемов борьбы способствуют повышению уровня профессиональной подготовки сотрудника, а значит, и улучшению качества деятельности полиции в целом.

Список библиографических ссылок

1. Кузнецов А. Ф., Торопов В. А. Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России: исторический аспект // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 1. С. 136–141.
2. Кожевина М. А. Создание первых милицейских курсов и их роль в подготовке кадров милиции России // Вестник Омского университета. 2004. № 4. С. 82–85.
3. Безак Г. А. Краткая инструкция по физическому воспитанию для ВУЗ. М.: Высший военный редакционный совет, 1923. 30 с.

4. Инструкция по физической подготовке сотрудников управления охраны общественного порядка при Новосибирском облисполкоме от 26.02.1968 № 1. Новосибирск, 1968. 15 с.

© Ченчиковский А. Д., 2023

С. А. Черноскутова, А. Г. Галимова,
Восточно-Сибирский институт МВД России

СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Для сотрудника правоохранительных органов немаловажно быть в тонусе и совершенствовать свои общефизические качества, такие как сила, ловкость и выносливость, чтобы успешно справляться с возложенными на него задачами, в особенности при применении физической силы в момент задержания преступника, при обращении с огнестрельным оружием и специальными средствами. В связи с этим у профильных учреждений высшего и среднего образования системы МВД России возникает задача, заключающаяся в формировании и совершенствовании, а также в поддержании на должном уровне физических качеств молодых людей, впервые пополнивших ряды сотрудников ОВД России.

Часто служебно-боевые задачи сотрудникам приходится выполнять в экстремальных условиях, связанных с задержанием особо опасного преступника, пресечением массовых беспорядков и террористических актов. Все из перечисленного тесно связано с риском для жизни и здоровья не только для самого сотрудника, но и для окружающих граждан [1]. Анализ указанных выше случаев подводит нас к выводу, что наряду с физическими качествами одновременно следует развивать морально-психологические. Такой необходимости в поддержании двух составляющих успешной работоспособности

сотрудника в нестандартных ситуациях могла бы отвечать физическая подготовка в профильных учебных заведениях.

Разработанная учебная программа по физической дисциплине в каждом учебном заведении без заинтересованности в этом самих обучающихся ответить целям физической подготовки сотрудников ОВД в полном объеме не сможет. В настоящей работе мы представим положения, в которых будут отражены возможные способы воспитания положительного настроя будущих защитников закона на физические занятия:

1. Разделение подготовки на урочные и внеурочные занятия.

Урочные занятия проводятся согласно рабочей программе преподавателем. К внеурочным занятиям, по нашему мнению, стоит отнести выездные мероприятия на различные полигоны, для прохождения дистанций с интересными препятствиями и заданиями, выполняемыми подразделением. Такого рода занятия позволят личному составу сблизиться и необычно провести время при выполнении поставленных задач, воспитать не только выносливость и силу, но и проявить смекалку и хитрость, что тоже не мешает сотрудникам при осуществлении оперативно-служебной деятельности. Здесь стоит отметить, что введение конкуренции в виде подведения итогов между подразделениями и системы наказания за худший результат не окажут должного влияния и уж тем более не вызовут вовлеченность в процесс обучающихся, а вот принцип постепенного увеличения нагрузки, вероятно, смог бы это сделать [2].

Плавание как внеурочное занятие должно быть обязательным. Нередки случаи, когда сотруднику приходится спасать жизнь утопающего гражданина, и есть статистика, касающаяся гибели сотрудников при исполнении своих обязанностей. Умение плавать также является гарантией личной безопасности. У некоторых вузов системы МВД России возникают проблемы в материальном обеспечении и техническом оснащении специально отведенных мест для занятий плаванием. Тренировки в бассейне имеют массу преимуществ:

- занятия в водной среде предполагают работу большинства мышц тела человека, при этом их работоспособность в воде сохраняется довольно длительное время;

- при заплыве на длинные дистанции как никогда развивается выносливость;

- плавание улучшает работу сердечно-сосудистой системы, развивает аэробные показатели;
- низкий уровень травматизма;
- плавание способствует развитию подвижности и координации движений.

Достоинства перечислены далеко не все, но уже можно сделать вывод об однозначной пользе для сотрудников ОВД как в служебной деятельности, так и для поддержания и укрепления своего здоровья.

Походы на природу, речь идет о сложной местности и маршрутах, к примеру горные походы, организованные преподавателями кафедры физической подготовки. Такие маршруты требуют дисциплины и выносливости личного состава. В то же время это вид активного отдыха и заряд новыми впечатлениями. Пешие прогулки по горной местности, разумеется, улучшают уровень сосудистого и мышечного здоровья, повышают внимательность и дисциплину, однако снова стоит вопрос об обеспечении необходимым снаряжением.

Перечень внеурочных мероприятий не может быть исчерпывающим, по мере расширения интересов молодых людей, пополняющих ряды правоохранительных органов, список может дополняться новыми видами занятий, способных вовлечь их в спортивную деятельность как в рамках занятий по рабочей программе физической подготовки, так и за ее пределами. Подобные разнообразные формы занятий могут отвечать задачам физической подготовки сотрудников ОВД, при этом наполнять уставшие организм и сознание обучающегося позитивным зарядом, что оказывает влияние на морально-психологический уровень коллектива. Без проблем тоже не обойтись: техническая оснащенность и финансирование такого рода деятельности оставляют желать лучшего, нехватка штата преподавателей и оплата их труда, распорядок дня внутри ведомственных учебных заведений – все это проблемы не только организационного и материального, но и правового характера.

2. Введение в рабочую программу обязательных силовых тренировок в оборудованных тренажерных залах.

Не менее двух раз в неделю должны проводиться занятия по физической подготовке – требование МВД России. Предусмотренные занятия на практике направлены на приобретение минимальных навыков и приемов для сдачи контрольных нормативов, в том числе

боевых приемов борьбы. На наш взгляд, введение в программу по физической подготовке одного занятия в неделю силовыми тренировками сподвигло бы курсантов проявить интерес к спорту. Наблюдение за жизнью обучающихся за пределами стен образовательного учреждения показало, что большая часть личного состава посещает тренажерные спортивные залы, отдавая за это различные суммы денежных средств. Силовые упражнения приводят в работу различные группы мышц, вследствие чего возможно развитие силы и выносливости, коррективировка фигуры и похудение. Польза от таких тренировок для здоровья человека очевидна: укрепление суставов и костей, улучшение общей работоспособности в повседневной жизнедеятельности.

Нередко сотруднику необходимо применить физическую силу при обезвреживании преступника, задержании или при ином воздействии на лицо, совершившее общественно опасное деяние, для этого необходима мышечная сила, которую важно поддерживать в тонусе как во время службы, так и вне зависимости от рода деятельности, что является залогом здоровья в будущем [3].

3. Разработка и ведение дневника самоконтроля каждым обучающимся в качестве обязательного вспомогательного материала при совершенствовании общефизических показателей.

Дневник самоконтроля, как правило, ведут спортсмены. В нем они отмечают прошедшие тренировки, тенденцию развития и улучшения результатов, физические показатели и состояние своего здоровья с целью коррективировки тренировок для достижения поставленного перед собой конечного результата. Курсанты образовательной системы МВД России довольно часто являются обычными среднестатистическими людьми, не занимающимися профессионально спортом, тем не менее, на наш взгляд, ведение ими такого дневника помогло бы усовершенствовать их навыки и способности. Заполняется дневник в свободной форме, главное, отразить в нем субъективные критерии, такие как сон, потливость, настроение; объективные критерии: масса тела, пульс, частота дыхания и т. д. Однако стоит помнить, что самоконтроль не исключает и уж тем более не заменяет врачебного контроля. При плохом самочувствии, выраженном утомлении следует обратиться к квалифицированному медицинскому специалисту. Анализ заполненных данных с учетом двух критериев позволит сделать вывод об уровне физической работоспособности.

Совместное изучение фактических данных преподавателем и обучающимся помогло бы приблизиться к желаемому результату, согласно формальным задачам дисциплины, на сдаче контрольных нормативов по программе обучения – определить, на какой род физической деятельности необходимо сделать упор в рамках урочного занятия. Например, курсант Н. регулярно заполняет дневник самоконтроля, отмечает свое самочувствие и проделанную им работу в течение занятия, однако преподаватель замечает, что силовое комплексное упражнение имеет слабый показатель, и выстраивает следующие занятия таким образом, что некоторая часть аналогичных курсантов делает главный упор на силовую направленность с целью улучшить уровень выполнения контрольного норматива, пока остальной личный состав отрабатывает иные слабые моменты согласно заполненным показаниям своего дневника. На это не потребуется отводить все время, утвержденное учебной программой, достаточно предусмотреть на соответствующие упражнения 30–40 мин, при этом отработать тему занятия.

Подводя итог, стоит отметить, что совершенствование физических навыков и умений способствует не только успешному выполнению возложенных на ОВД задач, но и личной безопасности самого сотрудника. Вузы МВД России выпускают специалистов в области борьбы с преступностью, вследствие чего физическая подготовленность занимает главную роль во всесторонней образованности сотрудников [4]. Анализ положений приказов МВД, регламентирующих проведение физической подготовки курсантов, подводит нас к выводу, что все требования сводятся к одному минимуму – сдаче контрольных нормативов для аттестации. Стоит обратить внимание на тот факт, что сдача предусмотренных контрольных упражнений совместно с боевыми приемами борьбы эффективна в «идеальных» условиях, что совершенно точно не может быть гарантировано при выполнении служебных обязанностей в нестандартных стрессовых ситуациях. Статистика показывает, что основной причиной гибели и ранений сотрудников является слабая подготовленность к огневому и физическому контакту с преступниками. Для улучшения общефизических показателей будущих защитников правопорядка немаловажно уделять внимание моментам, связанным с обеспечением заинтересованности в этом процессе самих обучающихся.

Список библиографических ссылок

1. Войцехович М. А. Тактика задержания вооруженных преступников в различных ситуациях: учеб.-метод. пособие. Иркутск: Учебный центр УВД Иркутской области, 2003. С. 68.

2. Кравчук А. И. Самостоятельные занятия как одна из форм совершенствования общей и специальной физической подготовки курсантов // Повышение качества подготовки специалистов в специализированном вузе МВД России: матер. науч.-метод. конф. проф.-преподавательского состава. 2017. С. 101–102.

3. Басистов Д. Г. Алгоритм действий сотрудников полиции в типовых ситуациях применения физической силы: отчет о научно-исследовательской работе. Екатеринбург: Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2014. С. 72.

4. Губенков А. О. Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Орел: Орловский юридический институт МВД России им. В. В. Лукьянова, 2021. С. 94.

© Черноскутова С. А., Галимова А. Г., 2023

Д. А. Шапурин, А. Ю. Перишин,
Белгородский юридический институт МВД России
им. И. Д. Путилина

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

На протяжении всего обучения в высших учебных заведениях МВД России курсанты и слушатели занимаются физической подготовкой, которая является одной из самых длительных и сложнейших дисциплин.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей, навыков и умений человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [1].

Физическая подготовка развивает и совершенствует не только физические качества и навыки, но и психологическое состояние человека. Многие упражнения и задания часто учат каждого из нас дисциплинированности и системности. Занимаясь любым видом спорта, человек совершенствуется не только в физическом плане, но и в духовном и культурном. Мы, сами того не подозревая, при занятиях спортом начинаем интересоваться происходящим и изучать что-то новое, заводить знакомых и общаться, что положительно влияет на гармоничное строение личности.

Наша будущая профессия требует особого творческого подхода наравне с высоким уровнем культуры и образованности. При таких условиях повышение профессиональных навыков сотрудника правоохранительных органов просто необходимо. Важно понимать, что развитие физических качеств и навыков – залог не только личной и общественной безопасности при выполнении сложных оперативно-служебных задач, но и улучшения здоровья, качества тела и многого другого.

Исходя из этого, можно выделить основную цель физической подготовки полицейских – сохранение здоровья, творческой и трудовой активности, обеспечение надлежащего уровня физической готовности и всестороннее развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний, формирование специально-прикладных и жизненно важных умений и навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач [2, с. 57].

В рамках всего курса обучения по физической подготовке перед курсантами и слушателями стоят как общие, так и специальные задачи. Рассмотрим некоторые из них. Общие задачи [3, с. 129]:

- 1) формирование гармоничной личности;
- 2) сохранение и укрепление здоровья;
- 3) повышение уровня работоспособности организма;
- 4) воспитание дисциплины и системности;
- 5) устранение недостатков в физической подготовленности и др.

Специальные задачи [4, с. 121]:

- 1) формирование специальных знаний, умений и навыков для применения в сложных ситуациях, для осуществления оперативно-служебных задач;
- 2) формирование профессиональных психологических качеств;

3) формирование профессиональных качеств характера: смелость, решительность, уверенность и т. д.;

4) повышение выносливости организма при столкновении со сложными оперативно-служебными задачами и др.

Анализируя отечественный и зарубежный опыт подготовки курсантов и сотрудников, можно отметить, что в каждой стране существуют свои тенденции к развитию и совершенствованию физической подготовки. Существуют различные нормативные правовые акты, регулирующие данную сферу.

На современном этапе развития предлагаются различные актуальные способы и средства физической подготовки для курсантов системы МВД России и сотрудников правоохранительных органов.

Сегодня для развития физических качеств наиболее актуальны мастер-классы, которые являются инновационной формой подготовки курсантов, сотрудников. Существует несколько форм проведения такого вида занятий: очный и дистанционный формат. В связи со сложившейся обстановкой распространение получил дистанционный формат, который заключается в проведении занятий с преподавателями или действующими спортсменами с помощью информационных технологий. Такие занятия имеют свои положительные и отрицательные черты.

Рассмотрим подробнее положительные аспекты проведения мастер-классов и занятий в дистанционном формате:

1) принять участие в таком занятии может неограниченное количество человек;

2) провести такое занятие и принять в нем участие можно из любой локации;

3) нет никаких затрат на передвижение – ни временных, ни материальных;

4) возможна связь с преподавателями из других городов и др.

На фоне всех положительных черт, конечно, мы можем привести примеры и отрицательных, которые в первую очередь связаны с отсутствием физического контакта. Большая часть физических навыков и умений приобретается лишь в непосредственном физическом пребывании преподавателя и ученика в одном месте. Многие координационные движения являются достаточно сложными для простого копирования, здесь важно задействовать помощь преподавателя, который индивидуально проработал бы все сложные моменты для каждого ученика.

Отсюда можно сделать вывод, что мастер-классы и видеоконференции не являются совершенным форматом для проведения занятий по физической подготовке и совершенствования физических качеств. Можно отметить, что такой формат очень удобен и экономичен для современного мира с высоким темпом жизни. Однако каждый вправе выбирать для себя то, что ему более удобно и выгодно. Поэтому мы больше склоняемся к проведению занятий по физической подготовке в очном формате, а самостоятельное развитие и совершенствование физических качеств каждый осуществляет сам и выбирает соответствующий формат, с которым наиболее удобно работать.

Таким образом, подводя итог, можно отметить, что физическая подготовка – очень важная дисциплина для будущих сотрудников правоохранительных органов, поскольку напрямую связана с обеспечением личной безопасности и безопасности окружающих людей. Важно понимать, что мир не стоит на месте, и совершенствовать различные аспекты проведения занятий просто необходимо. Для этого существует множество возможностей, например информационная среда и интернет-ресурсы. Совершенствование и развитие физических качеств и умений зависит от самого человека, важно лишь желание и мотивация.

Список библиографических ссылок

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45–52.
2. Еремин Р. В. Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. тр. конф. Орел, 2020. С. 56–59.
3. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131.

4. Панферов Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.

© Шапурин Д. А., Першин А. Ю., 2023

А. В. Шевцов,
Медико-санитарная часть МВД России
Министерства Астраханской области
Д. А. Ананкин,
Волгодонский филиал
Ростовского юридического института МВД России

**ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Основные тенденции в обеспечении безопасности российского общества меняются в соответствии с особенностями его развития. Каждый раз возникает все больше и больше проблем для государственности в целом, поэтому параллельно с этим видоизменяются характер и способы действия сотрудников органов внутренних дел. Модернизируются и усложняются цели деятельности, прибавляются все новые служебно-боевые задачи, которые невозможно решить без эффективной организации профессиональной подготовки сотрудников полиции.

Трудно поспорить с тем, что именно качественная система тактической подготовки позволяет сотрудникам в полной мере быть готовыми к действиям в нестандартных условиях. Важно заметить, что в современном процессе обучения тактическая подготовка не является отдельной дисциплиной, которая имела бы самостоятельную методику обучения или конкретное специфическое содержание. Этот факт влечет за собой острую нехватку практических навыков у сотрудников

ОВД в области тактики действий, также можно отметить тенденцию к снижению уровня качества правоохранительной деятельности. Логично предположить, что существует тесная взаимосвязь между профессиональной подготовленностью сотрудников правоохранительных органов и качеством деятельности, которую они осуществляют. Соответственно, для эффективного и быстрого решения важнейших служебно-боевых задач необходимо обладать глубокими тактическими знаниями, поэтому отдельного внимания заслуживает процесс обучения сотрудников ОВД, в ходе которого формируются указанные навыки и умения [1, с. 357].

Изучая существующую специфику проведения занятий в системе профессиональной подготовки и переподготовки действующих сотрудников полиции, можно сделать вывод о важности модернизации некоторых категорий и методов тактической подготовки. Это позволило бы наиболее оптимально выстроить систему обучения личного состава ОВД, параллельно оказывая влияние на формирование важнейших компетенций, благодаря которым становится возможным выполнение основных служебно-боевых задач в нестандартных условиях. Реализовать подобную цель возможно посредством внедрения современной системы обучения, которая позволила бы не только уделять внимание познавательной активности сотрудников ОВД, но и стимулировать их к профессиональному и нравственному росту.

Отдельно стоит отметить качество подготовки кадрового состава, в частности преподавателей и руководителей учебных занятий. Преподавательский состав должен быть замотивирован на постоянный поиск наиболее оптимальных и эффективных методических вариантов обучения. Необходимо также сделать акцент на тщательной подготовке к занятиям и их проведению. В этом случае очень важно, чтобы преподаватели в полной мере осознавали содержание, смысловую нагрузку и умели анализировать эффективность различных образовательных методик. В качестве одного из наиболее эффективных вариантов повышения профессиональной компетентности педагогического состава можно назвать проведение стажировок в некоторых подразделениях ОВД. Необходимо, чтобы теоретический материал, представленный на занятиях, в полной мере соответствовал существующим практическим реалиям [2, с. 41].

В случае если высокая квалификация преподавательского состава подтверждена и постоянно поддерживается, очень важно уметь применять определенную систему активных и интерактивных методов обучения, благодаря которым можно поспособствовать более интенсивному овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками. В основе подобных методов находится деятельностный подход к обучению, в соответствии с которым изучение различных направлений правоохранительной деятельности невозможно в отрыве от нее. К примеру, если говорить о тактико-специальной подготовке, то при изучении теоретического материала на лекционных занятиях можно применять проблемный или диалоговый метод, различные виды деловой игры, а также методы критической ситуации и ситуационного моделирования. Это способствует выстраиванию открытого диалога с обучающимися, а также позволит им взаимодействовать между собой и с преподавателем в том числе. Можно отметить, что тогда на учебном занятии будет складываться обстановка, в которой все участники учебного процесса смогут аргументировать конкретную точку зрения на проблемные ситуации. При этом важно, чтобы тезисы, представленные для обсуждения, содержали в себе реальные тактические примеры, которые могут возникнуть перед сотрудниками ОВД в дальнейшем [3, с. 68].

Одной из наиболее перспективных методик для проведения практических занятий является игровая форма. Можно использовать игровую форму квеста, анализ конкретных примеров из правоохранительной практики, приводить конкретные тактико-специальные задачи и анализировать их решение и пр. Интересным способом является проведение игры по ролям, в ходе которой обучающийся может погрузиться в конкретно взятую оперативную обстановку, где он выступает в качестве сотрудника полиции, задействованного при выполнении тактической задачи. При этом сотрудник ОВД реализует поведенческие модели, которые, по его мнению, могут быть наиболее эффективными в указанной ситуации. Можно привлекать к участию сразу нескольких обучающихся, каждый из которых будет примерять на себя разные роли, к примеру как начальника, так и подчиненного, исполняющего приказ. Использование указанной методики не только влияет на получение определенного опыта поведения в сложной ситуации, но и дает возможность критически оценить его

со стороны. При этом основным фактором, оказывающим влияние на эффективность занятия, можно назвать выставление ограничения на время принятия решения, самостоятельность обучаемого в реализации имеющихся возможностей по решению тактической задачи, а также создание относительно реальной обстановки [4, с. 120].

Не стоит забывать и о способах имитации, используемых в образовательном процессе, которые позволяют выстроить в учебных условиях прообраз профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Это не только влияет на конкретные тактические умения и навыки, но и способствует сплоченности и сработанности обучающихся в составе конкретно взятых функциональных групп.

Применение преподавателем конкретной методики обучения должно выстраиваться в соответствии с поставленной учебной целью, составом обучающихся, уровнем их подготовки, а также на основании имеющейся учебно-материальной базы. Чаще всего не рекомендуется использовать один и тот же метод при подаче теоретического материала и закреплении знаний, выработке умений и навыков. В этом вопросе очень важно анализировать каждую из категорий сотрудников в отдельности в соответствии со степенью их подготовленности [5, с. 105].

Для того чтобы методы обучения были более разнообразны, а обучающиеся в большей степени включались в процесс, рекомендуется использование наглядных пособий, средств бронезащиты и активной обороны, массогабаритных макетов огнестрельного оружия и т. д. Преподаватель в первую очередь должен определить, где, когда и при каких обстоятельствах каждый из указанных методов будет более эффективным.

Одной из наиболее эффективных форм обучения, которая способствует выполнению всех вышеперечисленных условий, являются тактические занятия и тактико-специальные учения. Использование их в учебном процессе позволяет более качественно организовывать структуру занятия и место его проведения, состав обучающихся, наличие различных имитационных средств, средств бронезащиты и активной обороны и т. д. Именно тактические занятия позволяют наиболее эффективно достичь основные учебные цели.

Процесс тактического обучения сотрудников ОВД должен начинаться с персональной подготовки кадров, а уже в дальнейшем

совершенствоваться в составе определенных функциональных групп. Часть учебных вопросов, которые затрагивают, к примеру, группы поиска, засады и т. д., гораздо более целесообразно отрабатывать сразу в составе подразделения. Данная форма обучения позволяет обучать сотрудников ОВД непрерывным, сложенным действиям, которые являются максимально приближенными к служебной действительности [6, с. 54].

Одной из наиболее эффективных форм проведения занятий является подготовка конкретного сценария, который предусматривает в ходе развития событий неожиданное усложнение оперативной обстановки. Если говорить об отличиях тактико-специальных учений от других учебных занятий, то здесь вопросы должны отрабатываться последовательно, непрерывно и в соответствии с определенной легендой. В качестве основных методов обучения на тактических занятиях выделяют практическую работу обучающихся и проведение занятий в форме игры по ролям, при этом очень важно уделить внимание ситуационному моделированию оперативной обстановки. Необходимо также более детально отрабатывать каждый из игровых эпизодов, что в свою очередь может быть реализовано благодаря использованию соответствующих имитационных средств и массогабаритных макетов оружия.

Тактические занятия будут грамотным этапом завершения изучения любой темы. Количество и их содержание должно варьироваться в зависимости от каждой конкретно взятой образовательной программы. Большое влияние в этом случае имеет категория обучающихся и уровень их профессиональной подготовки. Наиболее оптимальным вариантом является использование не менее 30 процентов учебного времени от общего лимита для реализации тактических занятий, соответственно. Не стоит забывать и о тактико-специальных учениях, которые выступают в качестве важнейшего механизма повышения тактической выучки личного состава и совершенствования управленческих навыков старших нарядов. Данная форма обучения может быть представлена в качестве эффективной контрольной точки, как завершающий этап изучения нескольких тем по тактической подготовке.

Иными словами, можно сделать вывод, что тактические занятия и тактико-специальные учения выступают в качестве важнейших

и перспективных форм существующей профессиональной подготовки сотрудников ОВД, которые способствуют достижению основных учебных целей. Внедрение данных форм занятий в процесс обучения сотрудников ОВД способствует выработке тактических умений и навыков, приближению обучающихся к реальной действительности, а также влияет на улучшение качества профессиональной подготовки сотрудников ОВД в целом.

Список библиографических ссылок

1. Старцев А. М. К вопросу о разработке частной методики преподавания дисциплин специальной подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2020. № 2. С. 355–359.
2. Сысоев А. А., Каримов А. А. Особенности тактической подготовки сотрудников ОВД // Полицейская деятельность. 2020. № 1. С. 36–44.
3. Кулемин В. В. Совершенствование методики преподавания тактико-специальной подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестник Воронежского института МВД России. 2008. № 3. С. 67–70.
4. Бородавко Л. Т. Профессиональное воспитание сотрудников правоохранительных органов в вузах МВД России: теоретические основы и практика организации: монография. СПб.: СПбУ МВД России, 2005. 218 с.
5. Каримов А. А., Егшин Е. В. Проблемные вопросы необходимой обороны сотрудников полиции во время охраны общественного порядка // Правоохранительные органы: теория и практика. 2019. № 1. С. 104–105.
6. Каримов А. А. Некоторые аспекты интеграции тактико-специальной и огневой подготовки // Вестник ВСИ. ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России. 2012. № 1 (60). С. 54–55.

© Шевцов А. В., Ананкин Д. А., 2023

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МВД РОССИИ

В настоящее время физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей в системе высшего образования МВД России. Она направлена на развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач, а также на формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Роль физической подготовки в системе высшего образования МВД России заключается в том, что она способствует формированию у курсантов и слушателей не только физических, но и психологических качеств, необходимых для успешной работы в правоохранительных органах. Физическая подготовка помогает формировать у курсантов и слушателей такие качества, как дисциплина, самоконтроль, уверенность в себе и своих силах [1].

В системе МВД России формирование психологических навыков у курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке проходит с помощью различных методик и подходов. Одним из ключевых элементов является использование тактики постепенного увеличения нагрузки, что помогает курсантам и слушателям привыкнуть к тяжелым физическим упражнениям и научиться контролировать свое состояние. Используются различные упражнения для развития психологических навыков, такие как:

1. Упражнения на развитие концентрации внимания и стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, игры на внимание.
2. Упражнения на развитие уверенности в себе: психологические тренинги, ролевые игры, упражнения на преодоление страхов и комплексов.
3. Упражнения на развитие коммуникативных навыков: игры на развитие коммуникативных навыков, ролевые игры.
4. Упражнения на развитие лидерских качеств: тренинги по развитию лидерских качеств, ролевые игры, упражнения на принятие решений.

5. Упражнения на развитие терпения и выносливости: физические упражнения, тренировки на выносливость, игры на развитие терпения.

6. Упражнения на развитие творческих способностей: игры на развитие творческих способностей, тренинги по развитию творческого мышления.

В системе МВД России используется методика постановки целей, которая помогает курсантам и слушателям определить свои цели и разработать план достижения этих целей. Это помогает им сохранять мотивацию и уверенность в своих силах, а также научиться преодолевать трудности и неудачи.

Кроме того, тренеры в системе МВД России учат курсантов и слушателей правильному дыханию, что помогает им контролировать свое состояние во время физических упражнений и повышает эффективность тренировок.

В целом формирование психологических навыков у курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке в системе МВД России является важным элементом обучения. Он помогает им стать более уверенными, дисциплинированными и устойчивыми к стрессам, что в свою очередь повышает эффективность их службы [2, с. 133].

Одним из основных элементов физической подготовки является ежедневная физическая тренировка. В рамках тренировок курсанты и слушатели выполняют комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости и координации движений, также проводятся специальные мероприятия по физической подготовке, такие как соревнования, тренировочные сборы и марафоны. Они позволяют курсантам и слушателям проявить свои способности и умения, повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

В системе высшего образования МВД России физическая подготовка курсантов и слушателей включает в себя несколько элементов, направленных на развитие физических качеств и формирование психологических навыков.

Еще один важный элемент физической подготовки – это специальные тренировки по боевым и спортивным единоборствам, таким как бокс, кикбоксинг, самбо, дзюдо, каратэ и греко-римская борьба. Курсанты и слушатели получают навыки борьбы, самозащиты

и работы с оружием. Это помогает им успешно выполнять служебные задачи в будущем.

В системе высшего образования МВД России также проводятся тренировки по плаванию, что является важным элементом физической подготовки. Курсанты и слушатели учатся плавать на различных дистанциях, что помогает им не только развивать свои физические качества, но и научиться правильно дышать и контролировать свое состояние.

Кроме того, в системе высшего образования МВД России проводятся специальные занятия по физической реабилитации и медицинскому контролю. Курсанты и слушатели получают необходимые знания о том, как правильно ухаживать за своим телом, как избегать травм и быстро восстанавливаться после физических нагрузок.

Важно отметить, что все элементы физической подготовки в системе высшего образования МВД России осуществляются в соответствии с действующими нормативными правовыми актами, которые устанавливают требования к физической подготовке сотрудников правоохранительных органов. Это позволяет обеспечить единый подход к физической подготовке курсантов и слушателей, а также высокий уровень профессиональной подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов.

В заключение можно сказать, что физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей в системе высшего образования МВД России. Она направлена на развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач, а также на формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Роль физической подготовки в системе высшего образования МВД России заключается в формировании у курсантов и слушателей не только физических, но и психологических качеств, необходимых для успешной работы в правоохранительных органах.

Список библиографических ссылок

1. Карпов А. А. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 156–161.

2. Кофанова А. А. Воспитание волевых качеств курсантов системы МВД РФ на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 133–136.

© Шилихин А. С., 2023

А. С. Шилихин,
Волгоградская академия МВД России

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

Физическая подготовка является важным элементом обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Она способствует укреплению здоровья и развитию морально-волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность, дисциплина, самоконтроль, уверенность в себе и т. д. Физическая подготовка оказывает существенное влияние на курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: занятия физическими упражнениями помогают повысить выносливость и улучшить общее самочувствие, а также следовать определенному графику занятий и выполнять упражнения правильно, чтобы достичь желаемых результатов [1].

Организация физической подготовки должна соответствовать возрасту, физической подготовленности и здоровью каждого курсанта или слушателя. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности каждого человека и не допускать переутомления или травматизма.

Для осуществления профессиональной деятельности будущих сотрудников МВД России необходимо обладать определенными физическими и морально-волевыми качествами.

В психологии под волей понимают способность человека в результате мыслительного процесса принимать решения и корректировать свои мысли и действия согласно принятому решению.

Один из основных показателей подготовленности курсантов и слушателей к выполнению служебных задач – волевая устойчивость. Основой формирования характера и психологической устойчивости является именно физическая подготовка – здесь закладываются такие качества, как владение собой в конфликтных и любых экстремальных ситуациях.

Процесс обучения курсантов и слушателей в учебных заведениях МВД России связан с преодолением различных препятствий. Курсант с момента поступления и до завершения обучения должен проявлять определенные волевые усилия для преодоления возникающих трудностей и достижения поставленной цели [2].

Сотрудник органов внутренних дел для борьбы с преступностью и правонарушениями должен обладать такими волевыми качествами личности, как решительность, самообладание, смелость, стойкость, уверенность. Кроме того, развитию волевых качеств курсантов и слушателей способствуют быстрота, выносливость, ловкость и т. д.

Все перечисленные качества способствуют развитию у курсантов умения быстро и эффективно принимать решения, сохранять самообладание и ориентироваться в различных ситуациях.

Для развития смелости и решительности можно выполнять следующие упражнения:

- упражнения на гимнастических снарядах, заключающиеся в прыжках вниз на них, через них и различных сосках;
- прыжки в воду с вышек разной высоты;
- парное упражнение на сохранение равновесия на гимнастическом бревне при воздействии на ассистента толчками и рывками.

Для развития самообладания и стойкости рекомендуются:

- различные виды отжиманий;
- заплывы на дальние дистанции; задержка дыхания как под водой, так и после вдоха или выдоха на время;
- бег с препятствиями по пересеченной местности или в плохих погодных условиях;
- многократное преодоление полосы препятствий;
- бег вверх по лестнице.

Для того чтобы выработать уверенность в себе, рекомендуют следующие упражнения:

- в спарринге – на выполнение защит без использования рук, от атак ассистента, наносящего быстрые, но не акцентированные удары в голову;

- упражнения на выполнение бросков с завязанными глазами на пассивно сопротивляющемся ассистенте.

Для воспитания в себе таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость, умение добиваться своей цели, курсанты и слушатели занимаются различными видами единоборств:

- боксом, самбо, дзюдо, кикбоксингом;

- приемами рукопашного боя.

Процесс воспитания волевых качеств подразумевает постепенное усложнение применяемых упражнений. Это достигается путем увеличения скоростной и силовой нагрузки при их выполнении и т. п.

Важную роль в формировании волевых качеств играет и создание ситуаций, которые приближены к естественным. С их помощью отрабатывается тактика действий и у курсантов вырабатываются навыки быстрого реагирования, слаженное взаимодействие друг с другом, взаимовыручка и поддержка. Все перечисленные навыки пригодятся в будущей профессиональной деятельности.

При воспитании волевых качеств у курсантов и слушателей используются специальные приемы, которые условно можно разделить на следующие группы:

1. Приемы, направленные на создание условий для проявления психологических качеств у курсантов и слушателей.

2. Приемы, с помощью которых формируется сознательное отношение к служебным задачам.

3. Приемы, обеспечивающие успешное обучение упражнениям, с помощью которых проявляются разнообразные психологические качества.

Следует отметить, что как физическая, так и морально-психологическая подготовка в процессе обучения и воспитания должны находиться в тесной взаимосвязи.

Для развития различных волевых качеств при проведении занятий по физической подготовке следует использовать соревновательный процесс. Это будет способствовать тому, что курсанты и слушатели будут стремиться не только обойти, но и превзойти соперника.

На практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России у курсантов и слушателей формируется физическая и психологическая готовность к результативному выполнению оперативно-служебных задач и ловкому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств в процессе пресечения противоправных действий.

Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России имеет большое значение для их будущей профессиональной деятельности, так как хорошая подготовка поможет им легко справляться с поставленными задачами и адаптироваться в различных ситуациях на службе.

Сочетание рассмотренных специальных приемов и выполнение ряда условий позволят совершенствовать волевые качества с большей эффективностью.

Список библиографических ссылок

1. Броев А. Х. Морально-волевые качества в структуре физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье современной молодежи: матер. III Междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 15 сентября 2020 г. / под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 71–76.

2. Еремин Р. В. Воспитание волевых качеств и условия их формирования у курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 40–43.

© Шилихин А. С., 2023

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Алдошин А. В. – профессор кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России им. В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук.

Алексеев А. М. – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Алексеев Н. Н. – курсант Восточно-Сибирского института МВД России.

Ананкин Д. А. – доцент кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

Апальков А. В. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук.

Асеев С. В. – старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России.

Баженов А. Е. – старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Баранова А. С. – курсант Ростовского юридического института МВД России.

Белянцева А. С. – курсант Нижегородской академии МВД России.

Биналиев А. Т. – начальник кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Боренов А. Ю. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Бутов В. В. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Веденеев Д. Е. – старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Власов А. П. – тренер МБУ ДОУ ДЮСШ Прохоровского района Белгородской области.

Волков А. Н. – начальник кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Ворона Т. Д. – курсант Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Вяткин А. П. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Рязанского филиала Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Галимова А. Г. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук.

Галкин В. Н. – доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Галкина А. А. – курсант Восточно-Сибирского института МВД России.

Денисова Т. А. – курсант Уфимского юридического института МВД России.

Долженков С. И. – преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Дыбов В. Е. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Егорова В. С. – преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Ермакова А. С. – курсант Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Жиляева Д. А. – курсант Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Жутова Н. П. – слушатель Волгоградской академии МВД России.

Иванов А. И. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Иванова Д. С. – курсант Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Илюшкина А. Ю. – курсант Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Исаев Р. А. – доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Кан Л. В. – доцент кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России, кандидат педагогических наук.

Капустина Д. А. – курсант Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Карасев А. Г. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Каргинова Д. А. – курсант Ростовского юридического института МВД России.

Каримов А. А. – начальник кафедры тактико-специальной подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

Клименко С. С. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина, доцент.

Ковальченко А. А. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Колесников Н. С. – курсант Волгоградской академии МВД России.

Кондрашов А. Г. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Копытова А. А. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Корнюхин В. В. – доцент кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя, кандидат юридических наук, доцент.

Коробейникова Е. И. – старший преподаватель кафедры физической культуры Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Косяченко В. И. – профессор кафедры тактико-специальной подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Крыжановский Ю. С. – заместитель начальника кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного

центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

Крючков В. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Кузнецов С. В. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент.

Кузьмин В. В. – преподаватель кафедры административной деятельности и охраны общественного порядка Волгоградской академии МВД России.

Кузьмичев Ю. В. – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Лазаревич М. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России.

Магомедалиев М. М. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Малофей А. О. – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России, кандидат технических наук, доцент.

Мартыненко В. С. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Мартыненко О. В. – старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

Марусин И. Г. – курсант Уфимского юридического института МВД России.

Марченко И. Н. – старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Мешев И. Х. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук.

Мудренко Н. А. – доцент кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, доцент.

Муханов Ю. В. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент.

Нагоев Р. Р. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Никитин А. И. – доцент кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Овечкин Д. Г. – доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Палевич В. И. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Панов Е. В. – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Панова О. С. – профессор кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Першин А. Ю. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Петров Д. М. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Петров П. С. – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Плешивцев А. Ю. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Подрезов А. А. – начальник кафедры огневой и физической подготовки Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России, кандидат экономических наук.

Пунтус С. А. – начальник учебного отдела Сибирского юридического института МВД России, кандидат юридических наук.

Семену́ха С. В. – курсант Уфимского юридического института МВД России.

Сентякова А. Е. – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Серебрянников В. А. – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор.

Смирнов А. И. – преподаватель кафедры специальной тактики УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Струганов С. М. – профессор кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Тациян А. А. – доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук.

Тезиков Д. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Тимофеева А. В. – курсант Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Токарчук Р. Е. – заместитель начальника кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Крымского филиала Краснодарского университета МВД России, кандидат юридических наук, доцент.

Тхазеплов Р. Л. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Фомин О. В. – ГУ МВД России по Волгоградской области.

Хажироков В. А. – начальник кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, кандидат юридических наук.

Харечкин А. Н. – доцент кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук.

Хомутов А. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Ченчиковский А. Д. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Черноскутова С. А. – курсант Восточно-Сибирского института МВД России.

Шапурин Д. А. – заместитель командира взвода факультета подготовки дознавателей Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина.

Шевцов А. В. – сотрудник Медико-санитарной части МВД России Министерства Астраханской области.

Шилихин А. С. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Шпичко В. А. – преподаватель кафедры специальной тактики УНК СП Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя.

Ячменев С. П. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Научное издание

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М а т е р и а л ы
Всероссийской научно-практической конференции

Волгоград, 21 июня 2023 г.

В ы п у с к 6

Редактор *Н. Ф. Руденко*
Компьютерная верстка *Ю. В. Сиволапова*
Дизайн обложки *А. Н. Улизко*

Волгоградская академия МВД России.
400075, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.
400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано к использованию 29.09.2023. Объем 1,9 Мб.
Тираж 10. Заказ 50.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.