

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, 18 июня 2025 г.

Выпуск 8

Волгоград
ВА МВД России
2025

УДК 355.42(082)
ББК 68.43я43
В 74

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 18 июня 2025 г. / редколлегия : Р. В. Камнев, О. С. Панова, Д. Г. Овечкин [и др.]. – Выпуск 8. – Электрон. дан. (1,7 Мб). – Волгоград : ВА МВД России, 2025. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – Систем. требования : частота процессора не менее 2 ГГц ; операционная система от Windows XP SP3 до Windows 11 ; оперативная память не менее 2 Гб ; 1,7 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 978-5-7899-1612-4

Издание содержит статьи и тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции «Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности» среди педагогических работников образовательных организаций МВД России, организованной на базе Волгоградской академии МВД России.

Издание предназначено курсантам, слушателям, адъюнктам и педагогическим работникам образовательных организаций системы МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 355.42(082)
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.

ISBN 978-5-7899-1612-4

© Волгоградская академия МВД России, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Азаров Д. Н.

Сравнительная характеристика
нормативов по физической подготовке России
и зарубежных государств 10

Апальков А. В., Горбатенко А. В., Бондаренко Л. И.

Влияние физической подготовки
курсантов вузов МВД России
на адаптацию к служебной деятельности 14

Арушанян С. С., Федорченко А. М.

Влияние занятий боевыми единоборствами
на эффективность служебно-прикладных действий
сотрудников МВД России 20

Баканева В. Н., Арушанян С. С.

История развития футбола 24

Вергинский К. Д.

Содержание и структура физической подготовки
сотрудников МВД России 30

Габдрашитова К. И.

Совершенствование важных
физических качеств обучающихся
образовательных организаций МВД России 33

Гешев А. М.

Перспективы использования технологий
виртуальной и дополненной реальности
в рамках огневой подготовки сотрудников
органов внутренних дел России 36

Говорун А. Ю.

Методика подготовки регбистов,
обучающихся в образовательных организациях МВД России ... 41

Губжоков А. Х. Некоторые причины молодежного терроризма	46
Дыбов В. Е. Аридова Д. А. Развитие физических способностей курсантов и слушателей с использованием спортивных игр	49
Евсюкова Е. Р., Струганов С. М., Кugno Э. Э. Боевые приемы борьбы и их значение в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел	53
Евтушенко А. А. Оптимизация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: разработка и оценка эффективности специальной тренировочной программы	59
Иванов А. И. Влияние изменений, вносимых в содержание физической подготовки нормативными правовыми актами МВД России, на эффективность освоения сотрудниками боевых приемов борьбы	66
Камнев Р. В. Особенности формирования навыка боевых приемов борьбы обучающихся образовательных организаций МВД России	70
Кашин С. Н., Тарасенко И. Р. Проблемные вопросы интеграции медико-биологических знаний в практическую деятельность преподавателя физической подготовки образовательной организации МВД России	74

Ковальченко А. А. Развитие тэг-регби среди девушек в образовательных организациях МВД России	77
Колбышев П. Р., Понамарева А. Н. Значение дополнительной психологической нагрузки в рамках обучения огневой подготовке в образовательных организациях МВД России	82
Калмыков З. Ю. Сохранение в современном мире спортивной деятельности как способа общественного единения	86
Косяченко В. И. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании	90
Лазаревич М. В. О совершенствовании физической подготовки сотрудников полиции	94
Листкова О. В. Проблемы интенсификации и комплексного подхода в обучении	98
Мешев И. Х. Средства и методы решения некоторых проблем физической подготовки сотрудников полиции	104
Мгерян Д. М. Физическая подготовка как фактор развития морально-волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России	109

Мирзабеков Р. А., Меркулова В. И. Роль современных информационных систем в управлении тренировочным процессом сборных команд образовательных организаций МВД России	113
Нагоев Р. Р. О необходимости снижения влияния экстремистской агитации на молодежь	116
Овечкин Д. Г. Процесс физической подготовки операторов беспилотных летательных аппаратов	119
Овечкин Д. Г. Инновационные средства и методы совершенствования процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России	122
Осипов А. Ю., Фомин С. А. Организация процесса физической подготовки сотрудников полиции России и зарубежных государств	128
Пальчук З. Ю., Бойко А. Д. Обучение технике выполнения упражнений в избранном виде спорта	133
Панов Е. В. Двигательная активность и соматическое здоровье сотрудников образовательных организаций МВД России	137
Панова О. С. Некоторые особенности обучения боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел	141

Петранцов А. С., Попова В. Р. Роль психологии в области применения оружия сотрудниками органов внутренних дел	145
Плешивцев А. Ю. Фенотипическая адаптация как залог успешного выполнения определенного круга оперативно-служебных задач	148
Романов Е. И. Взаимосвязь огневой и тактико-специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	151
Серебрянников В. А. Влияние различных условий выполнения контрольного норматива в челночном беге на результат	155
Ситалиев Б. Ж. Сравнительный анализ эффективности традиционных и современных методов физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	160
Сухоруков Н. Н., Бойко А. Д. Индивидуализация учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	164
Тарасов В. А., Лазарев А. А., Лопатин И. И. Некоторые особенности тактических действий сотрудников органов внутренних дел при осуществлении мер по предупреждению массовых беспорядков	168

Тарасов В. А., Лазарев А. А., Лопатин И. И. Физическая подготовка в структуре обучения сотрудников органов внутренних дел России	172
Татарников С. А., Знаменский И. Ю., Романов А. А. Проблемы и перспективы совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России	176
Тащиян А. А., Панов Е. В. Кризис окончания спортивной карьеры	180
Тезиков Д. А. Влияние низкой температуры на проведение физической подготовки сотрудниками полиции	184
Тихонов С. В. , Ананкин Д. А. Особенности организации физической подготовки в вузах МВД России	188
Тютюкова Н. В., Зиннатов Р. Р. Общая характеристика соревновательного метода на занятиях по физической подготовке	193
Филиппович В. А., Пархоменко П. А. Значение физической подготовки сотрудников органов внутренних дел для эффективного выполнения оперативно-служебных задач	198
Хажироков В. А. Физическая подготовка как фактор профессионального соответствия сотрудников ГИБДД служебным обязанностям	203

Харечкин А. Н., Шепелев С. В. О целесообразности действующей системы подготовки в вопросах физической подготовки	207
Хромов А. М. Модель поведения преподавателя физической культуры вуза как важный фактор повышения взаимодействия с обучающимися	211
Цекунев С. О. Проблемы и перспективы развития физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России	215
Ченчиковский А. Д. Базовые основы формирования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	219
Шилихин А. С. Современное состояние спортивно-массовой работы в образовательных организациях МВД России	222
Юсупова О. А. Проблемы освоения двигательных действий с оружием курсантами образовательных организаций МВД России	227
Сведения об авторах	232

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ ГОСУДАРСТВ

Граждане, решившие поступить на службу в полицию, должны соответствовать определенным требованиям. Это касается прежде всего здоровья, физической и морально-психологической готовности к предстоящей учебе, запретам и ограничениям, непосредственно связанным с несением службы в полиции.

При поступлении на службу в специальные подразделения полиции разных стран кандидаты должны сдать контрольные нормативы по физической подготовке. Для примера рассмотрим пять стран (США, Израиль, Германия, Китай и Россия) и сравним нормативы по физической подготовке, которые необходимо сдать при поступлении на обучение или на службу в правоохранительные органы.

В *США* кандидаты для поступления на службу в федеральное бюро расследований (ФБР) должны сдать четыре контрольных норматива. Имеются ограничения по возрасту и полу. Возрастные группы (для мужчин и женщин): 1 – 20–29 лет; 2 – 30–39 лет; 3 – 40–49 лет; 4 – 50–59 лет.

Возраст	Приседания (раз)	Отжимания (раз)	Бег 300 м (с)	Бег 2 400 м (с)
Мужчины				
20–29	38	29	59,0	12,29
30–39	35	24	58,9	12,53
40–49	29	18	72,0	13,50
50–59	24	13	83,2	15,14
Женщины				
20–29	32	15	71,0	15,05
30–39	25	11	86,0	15,56
40–49	20	9	94,0	17,11
50–59	14	5	113,0	19,10

Израиль. Рассмотрим требования к физической подготовке на примере элитного подразделения пограничной полиции Израиля. В стране существует специальное подразделение полиции «Ямам», специализирующееся на освобождении заложников, а также проведении спасательных операций в особых условиях.

Необходимые требования к кандидатам – это возраст 22–30 лет, опыт боевых действий в армии. Необходимо сдать нормативы по физической подготовке.

Возраст	Подтягивание	Отжимания на кулаках с весом на спине	Сгибания и разгибания (пресс)	Кроссовый бег в снаряжении 15–20 кг (8 км)	Подъем по семиметровому канату
22–30	25 раз	100 раз	300 раз	не более 38 мин	не более 7 с

Германия. Рассмотрим требования к физической подготовке на примере подразделения спецназа федеральной полиции Германии (GSG-9). Данное подразделение специализируется на освобождении заложников, охране первых лиц государства, а также государственных объектов. Требования к кандидатам по возрасту – 18–24 года.

Возраст	Подъем переворотом в полном снаряжении	Преодоление полосы препятствий	Марш-бросок с полной выкладкой и дополнительным весом 25 кг (7 км)	Заплыв 500 м
18–24	5 раз	1 мин 40 с	не более 52 мин	не более 13 мин

Китай. Рассмотрим требования к физической подготовке на примере китайского спецназа сухопутных войск. Не секрет, что китайский спецназ является одним из самых жестоких по уровню подготовки как кандидатов на поступление, так и действующих сотрудников. Задачи такого подразделения: антитеррористические мероприятия, разведывательные и штурмовые операции в тылу врага и на передовых позициях. Требования по возрасту – 18–32 года.

Возраст	Подъем по кирпичной стене без подручных средств на 5 этаж	Заплыв в полной выкладке 5 км	Подтягивание на перекладине и отжимание на параллельных брусьях	Подъем гантели 35 кг за 60 с	Сгибания и разгибания на пресс (не более 2 мин)	Отжимания за 60 с	Бросание гранаты (100 раз)
18–32	30 с	1 час 20 мин	200 раз	60 раз	90 раз	100 раз	не менее 50 м

Следует отметить при подготовке кандидатов и выполнение таких упражнений, как «спуск в ад» – кроссовый бег в полной выкладке 5 км за 25 мин; «железная ладонь» – 300 ударов по мешку, наполненному фасолью, затем железными опилками.

Россия. Рассмотрим требования к физической подготовке на примере нашего прославленного специального подразделения «Альфа», предназначенного для выполнения задач, касающихся контртеррористических мероприятий, освобождения заложников, выполнения служебных задач в особых условиях с применением специальной тактики и специальных средств. Требования по возрасту: не старше 28 лет, рост не менее 175 см.

Возраст	Кроссовый бег 3 км	Спринтерский бег 100 м	Подтягивание на перекладине	Отжимания от пола	Сгибания и разгибания на пресс (не более 2 мин)	Жим лежа штанги весом собственного тела	Комплексное силовое упражнение (7 циклов)
28 лет	10 мин 30 с	12,7 с	25 раз	90 раз	90 раз	10 раз	40 с / 1 цикл

После сдачи контрольных нормативов (через 3 мин) необходимо провести трехраундовый бой по правилам рукопашного боя с инструктором или опытным бойцом специального подразделения (ФСБ) в защитной экипировке.

Подведем итог нашему анализу физической подготовленности кандидатов на поступление, а также действующих сотрудников специальных подразделений полиции указанных стран. Работа в специальных подразделениях, осуществляющих важные функции во время контртеррористических операций, операций по освобождению заложников, охрану государственных лиц и органов, требует от них особой подготовки и выучки (как физической, так и огневой).

Из представленных нормативов указанных стран можно увидеть, что в основном для поступления в специальные подразделения необходимо сдать нормативы на выносливость (кроссовый бег, марш-бросок) с применением отягощения или без того, спринтерский бег (100 м), упражнения на силу (подтягивания, отжимания) с дополнительными грузами. С учетом варьирующихся нормативов, подбора их для разных стран, требований поставленных задач для определенного подразделения, соответственно, сложность и количественный показатель могут различаться. Например, подтягивание на перекладине в России и Израиле – 25 раз, в Китае – за день не менее 200 раз, а в Германии это норматив по подъему переворотом в полном снаряжении 5 раз.

Несомненно, что контрольные нормативы сложны для выполнения обычными гражданами. Чтобы попасть в желаемые подразделения, необходимо тщательным образом подготовиться физически и морально. Поэтому пока в конкретных странах есть кандидаты, способные выполнить указанные нормативы, защищенность этих стран от бандитов и международных террористов будет на высоком уровне.

© Азаров Д. Н., 2025

А. В. Апальков, А. В. Горбатенко, Л. И. Бондаренко
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ НА АДАПТАЦИЮ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел предъявляет высокие требования к их физической и психологической готовности. В условиях повышенных нагрузок, необходимости оперативного реагирования на экстремальные ситуации и поддержания постоянной боевой готовности физическая подготовка становится неотъемлемой частью профессиональной адаптации. Особую роль в этом процессе играет физическая подготовка курсантов ведомственных вузов МВД России, поскольку именно в период обучения закладываются основы их будущей профессиональной устойчивости.

Физическая подготовка в вузах МВД России представляет собой систематический процесс, направленный на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и других физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач. Однако ее значение выходит за рамки простого формирования физических качеств. Она оказывает комплексное воздействие на адаптационные механизмы курсантов, способствуя не только повышению работоспособности, но и развитию стрессоустойчивости, дисциплинированности, умения работать в команде и принимать решения в условиях дефицита времени.

Одним из ключевых аспектов влияния физической подготовки на адаптацию курсантов является ее роль в формировании психофизиологической устойчивости. Служба в органах внутренних дел сопряжена с высоким уровнем стресса, необходимостью действовать в условиях неопределенности и повышенной опасности. Регулярные физические нагрузки способствуют выработке адаптационных реакций организма, повышая порог утомляемости и сопротивляемость к психоэмоциональным перегрузкам. Исследования показывают, что курсанты, демонстрирующие высокий уровень физической подготовленности, быстрее адаптируются к условиям

оперативно-служебной деятельности, проявляют большую уверенность в своих силах и лучше справляются с экстремальными ситуациями.

Важным элементом физической подготовки является ее прикладной характер. В отличие от общей физической культуры программы ведомственных вузов МВД России включают специализированные дисциплины (физическая, огневая, тактико-специальная подготовка). Разделы физической подготовки включают в себя изучение боевых приемов борьбы, преодоление полосы препятствий. Изучение этих разделов приближено к реальным условиям службы, что позволяет курсантам не только развивать физические качества, но и отрабатывать навыки, непосредственно необходимые в профессиональной деятельности. Например, занятия по рукопашному бою формируют умение контролировать агрессию, оперативно реагировать в условиях физического противодействия, а кроссовая подготовка развивает выносливость, необходимую для длительных оперативных мероприятий [1, с. 120].

Кроме того, физическая подготовка способствует формированию командного духа и корпоративной культуры. Совместные тренировки, соревнования, сдача нормативов создают условия для укрепления взаимовыручки и сплоченности курсантов. Это особенно важно в контексте будущей службы, где успех оперативных действий часто зависит от слаженности работы коллектива.

Система физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России представляет собой многокомпонентную структуру тренировочного процесса. Данная система включает в себя три основных направления: общефизическая, специализированная и профессионально-прикладная подготовка.

Физическая подготовка ориентирована на формирование физических качеств будущих сотрудников правоохранительных органов. Специализированный компонент подготовки концентрируется на развитии специфических навыков, соответствующих конкретным служебным задачам [2, с. 108]. Профессионально-прикладной аспект нацелен на культивирование профессиональных компетенций, включающих в себя способность эффективно функционировать в экстремальных условиях, владение техниками рукопашного противоборства и преодоления различных препятствий.

В процессе профессионального становления курсантов МВД России физическая подготовка выступает фундаментальным фактором формирования профессиональной пригодности. Систематические тренировки способствуют развитию физической выносливости, необходимой при выполнении продолжительных оперативно-служебных задач: патрулировании территорий, задержании правонарушителей, обеспечении общественного порядка при проведении массовых мероприятий. Существенным результатом физической подготовки является также формирование психологической устойчивости, позволяющей сохранять самообладание и принимать рациональные решения в ситуациях повышенного стресса.

Значительное внимание в системе подготовки уделяется совершенствованию техник рукопашного боя и самозащиты. Данные компетенции имеют критическое значение при задержании правонарушителей и обеспечении личной безопасности сотрудников. Формирование указанных навыков осуществляется посредством специализированных тренировок, интегрирующих элементы различных боевых искусств, приемы самообороны и тактические действия в нестандартных ситуациях [3, с. 31].

Физическая подготовка также выполняет здоровьесберегающую функцию в образовательном процессе курсантов. Систематические физические нагрузки способствуют оптимизации функционального состояния организма, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунологической резистентности и редукции стрессовых состояний. Данные аспекты приобретают особую актуальность в контексте будущей профессиональной деятельности, характеризующейся значительными физическими и психоэмоциональными нагрузками.

Следует отметить, что регулярные занятия физической культурой способствуют формированию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний. В современных условиях возрастающих требований к физической и психологической готовности сотрудников правоохранительных органов физическая подготовка становится инструментом обеспечения профессионального долголетия и эффективности служебной деятельности.

Важно подчеркнуть, что физическая подготовленность полицейского не ограничивается исключительно владением техникой боевых приемов. Комплексный подход включает в себя развитие силовых

характеристик, выносливости и психологической устойчивости. Эти компоненты образуют целостную систему профессиональной физической готовности сотрудника.

Техническое мастерство в боевых приемах борьбы не может рассматриваться в отрыве от силовых возможностей. Практика показывает, что в процессе задержания правонарушителей нередко возникают ситуации, когда сотрудник сталкивается с физически превосходящим оппонентом. В таких обстоятельствах решающую роль играет не только техническая подготовка, но и адекватный уровень развития силовых качеств.

Следует отметить терапевтический эффект силовой подготовки для общего физического состояния сотрудников правоохранительных органов. Хорошо развитые силовые показатели способствуют повышению стрессоустойчивости и снижению профессионального утомления, что критически важно при напряженной служебной деятельности. Сила определяется как физическая способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечной активности. В контексте физической подготовки данная способность проявляется в противодействии различным видам внешних сил: гравитационному притяжению, сопротивлению опоры, весовым нагрузкам, противнику или инерционным силам других объектов.

Таким образом, физическая подготовка представляет собой интегральный компонент профессиональной подготовки курсантов МВД России. Она обеспечивает развитие физических и психологических качеств, необходимых для эффективного выполнения служебных обязанностей, способствует укреплению здоровья и формированию установок на здоровый образ жизни. Организация данного процесса требует учета индивидуальных особенностей обучающихся, опоры на научно обоснованные методики и соблюдения принципов безопасности. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России играет важную роль в формировании их профессиональных компетенций. Она направлена на развитие физических качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей, а также на воспитание дисциплины, ответственности и командного духа. Интеграция физической подготовки с другими дисциплинами позволяет курсантам не только развивать физические качества, но и учиться применять их в реальных служебных ситуациях.

Для повышения эффективности физической подготовки необходимо продолжать совершенствовать методы и формы организации учебного процесса, внедрять современные технологии и учитывать индивидуальные особенности курсантов. Это позволит обеспечить высокий уровень профессиональной готовности будущих сотрудников правоохранительных органов и их способность эффективно действовать в условиях повышенных физических и психологических нагрузок. Таким образом, физическая подготовка является неотъемлемой частью учебной деятельности курсантов образовательных организаций МВД России и важным элементом их профессионального становления.

Особого внимания заслуживает вопрос индивидуализации физической подготовки. Несмотря на единые нормативы, уровень исходной физической готовности курсантов может значительно различаться. В этой связи важна дифференцированная методика тренировок, позволяющая учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося. Современные подходы предполагают использование персонифицированных программ, включающих не только общую физическую подготовку, но и коррекцию слабых мест, профилактику травматизма, восстановительные мероприятия [4, с. 78].

Не менее значимым является мотивационный аспект. Физическая подготовка должна восприниматься курсантами не как формальное требование, а как неотъемлемая часть их профессионального становления. Для этого необходимо внедрять инновационные методы тренировок, использовать соревновательные элементы, поощрять личные достижения. Важно, чтобы курсанты осознавали прямую связь между уровнем своей физической готовности и эффективностью будущей служебной деятельности.

В заключение следует отметить, что физическая подготовка курсантов вузов МВД России играет критически важную роль в их профессиональной адаптации. Она не только обеспечивает необходимый уровень физической готовности, но и способствует развитию психологической устойчивости, формированию профессиональных навыков и укреплению командного взаимодействия. В условиях возрастающих требований к сотрудникам правоохранительных органов дальнейшее совершенствование системы физической подготовки в ведомственных вузах остается актуальной задачей, требующей комплексного подхода и внедрения современных методик.

Список библиографических ссылок

1. Чураков А. А., Киотова В. А. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России средствами физической подготовки // Лучшая исследовательская работа: сб. ст. VI Междунар. науч.-исслед. конкурса. Петрозаводск, 2024. С. 118–124.

2. Гамзаев Г. Ш. Физическая подготовка курсантов и ее роль в будущей профессиональной деятельности // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-1. С. 107–109.

3. Бантюков И. Б., Руденко Е. Ф., Дзюба А. С. Актуальные вопросы физической подготовки курсантов в вузе МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-2. С. 29–31.

4. Кузнецов Д. А., Рыжкин А. М., Биктагирова А. Р. Влияние занятий физической подготовкой на процесс адаптации курсантов к обучению в образовательных учреждениях системы МВД России // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся в образовательных организациях высшего образования: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. Киров, 2024. С. 77–79.

© Апальков А. В., Горбатенко А. В., Бондаренко Л. И., 2025

С. С. Арушанян, А. М. Федорченко
Ставропольский филиал
Краснодарского университета МВД России

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Если говорить о ведомственном профессиональном образовании, то его мы видим неразрывно связанным с физической подготовкой, так как в органах внутренних дел России (ОВД) последняя всегда выступала как безусловно важная часть.

В. А. Колокольцев неоднократно указывал в своих выступлениях, в том числе и на турнирах различного рода среди полицейских: «Дзюдо и самбо – важные составляющие служебной деятельности полицейского». Министр отметил, что их необходимо развивать и считать профильными в среде служебно-прикладных видов спорта, а спортсменов в рядах полицейских – поддерживать. Он также акцентировал внимание на работе по привлечению сотрудников и созданию необходимых условий для их занятий служебно-прикладными видами спорта, особенно, единоборствами.

Стоит выделить среди средств физической подготовки различные виды спортивных единоборств, ведь именно единоборства имеют в своем арсенале приемы и средства профессионально-прикладной защиты сотрудников МВД России и являются основой морально-психологической и физической готовности [1].

Роль боевых единоборств в профессиональной подготовке сотрудников МВД России трудно переоценить. Боевые единоборства (например, самбо, дзюдо, бокс, кикбоксинг, рукопашный бой и др.) развивают ключевые навыки, необходимые для успешного выполнения служебных задач:

– физическая подготовка – ведет к укреплению выносливости, силы, скорости и координации, а также развивает гибкость и устойчивость к физическим нагрузкам;

– технико-тактические навыки – способствуют освоению приемов задержания, обезоруживания, контроля и конвоирования и умений нейтрализовать противника с минимальными травмами для обеих сторон;

– психологическая подготовка формирует стрессоустойчивость лица в экстремальных ситуациях, развивает быстроту реакции и способность принимать решения в условиях агрессии;

– командное взаимодействие помогает совершенствовать навыки работы в группе при задержании правонарушителей и координирует действия в условиях оперативной обстановки.

Направленность данного вида подготовки – это развитие, совершенствование и поддержание на высоком уровне профильных физических качеств, которые составляют костяк компетенций по физической подготовке в конкретной профессиональной деятельности. Кроме того, в процессе профессионально-прикладной физической подготовки формируется устойчивость организма человека к тем условиям, которые преобладают при ведении того или иного вида служебной деятельности [2, 3].

Профессионально значимые навыки обеспечивают способность к эффективному выполнению необходимых операций, связанных с психомоторными действиями в различных видах служебной деятельности. Такие навыки складываются непосредственно в процессе выполнения особых упражнений, тренингов, неоднократного, сознательного повторения заданных необходимых действий. В профессиональной подготовке сотрудников ОВД получение знаний и формирование профессионально необходимых навыков и умений являются важным достижением в процессе обучения и совершенствования.

Практика отработки боевых единоборств напрямую влияет на качество выполнения служебных обязанностей сотрудниками МВД России, что способствует снижению травматизма (правильное применение боевых приемов минимизирует риски для самих правоохранителей и граждан); повышению уверенности (владение техниками единоборств увеличивает самооценку сотрудника, что важно при пресечении правонарушений); адаптации полицейских к нестандартным ситуациям; профилактике профессионального выгорания.

К сожалению, в современных реалиях, с учетом загруженности сотрудников, часы, отведенные на изучение и совершенствование навыков боевых единоборств, в образовательных организациях и территориальных органах весьма ограничены, в связи с чем возможность осуществлять постоянные и многократные повторения изучаемых приемов отсутствует, что, по нашему мнению, негативно

сказывается на формировании профессионально значимых навыков действующих сотрудников МВД России.

Еще одним существенным недостатком в проведении такого рода подготовки полицейских является то, что привлечение сотрудников, находящихся на службе в МВД России, к занятиям по видам спортивных единоборств носит сугубо прикладной характер, поскольку применение в процессе ведения служебной деятельности приемов борьбы, при взаимодействии с правонарушителями, – частая практика, и, как следствие, такое взаимодействие у сотрудников правоохранительных органов может вызывать травмы [4]. Именно из-за возможного возникновения травмирующих воздействий в учебном процессе раскрытие полного арсенала приемов ведения борьбы с противником показать нет возможности.

Такое положение дел не позволяет проводить физическую подготовку на должном уровне, и сотрудник не приобретает должные умения и навыки, которые позволят ему противостоять правонарушителю в ходе возникновения критической ситуации в процессе ведения служебной деятельности.

С учетом всего вышеизложенного возможно сформулировать некоторые рекомендации, которые в будущем могут способствовать повышению эффективности служебной деятельности сотрудников ОВД:

- внедрение обязательных тренировок по прикладным единоборствам в программу повышения квалификации;
- увеличение количества регулярных тренировок, необходимых для посещения, в территориальных органах МВД России;
- проведение соревнований и аттестаций для поддержания высокого уровня профессионально-служебной подготовки;
- интеграция психологических тренингов на основе боевых искусств для развития стрессоустойчивости [5].

В заключение подчеркнем, что занятия боевыми единоборствами являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников МВД России. Они способствуют развитию физических, технических и психологических качеств, необходимых для эффективного выполнения служебно-прикладных задач. Внедрение регулярных тренировок по единоборствам в программу подготовки личного состава позволит повысить уровень безопасности как самих правоохранителей, так и граждан, что в конечном итоге положительно скажется на эффективности работы органов внутренних дел.

Список библиографических ссылок

1. Кулиничев А. Н., Чурсина Н. В. Значение спортивной борьбы в подготовке курсантов вузов МВД России // Наука. Теория. Практика. 2015. № 1. С. 52–58.
2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2020. № 4 (50). С. 89.
3. Первоначальное обучение в образовательных организациях системы МВД России – отдельные контрольные точки в работе со слушателями, имеющими низкий уровень физической подготовленности / А. М. Федорченко, А. Н. Харечкин, М. Л. Леушина, Ю. Н. Левина // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся в образовательных организациях высшего образования: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. Киров, 2025. С. 178–181.
4. Филимонов Р. Н., Харечкин А. Н., Лазарев Д. А. Особенности организации физической подготовки сотрудников специальных отрядов войск национальной гвардии в период прохождения профессионального обучения в образовательных организациях МВД России: учеб. пособие. Ставрополь, 2024.
5. Положительно разноплановое воздействие аэробных и анаэробных тренировочных нагрузок / А. Н. Харечкин, Д. В. Ошурков, О. В. Кухарева, Ф. Н. Цеева // Образование и право. 2024. № 3. С. 685–689.

© Арушанян С. С., Федорченко А. М., 2025

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА

Изучение эволюционных процессов в футболе приобретает особую значимость в свете его возрастающего воздействия на мировую культуру, экономику и международную дипломатию. Футбол, будучи наиболее массовым видом спорта, не только отражает социотехнологические сдвиги в обществе, но и активно формирует культурные паттерны и ценностные ориентиры. В эпоху глобализации и цифровой революции анализ трансформации футбола позволяет глубже понять механизмы культурной диффузии, экономического роста и социальной консолидации. Актуальность темы усиливается необходимостью оценки влияния инновационных технологий на спортивное развитие и прогнозирования грядущих трендов в футбольной сфере.

Футбол претерпел длительную эволюцию, превратившись в глобальный феномен, объединяющий миллионные массы по всему земному шару. Траектория развития футбола неразрывно связана с социальными, экономическими и технологическими метаморфозами общества. Чудаев Н. С. подчеркивает: «Футбол стал универсальным языком, преодолевающим культурные и национальные барьеры». Это наблюдение акцентирует внимание на уникальной роли футбола в формировании глобальной спортивной парадигмы [1].

Корни современного футбола уходят в середину XIX столетия в Англию, где были сформулированы первые кодифицированные правила игры. С этого момента началось стремительное распространение футбола по миру, чему способствовала колониальная экспансия Британской империи и развитие международных торговых связей. Поворотным пунктом в эволюции футбола стало создание национальных и международных футбольных институций. Основание ФИФА в 1904 г. заложило фундамент для глобализации футбола и организации межнациональных турниров. Чемпионат мира по футболу, впервые проведенный в 1930 г., стал мощным катализатором развития футбола на всех континентах.

Эволюция тактических и стратегических аспектов футбола тесно коррелирует с изменениями в правилах игры и технологическим прогрессом. От примитивных построений игроков футбол эволюционировал к сложным тактическим схемам, требующим высочайшего уровня физической подготовки и технического мастерства. Внедрение системы офсайда, модификации в правилах замен и введение технологии определения взятия ворот – все эти новации оказали существенное влияние на развитие игры. Футбол, являясь одним из наиболее популярных видов спорта в мире, обладает богатой и многогранной историей, уходящей корнями в глубокую древность. Игры с мячом, имеющие сходство с современным футболом, существовали у многих народов на протяжении тысячелетий, однако современный футбол как организованная спортивная дисциплина сформировался в Англии в XIX в. [2].

Истоки современного футбола можно проследить в древних культурах различных цивилизаций. Китайская игра «цзюцзю», датируемая II–III вв. до н. э., предполагала забивание кожаного мяча, наполненного перьями и шерстью, в малые ворота. Эллинская и римская культуры породили «эпискирос» и «гарпаstum» – командные состязания с мячом, превосходившие современный футбол. Средневековая Европа культивировала народные игры с мячом, которые можно рассматривать как прародителей футбола. Эти массовые и зачастую жестокие забавы приурочивались к праздничным дням, вовлекая сотни участников при минимуме правил.

Революционным этапом в эволюции футбола стала середина XIX столетия, когда в английских элитных учебных заведениях начали формироваться первые футбольные клубы. Отсутствие унифицированных правил затрудняло межклубные состязания, что привело к созданию в 1863 г. Футбольной ассоциации Англии, разработавшей первый официальный свод правил. Это событие стало официальным рождением современного футбола. Последующие десятилетия ознаменовались стремительной экспансией футбола. Первый международный матч между Англией и Шотландией в 1872 г. положил начало эре межнациональных соревнований. К исходу XIX в. футбол завоевал популярность в континентальной Европе, Южной Америке и других регионах мира.

Ключевым моментом в развитии футбола стало учреждение Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА) в 1904 г.

Эта организация взяла на себя функции координации международных турниров и стандартизации правил игры. Проведение первого чемпионата мира по футболу в Уругвае в 1930 г. ознаменовало начало новой эпохи, трансформировав футбол в истинно глобальный вид спорта. С того времени чемпионаты проводятся каждые четыре года (за исключением периода Второй мировой войны), являясь одним из наиболее значимых спортивных событий планетарного масштаба [3].

Параллельно с развитием международных соревнований шло формирование национальных чемпионатов. Англия, колыбель современного футбола, учредила профессиональную лигу еще в 1888 г. В других странах Европы и Южной Америки профессиональные лиги стали появляться в первой половине XX столетия. Вторая половина XX в. характеризовалась интенсивным развитием футбола как в спортивном, так и в коммерческом аспектах. Возросло мастерство игроков, усложнилась тактика. Телевизионные трансляции способствовали росту популярности футбола и его трансформации в глобальную индустрию развлечений. 1960 г. ознаменовался проведением первого чемпионата Европы по футболу, ставшего вторым по значимости международным турниром после мундиаля. В 1991 г. состоялся дебютный чемпионат мира по женскому футболу, отразивший растущую популярность этого вида спорта среди женщин.

Конец XX – начало XXI в. ознаменовались дальнейшей глобализацией футбола. Ведущие клубы превратились в транснациональные корпорации, привлекающие игроков со всего мира. Появились новые турниры, такие как Лига чемпионов УЕФА, ставшая наиболее престижным клубным соревнованием в мире. Технологический прогресс также оказал значительное влияние на развитие футбола. Внедрение систем видеоповторов, использование датчиков в мячах и форме игроков, применение компьютерных технологий для анализа игры – все это изменило как сам футбол, так и способы его восприятия зрителями [4].

Экономическая ситуация развития футбола заслуживает отдельного внимания. С. Е. Зайцев подчеркивает, что «трансформация футбола в глобальную индустрию развлечений привела к беспрецедентному росту финансовых потоков в спорте» [5]. Развитие телевидения и цифровых медиа значительно расширило аудиторию футбола, что привело к росту доходов от трансляций и рекламы.

Одним из ключевых аспектов развития футбола является его влияние на урбанистику и архитектуру. Строительство футбольных стадионов и инфраструктуры часто становится катализатором городского развития. А. Н. Бекетов и А. Ю. Богдан отмечают, что «современные футбольные арены превратились из простых спортивных сооружений в многофункциональные комплексы, влияющие на экономику и социальную жизнь целых городов» [6]. Это наблюдение подчеркивает значимость футбола в контексте городского планирования и развития.

Становление футбола тесно связано с эволюцией спортивной медицины и физиологии. Современные методы тренировок, основанные на научных исследованиях, позволяют футболистам достигать новых высот физической подготовки. Внедрение систем мониторинга состояния игроков в реальном времени и использование биометрических данных для оптимизации тренировочного процесса стали неотъемлемой частью профессионального футбола. Вопрос устойчивого развития и экологической ответственности приобретает все большее значение в футбольной индустрии. Организаторы крупных турниров и клубы все чаще внедряют экологические инициативы, направленные на сокращение углеродного следа и продвижение экологического сознания среди болельщиков. Это включает в себя использование возобновляемых источников энергии на стадионах, внедрение программ по переработке отходов и поощрение экологически ответственного поведения фанатов.

Развитие цифровых технологий открывает новые горизонты для взаимодействия с аудиторией. Виртуальная и дополненная реальность позволяет создавать иммерсивный опыт для зрителей как на стадионе, так и за его пределами. С. М. Каллибеков подчеркивает, что «цифровизация футбола трансформирует не только способы потребления спортивного контента, но и саму природу взаимодействия между клубами, игроками и фанатами» [7].

Глобализация футбола привела к формированию транснациональных фанатских сообществ. Футбол, как глобальное явление, продолжает трансформировать социальные связи и культурные идентичности. Фанаты, преодолевая географические барьеры, формируют уникальные сообщества вокруг любимых команд, что открывает новые горизонты для социокультурных исследований.

Обеспечение честности соревнований остается критически важной задачей. Инновационные методы отслеживания ставок и усиление международной кооперации правоохранных структур становятся ключевыми в борьбе с договорными матчами и коррупцией. В эпоху глобализации футбол играет двоякую роль в формировании национального самосознания. Успехи сборных по-прежнему вызывают патриотический подъем, однако интернационализация клубного футбола размывает традиционные представления о национальной принадлежности в спорте [8].

Футбол все чаще выступает платформой для межкультурного диалога, особенно в контексте глобальных геополитических вызовов. Спортивная дипломатия и международные турниры способствуют налаживанию связей между народами, углубляя взаимопонимание. Экологическая ответственность в футболе выходит на передний план. Клубы внедряют «зеленые» технологии: солнечные панели на аренах, системы сбора дождевой воды, популяризируют экотранспорт среди болельщиков. Развитие футбола в регионах с экстремальным климатом ставит новые инженерные и организационные задачи. Строительство закрытых арен с климат-контролем, разработка специальной экипировки и адаптация календаря соревнований к местным условиям – сегодня приоритетные направления.

Таким образом, эволюция футбола от народной игры до глобального феномена отражает глубинные социальные, экономические и культурные процессы. Сегодня футбол – это не просто спорт, а мощный инструмент формирования идентичности и международных отношений. Коммерциализация футбола обострила вопрос баланса между бизнес-интересами и спортивными ценностями. Дебаты о финансовом фэйр-плей, лимитах на зарплаты и распределении доходов от трансляций подчеркивают сложность этой дилеммы. Образовательный потенциал футбола также заслуживает внимания. Многие клубы реализуют программы, использующие футбол как инструмент социальной интеграции и просвещения, затрагивая темы от борьбы с дискриминацией до пропаганды здорового образа жизни и финансовой грамотности.

Список библиографических ссылок

1. Вараница И. А., Саакян М. А. История футбола // Вестник магистратуры. 2022. № 11-5 (134). С. 45–46.

2. История и проблематика футбола / И. В. Зиновьев, А. В. Шергин, И. Н. Бельчиков, Г. В. Кырнац // Инновационные технологии в спортивных играх: матер. I рег. науч.-практ. конф. М.: Канцлер, 2020. С. 66–69.

3. Харечкин А. Н., Биналиев А. Т. Перспективы самореализации личности курсанта через занятия киберспортом // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. тр. X Всерос. науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2025. С. 272–276.

4. Мухамметгулыев И., Ягмырова Г. История возникновения футбола и появление профессионального футбола // Вестник науки. 2023. Т. 1, № 10 (67). С. 283–286.

5. Зайцев С. Е. История мирового футбола // Вестник научных конференций. 2020. № 11-3 (63). С. 33–35.

6. Бекетов А. Н., Богдан А. Ю. История возникновения и развития футбола // Молодежь и системная модернизация страны: сб. науч. ст. 6 Междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых. В 3 т. Курск, 2021. Т. 1. С. 245–248.

7. Каллибеков С. М. История возникновения и развития футбола // Студенческий форум. 2022. № 44-1 (223). С. 23–24.

8. Зарубин Д. А., Хабибуллин И. М. История возникновения и развития футбола // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 182–185.

© Баканева В. Н., Арушанян С. С., 2025

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

К физической подготовке сотруднику органов внутренних дел России (ОВД) на протяжении всего существования министерства предъявляются высокие требования, которым он должен соответствовать для выполнения поставленных задач, так как в условиях постоянно меняющейся оперативной обстановки физическая подготовка становится важным фактором, влияющим на эффективность работы сотрудников. В связи с этим физическая подготовка играет ключевую роль при выполнении профессиональных обязанностей [1].

Физическая подготовка сотрудников напрямую влияет на их способность выполнять служебные обязанности. В повседневной работе сотрудников могут возникать ситуации, требующие быстрого реагирования, физической силы и выносливости. Например, преследование преступников, задержание правонарушителей, участие в специальных операциях – для решения всех этих задач необходим высокий уровень физической готовности.

Физическая подготовка сотрудников МВД России включает в себя несколько ключевых компонентов:

1. Выносливость – способность выполнять длительные физические нагрузки без значительного утомления. Это важно для патрулирования, участия в продолжительных операциях и выполнения других задач, требующих длительной физической активности.

2. Сила – способность прилагать значительные физические усилия в короткий промежуток времени. Сила необходима для задержания преступников, преодоления физических препятствий и выполнения других задач, требующих приложения физической силы.

3. Координация и ловкость – способность выполнять сложные движения с высокой точностью и скоростью. Эти качества важны для стрельбы, самообороны и работы в условиях ограниченного пространства.

4. Гибкость: способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость помогает предотвратить травмы и улучшает общее физическое состояние [2].

Для повышения уровня физической готовности в различных подразделениях происходит модернизация методов обучения и подходов к нему. Для реализации данного направления при подготовке сотрудников МВД России используются:

1. Регулярные тренировки, которые включают в себя кардио-тренировки, силовые упражнения, тренировки на гибкость и координацию. Регулярность тренировок гарантирует поддержание высокого уровня физической подготовки и предотвращение травм [3].

2. Специальные курсы и программы. Обучение приемам самообороны, рукопашного боя и другим специальным навыкам, которые обязательны для изучения каждому сотруднику. Эти курсы помогают сотрудникам быть готовыми к различным оперативным ситуациям.

3. Спортивные мероприятия. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствует поддержанию высокого уровня физической подготовки и развитию командного духа.

Отдельное внимание стоит уделить внедрению индивидуальных программ. Они представляют собой разработку персонализированных тренировочных планов с учетом физических данных и потребностей каждого сотрудника, что позволяет эффективно повышать уровень физической готовности. Такой подход способствует более грамотному обучению личного состава различных подразделений.

Особое влияние физическая подготовка оказывает на здоровье сотрудника. Регулярные физические тренировки способствуют поддержанию общего состояния здоровья сотрудников МВД России. Они помогают предотвратить развитие хронических заболеваний, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают иммунитет всего организма в целом. Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня стресса и улучшению психологического состояния, что особенно важно в условиях высокой напряженности и риска в профессиональной деятельности сотрудников ОВД России [4].

Таким образом, следует заключить, что физическая подготовка играет ключевую роль в профессиональной деятельности сотрудников МВД России. Она обеспечивает их готовность к выполнению служебных обязанностей, повышает эффективность работы и способствует поддержанию здоровья. Регулярные тренировки, специальные курсы и программы, а также участие в спортивных мероприятиях помогают сотрудникам поддерживать высокий уровень

физической готовности к любым оперативным ситуациям. В условиях постоянно меняющейся оперативной обстановки и высоких требований к профессионализму физическая подготовка остается важным фактором, влияющим на эффективность работы сотрудников МВД России и обеспечение безопасности граждан.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации: сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 20.04.2025).

2. Гизитдинова Д. И. Применение физической силы сотрудником полиции в чрезвычайных ситуациях: психологический аспект // Пермский период : сб. матер. XI Междунар. науч.-спортивн. фестиваля курсантов и студентов образовательных организаций, посвященного 145-летию уголовно-исполнительной системы Российской Федерации, Пермь, 20–24 мая 2024 г. Пермь: Пермский институт ФСИН, 2024. С. 28–30.

3. Бабин А. В., Ячменев С. П., Орябинская Е. О. Роль физической подготовки в процессе решения служебных задач сотрудниками уголовно-исполнительной системы // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия : сб. матер. X Междунар. науч.-практ. конф., Пермь, 5–7 апреля 2023 г. Пермь: Пермский институт ФСИН, 2023. Т. 1. С. 258–260.

4. Бабин А. В., Ячменев С. П. Влияние физической подготовки образовательных организаций МВД России на мотивацию физической активности у обучающихся // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: матер. Междунар. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 25–27 мая 2023 г. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. С. 16–19.

© Вертинский К. Д., 2025

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Под физическими качествами понимают морфофункциональные элементы организма, с помощью которых возможна двигательная активность, благодаря им человек может выполнять физические упражнения [1].

Базовыми физическими качествами принято называть быстроту, выносливость, силу, гибкость и ловкость.

Для того чтобы правильно охарактеризовать эти физические качества, включаются в теоретическую основу физической подготовки такие понятия, как «воспитание» и «развитие».

Развитие – это естественное изменение физических качеств человека, воспитание – педагогическое воздействие, направленное на совершенствование физических показателей.

Для сотрудников правоохранительных органов чаще используется термин «подготовка», но также существует термин «физическая подготовленность» – это уровень сформированности определенных физических качеств. Для успешного и эффективного выполнения практических задач требуется применение абсолютной и взрывной силы [2].

Абсолютная сила – это физическая способность, с помощью которой возможно преодоление внешнего сопротивления и противостояние какой-либо физической нагрузке с применением мышечных усилий.

Абсолютная сила используется для задерживания, сопровождения правонарушителей, а также для пресечения противоправных действий, в которых оказывается активное сопротивление, где непосредственно должна быть применена физическая сила.

Взрывная сила – это достижение максимальных мышечных усилий за короткий промежуток времени. Взрывная сила применяется при резком старте, при каких-либо препятствиях и преградах, а также при нанесении ударов ногами, руками и специальными средствами.

Скоростно-силовые способности применяются в комбинации с абсолютной и взрывной силой, при этом происходит усиление силовой нагрузки, тем самым способствуя быстрому появлению каких-либо движений.

К скоростным качествам относят быстроту и скорость активных двигательных действий.

Быстрота – это скоростная двигательная реакция, которая проявляется при реагировании на удары либо иные внешние раздражители, как правило в ситуациях единоборства (борьбы с правонарушителями).

Скорость – это частота движений и перемещений, которая зависит от силы отталкивания и длины шагов, что обеспечивает определенную технику движений в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Общая выносливость – это индивидуальная способность, при которой человек может выполнять длительную физическую работу с умеренной интенсивностью, несмотря на утомление и мышечное напряжение. Иногда ее называют аэробной выносливостью, так как это повышает общий уровень работоспособности человека.

Специальная (силовая выносливость) – способность в специфических условиях максимально применять функциональные физические возможности организма. В некоторых источниках ее называют анаэробной выносливостью, она отражает частный вид работы организма по отношению к определенным двигательным действиям.

Общее физическое развитие сотрудников формируется с помощью отдельных физических качеств, которые помогают эффективно выполнять двигательные действия, также возможно силовое превосходство в борьбе с правонарушителями, что гарантирует скоростно-силовое преимущество в служебной деятельности [3].

Авторы разработали логическую цепочку «задачи правоохранительной деятельности – физические действия для их выполнения – применяемые физические качества» для распределения наиболее важных физических качеств сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Выделение главных физических качеств способствует конкретизации и физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, при определении уровня важности физических качеств, а также пропорциональной зависимости двигательной

активности, выполнении физических упражнений и применении боевых приемов борьбы.

Таким образом, перечень физических качеств, необходимых в практической деятельности, включает в себя абсолютную силу, взрывную силу, быстроту, скорость, общую выносливость, специальную выносливость. Все вышеуказанные элементы физической подготовки способствуют развитию, совершенствованию и формированию необходимо важных прикладных умений и навыков физической подготовки для физического превосходства в служебной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Панова О. С., Лемайкина С. В., Майер Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа формирования физической подготовленности сотрудников МВД // Евразийский юридический журнал. 2024. № 8 (195). С. 447–448.

2. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в России / А. В. Бабин, С. П. Ячменев, А. Б. Лукьянов [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. XVII Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 25–26 мая 2023 г. Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2023. С. 66–70.

3. Габдрашитова К. И., Якушев Э. В., Иващенко Н. Ю. Основы физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Евразийский юридический журнал. 2023. № 7 (182). С. 446–448.

© Габдрашитова К. И., 2025

А. М. Гешев

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В РАМКАХ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Процессы информатизации и цифровизации активно осуществляются в различных сферах жизнедеятельности российского общества и государства, поскольку в результате них за счет внедрения новейших технологий удастся выполнять необходимые задачи на качественно новом уровне и в кратчайшие сроки. Указанные процессы сопровождаются динамичной трансформацией самих технологий, что предопределяет множество дискуссий об использовании конкретных из них в отдельных направлениях функционирования органов государственной власти и их взаимодействия с обществом. В настоящее время множество действий совершается индивидами в удаленном формате, что объективно обусловлено комфортом подобных нововведений и популяризацией информационных и цифровых технологий в жизни современного человека.

В рамках представленного исследования видится необходимым подчеркнуть значимость информационных и цифровых технологий для трансформации образовательного процесса, что проявляется не только в использовании потенциала дистанционного обучения, но и в применении определенных технологий, позволяющих моделировать необходимые для обучения обстоятельства, в которых обучающиеся развивают практические навыки действия в конкретных ситуациях. Внедрение подобных технологий позволяет развивать практикоориентированный характер обучения, что не всегда зависит от создания необходимых условий в помещениях образовательных организаций.

Особой спецификой обладает процесс обучения в образовательных организациях МВД России. Обучение ориентировано не только на развитие необходимых теоретических знаний, важнейшее прикладное значение приобретает формирование практических умений и навыков в рамках физической, тактико-специальной и огневой подготовки,

что объективно обусловлено особенностями профессионального функционирования сотрудников органов внутренних дел в части осуществления правоохранительной деятельности. Действующее законодательство наделяет сотрудников органов внутренних дел целым рядом полномочий, связанных с применением принудительных мер реагирования в процессе выявления, пресечения и расследования противоправных деяний, совершаемых на территории российского государства, в том числе с использованием оружия. Данная деятельность должна осуществляться в соответствии с законодательными требованиями, и сами навыки сотрудников должны быть развиты настолько, чтобы не создавать угроз жизни и здоровью населения в процессе реализации принудительных мер.

Важно отметить, что в настоящее время процессы информатизации и цифровизации проводятся в различных аспектах деятельности органов МВД России, в том числе и в части внедрения различных инновационных технологий в рамках выполнения оперативно-служебных задач. Большие объемы данных, технологии геоинформационных систем и искусственного интеллекта, интернет-вещей и блокчейн, а также облачные хранилища и робототехника выступают примерами современных достижений науки и техники, которые активно внедряются в правоохранительное функционирование различных подразделений МВД России.

Еще одна технология, которая имеет прикладной потенциал, для повышения качества правоохранительной деятельности – виртуальная и дополненная реальность. Однако данная технология перспективна не в части ее непосредственного применения в рамках выполнения оперативно-служебных задач, а в большей степени позволяет качественно трансформировать процесс обучения в образовательных организациях МВД России.

В рамках представленного исследования необходимо конкретизировать техническую специфику вышеназванных технологий. Виртуальная реальность (VR, от англ. virtual reality) – это искусственный мир, созданный техническими средствами, взаимодействующий с человеком через его органы чувств. Использование виртуальной реальности охватывает собой целый ряд задач при создании реалистичных тренажеров для подготовки специалистов в областях, где тренировки на реальных объектах связаны с неоправданно большими рисками либо требуют значительных финансовых затрат.

Дополненной реальностью (AR, от англ. augmented reality) можно назвать неполное погружение человека в виртуальный мир, когда на реальную картину мира накладывается дополнительная информация в виде виртуальных объектов [1, с. 119]. Таким образом, технология виртуальной реальности ориентирована на полное погружение в виртуальное осуществление задач, в то время как дополненная реальность предполагает лишь отдельные аспекты виртуализации.

На наш взгляд, особое прикладное значение вышеназванные технологии имеют в контексте организации и проведения огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел. На уровень соответствующей подготовленности указанных лиц оказывает серьезное влияние множество факторов, начиная от методической квалификации научно-педагогического состава и мотивации обучающихся на формирование навыков стрельбы и заканчивая технической оснащенностью ведомственных учебных объектов [2, с. 121]. Кроме того, огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел во многом ориентирована на формирование соответствующих навыков и возможностей их оперативного применения в экстремальных ситуациях.

В огневой подготовке используются различные методы моделирования экстремальных ситуаций:

- стрелковые тренажеры, которые позволяют отрабатывать стрельбу в различных условиях, включая стрельбу по движущимся целям, стрельбу из неустойчивого положения и стрельбу в ограниченном пространстве;

- виртуальная и дополненная реальности, которые позволяют создать полностью иммерсивную среду, максимально приближенную к реальным условиям боевых действий;

- лазерные тирсы, которые помогают проводить обучение без использования боевых патронов, что повышает безопасность и экономичность подготовки;

- ролевые игры и тренинги, которые позволяют отработать взаимодействие в группе, принятие решений в коллективе и координацию действий в экстремальных условиях [3, с. 165].

Особенно перспективным представляется сочетание вышеназванных методов, в том числе в части индивидуальной и коллективной отработки выполнения оперативно-служебных задач. Сочетание соответствующих методов не только дает возможность выра-

ботать базовые навыки огневой подготовки, но и влияет на формирование алгоритма оперативных действий в различных ситуациях.

Преимущества применения технологий виртуальной и дополненной реальности в рамках огневой подготовки заключаются в том, что они достаточно просты в обращении и при этом позволяют многоаспектно смоделировать различные обстоятельства выполнения оперативно-служебных задач сотрудниками органов внутренних дел. Недостатками указанных технологий, безусловно, выступают серьезные материальные затраты на техническое оснащение образовательных организаций МВД России.

В рамках представленного исследования также необходимо подчеркнуть, что полностью перевести огневую подготовку на применение технологий виртуальной и дополненной реальности нецелесообразно. Во-первых, подобные технологии позволяют лишь имитировать обучение работе с оружием, что нельзя рассматривать как полную альтернативу развитию соответствующих навыков. Во-вторых, масштабное внедрение вышеназванных технологий требует существенных материальных затрат, что также весьма ощутимо для совершенствования образовательного процесса учреждений в системе МВД России. Поэтому наиболее актуально рассмотрение перспектив использования указанных технологий в качестве альтернативных методов огневой подготовки, что в первую очередь ориентировано на выработку оперативных решений со стороны сотрудников в контексте возникающих обстоятельств.

Использование технологий виртуальной и дополненной реальности в обучении сотрудников органов внутренних дел предоставляет уникальные возможности для организации эффективного учебного процесса в ведомственных образовательных учреждениях. Основное их применение связано с воссозданием максимально реалистичных обстоятельств осуществления оперативно-служебных задач. Благодаря высокому уровню вариативности и возможностям гибкой настройки можно многократно моделировать различные сценарии с изменяющимися условиями, что важно для подготовки обучающихся к работе в реальных условиях, когда ситуации могут непредсказуемо изменяться. Кроме того, следует отметить, что указанные технологии позволяют фиксировать поведение сотрудников в процессе выполнения заданий, что в дальнейшем может использоваться для анализа ошибок и их дальнейшей проработки.

Однако, как справедливо отмечает Д. Л. Еськин, данные технологии не способны в полной мере вызвать нервное напряжение и эмоции, возникающие при столкновении с настоящей угрозой. Длительное использование специальных очков и шлемов может вызвать неприятные физиологические реакции, например усталость глаз, головокружение, чувство дезориентации [4, с. 227]. То есть, несмотря на максимальную приближенность указанных технологий к обстоятельствам выполнения оперативно-служебных задач, полной альтернативы реальному их выполнения воссоздать невозможно.

Таким образом, на основе проведенного анализа можно сделать вывод, что технологии виртуальной и дополненной реальности имеют серьезные практические перспективы применения в рамках огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел. Однако данные технологии следует рассматривать как альтернативные и дополнительные методы обучения профессиональным навыкам. Грамотное дополнение огневой подготовки вышеназванными инновационными технологиями представляется наиболее эффективным вариантом их применения, что в итоге положительно отразится на подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Список библиографических ссылок

1. Технологии виртуальной и дополненной реальности в образовательном процессе / И. И. Полевода, А. Г. Иваницкий, А. С. Миканович [и др.] // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. 2022. № 1. С. 119–142.

2. Жемчужников А. В. Роль и значение технического обеспечения огневой подготовки // Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 4 (4). С. 120–122.

3. Манышев В. В. Тактическая подготовка: учеб. пособие. М.: КноРус, 2024. 399 с.

4. Еськин Д. Л. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности при обучении сотрудников правоохранительных органов // Мир науки, культуры, образования. 2024. № 6 (109). С. 225–227.

© Гешев А. М., 2025

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Регби как вид спорта имеет богатую историю и традиции, которые помогли воспитать в людях, занимающихся этим видом спорта, моральные и этические ценности. В последние десятилетия регби стало неотъемлемой частью спортивной культуры в России и его популярность продолжает расти. В частности, в системе МВД России с 2022 г. после включения регби в тестовом режиме в систему служебно-прикладных видов спорта этот вид занимает особое место, так как способствует формированию командного духа, дисциплины и развитию физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила), что является важным для сотрудников правоохранительных органов.

Актуальность работы обуславливается тем, что в условиях современного общества, где физическая подготовка и командная работа становятся все более важными, исследование методов подготовки регбистов в системе МВД России представляет собой значимый вклад в развитие спортивной науки и практики.

В последние годы регби приобретает все большую популярность в системе МВД России, что подтверждается проведением различных турниров, кампаний по привлечению сотрудников к этому виду спорта и формированием команд в образовательных организациях системы. В 2024 г. регби-7 стало частью общего зачета спартакиады МВД России среди образовательных организаций, что подчеркивает важность данного момента для развития регби в рамках министерства.

Вопросы подготовки регбистов в системе МВД России охватывают как физическую, так и тактическую подготовку спортсменов. Особое внимание уделяется как индивидуальным, так и командным навыкам, что способствует успешному взаимодействию во время матчей. Регби требует от спортсменов высокой физической подготовки, выносливости и стальной дисциплины, что находит свое отражение в тренировочных процессах, организованных в академиях МВД России.

Регби-7 как более быстрый и динамичный формат активно внедряется в физическую подготовку сотрудников МВД, чтобы привлечь большее количество участников и расширить базу спортсменов. Это дает возможность молодежи не только развивать свои спортивные навыки, но и формировать командный дух, который так необходим в профессиональной деятельности будущих сотрудников правоохранительных органов. Соревнования на уровне МВД России способствуют выходу на новый уровень подготовки регбистов и укреплению спортивного братства между различными академиями и училищами, что в свою очередь положительно сказывается на повышении уровня коллективной работы и взаимодействия.

Основной задачей на данный момент является не только непосредственная подготовка спортсменов, но и выработка системы тренировок, которая будет отвечать особенностям специфики работы в МВД России. Программа тренировочного процесса включает в себя физическую подготовку и психологические аспекты, что показывает современный подход к спортивной подготовке.

Подготовка регбистов, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России, требует внедрения современных методов и стратегий, способствующих повышению уровня физической, технико-тактической подготовки.

В данной статье представлены итоги анализа зарубежных научных работ по ключевым аспектам подготовки регбистов.

Методики тренировки курсантов включают в себя круговые тренировки, которые обеспечивают высокую интенсивность физической нагрузки, способствующей развитию выносливости, силы и координации. Одна из статей подчеркивает, что внедрение этих методов в процесс подготовки позволяет значительно повысить уровень специальной физической подготовки регбистов, что крайне важно для их успешной деятельности на спортивных аренах [1]. При этом акцентируется внимание на комбинации скоростно-силовых и тактико-технических аспектов, что необходимо для успешного выполнения игровых приемов на поле.

Среди наиболее результативных атакующих приемов можно выделить:

– оптимальное расположение игроков линии атаки на поле с учетом ширины и глубины построения;

– прием мяча на высокой скорости после серии из трех быстрых передач после срыва атаки или провала в обороне;

– использование точных пасов, способствующих быстрой передаче мяча к внешним защитникам.

Исследователи подчеркивают, что скорость передвижения игрока является одним из важнейших компонентов для успешного прорыва. Короткие, длинные или сквозные передачи мяча защитникам позволяют организовать быструю атаку, сокращая время на реакцию обороняющихся игроков, что в свою очередь потенциально увеличивает нахождение свободных зон между игроками защиты. В то же время, если линия защиты организована должным образом, прорыв может быть достигнут с помощью применения техники ложного бегущего или ложного паса, что зависит от скорости и расстояния до линии защиты. В связи с этим предлагается тренерам уделять больше внимания скорости передачи мяча во время тренировок и учитывать скорость перемещения защитников, а также дистанции между ними.

Рассмотрев детали методик, можно выделить несколько ключевых направлений:

– во-первых, это физическая подготовка, включающая в себя упражнения для развития силы, направленная на развитие силовых показателей основных мышечных групп, которые активно участвуют в силовых единоборствах, возникающих в процессе игры в регби. Основная цель такого подхода состоит в увеличении показателей силы и мощности курсантов;

– во-вторых, отработка технического выполнения элементов игры, таких как перемещения, передачи, защитные действия и др. Эти элементы следует выполнять как с минимальной нагрузкой, так и в состоянии значительной физической усталости, чтобы адаптироваться к реальным игровым ситуациям.

Кроме того, для подготовки регбистов необходимо учитывать психологическую составляющую, связанную с высокими требованиями к концентрации и скорости принятия решений на поле. Научные исследования показывают, что психологическая подготовка является неотъемлемой частью физической, так как она напрямую влияет на эффективность выполнения игровых задач. Курсантам рекомендуют проходить специализированные тренинги,

которые направлены на развитие стрессоустойчивости и уверенности в своих силах.

Тренировочный процесс также включает в себя периодизацию, которая в свою очередь позволяет оптимально распределять нагрузки и обеспечивать необходимый уровень восстановления. При этом важным элементом программ подготовки является участие в соревнованиях, таких как спартакиада МВД России. Соревновательный аспект дает возможность оценить уровень подготовки и внести коррективы в тренировочный процесс.

Кроме того, регби в МВД России стало средством повышения уровня физической подготовки курсантов, что отвечает современным требованиям к физическому состоянию работников правоохранительных органов. С учетом специфики этой деятельности, где необходимо не только быть физически сильным, но и уметь быстро адаптироваться к меняющимся условиям, подходы к подготовке выходят на новый уровень.

Таким образом, процесс подготовки регбистов в МВД России представляет собой сложный и многослойный механизм, требующий интеграции лучших практик и научных разработок. Главное внимание должно уделяться созданию эффективного и динамичного тренировочного процесса, который будет способствовать не только физическому развитию курсантов, но и подготовке их к реальным вызовам, с которыми они столкнутся в своей профессиональной деятельности.

В целом в условиях растущей конкуренции и значимости данного вида спорта необходимо создавать больше профессиональных команд, а также способствовать консолидации молодежи к систематическим занятиям спортом, а в частности регби, через различные инициативные коллективы и спортивные мероприятия. Установленные связи между университетами и региональными федерациями регби могут стать основой успешного взаимодействия и помощи в развитии возможностей как для игроков, так и для тренеров, что в последующем может послужить мощным подспорьем молодежным сборным различных возрастов.

Список библиографических ссылок

1. Регби как средство повышения уровня физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Кабанченко, В. В. Хорольский, М. В. Балалаева [и др.] // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 1. С. 258–261.

Библиографический список

1. Впервые на базе Волгоградской академии МВД России проходят масштабные спортивные соревнования – чемпионат МВД России среди образовательных организаций МВД России по регби-7 // Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации : офиц. сайт. – URL: <https://ва.мвд.рф/Press-sluzhba/Novosti/item/49526062/> (дата обращения: 18.10.2024).

2. Brown, R. S., Simperingham K., Morin J.-B. Impact of Migration on the Ball Mechanics of the Sprint: Understanding the Technical Requirements of Rugby / R. S. Brown, K. Simperingham, J.-B. Morin // 34th international conference on biomechanics in sport / eds.: Michiyoshi Ae, Yasushi Enomoto, Norihisa Fujii, Hideki Tak-agi. Tsukuba, Japan, 18–22 July 2016. Tsukuba, 2016. P. 522–525.

© Говорун А. Ю., 2025

А. Х. Губжоков

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ МОЛОДЕЖНОГО ТЕРРОРИЗМА

Столкновение интересов различных групп людей при отсутствии государственного контроля может быть использовано заинтересованными лицами в целях эскалации конфликта и выведения противоречий на уровень ситуаций, представляющих угрозу национальной безопасности. В качестве исполнителей вредоносных акций организаторами используются лица, подпадающие под один или несколько следующих признаков: являющиеся зависимыми от идеологов экстремизма и терроризма (материально, психологически, запуганные, принужденные или введенные в заблуждение), не отдающие отчет в своих действиях (например, ограниченно дееспособные), представители незащищенных групп населения. К числу последних относится и молодежь, ввиду того что данная возрастная категория характеризуется недостаточностью жизненного опыта, неумением выстроить приоритеты с акцентом на рациональность линии поведения и отличить манипуляторную позицию от благих намерений. Как следствие, количество молодых людей, втянутых в террористическую деятельность, по-прежнему остается значительным, что, естественно, должно подвергаться тщательному анализу и своевременной реакции со стороны правоохранительных органов.

Говоря об идеологическом аспекте терроризма, следует отметить, что состоит он в эксплуатации подсознательных потребностей молодых людей, у которых в первоочередном порядке отсутствуют четкие представления о религии, когда каждому индивиду внушается способность оказывать влияние на общество. Однако на самом деле происходит следующее: радикально настроенная молодежь исповедует не саму религию, а идеологию [1]. Умело трактуемый террористическими идеологами максимализм молодежи, в сочетании с энтузиазмом неофитов любой идеи, заставляет их жертвовать собой для реализации ценностей, истинная природа которых по большей части остается им непонятной. Именно эта относительная

простота «задурманивания» сознания и делает молодежь столь привлекательной для вербовщиков террористических организаций, также потребность молодых людей в новых «острых» ощущениях и их удовлетворении неминуемо влечет плачевный результат, который в самом радикальном аспекте приводит к нетерпимому отношению к лицам иной национальности, расы и религии.

Приснопамятный «вопрос отцов и детей» также накладывает свой отпечаток на статистику молодежного терроризма. Неустроенность жизни, невозможность получить образование и найти путь для самореализации нередко вменяется в вину старшему поколению, а его идеалы подвергаются у молодых людей резкой критике и неприятию. Соответственно, чувствуя в себе растущий потенциал, молодые люди могут принимать необдуманные решения и действовать, руководствуясь сиюминутными настроениями и эмоциями, видя решение в деструктивной террористической деятельности, чтобы далее строить будущее на иных, отличных столпах. В результате формируется резко отрицательное отношение к предшествующему социально-культурному опыту, что является строительным материалом для радикальных мировоззренческих позиций [2].

Приводит к росту протестных настроений среди молодежи и недостаточность правовой культуры, фаталистическое отношение к происходящим вокруг событиям, неверие в позитивные изменения, касающиеся собственного благосостояния, отсутствие авторитета власти среди маргинального окружения и т. п. Дискредитирует в глазах молодежи систему управления и коррупция в различных сферах общественной и государственной жизни, что также выступает мотивационной основой распространения радикальных настроений и притока новых участников в различного рода радикалистские субкультуры. Лишь комплексная работа с этими факторами позволит снизить актуальность вопроса привлечения молодежи к участию в террористической деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Нагорный А. П., Попов А. Н. Профилактика экстремизма и терроризма среди молодежи России // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Юридические науки. 2021. № 1. С. 105–115.
2. Буркина О. А. Детерминанты экстремистской преступности в подростковой среде // Вестник ПГГПУ. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки. 2022. № 1. С. 183–190.

© Губжоков А. Х., 2025

В. Е. Дыбов, Д. А. Аридова
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ ИГР

В настоящее время развитие физических способностей играет ключевую роль в жизни каждого человека, в особенности для курсантов и слушателей, поскольку физическая подготовка является одной из главных дисциплин в процессе обучения. Благодаря формированию физических навыков и способностей курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России будет легче осуществлять свою дальнейшую служебную деятельность. При осуществлении своей служебной деятельности сотрудникам полиции предстоит решать множество трудных задач, требующих использования всех физических навыков и способностей, которыми обладает каждый из них. Следовательно, для эффективного выполнения предстоящих задач при обучении курсантам и слушателям необходимо приобрести основные физические навыки, а в дальнейшем их совершенствовать [1].

Физические способности приобретаются разными способами, в том числе при помощи спортивных игр. В число спортивных игр, проводимых в рамках обучения курсантов и слушателей образовательных систем МВД России, входят следующие виды: мини-футбол, волейбол, баскетбол, регби.

Каждый из перечисленных видов спорта так или иначе оказывает воздействие на развитие разнообразных навыков и физических способностей курсантов и слушателей.

Игровые виды спорта и спортивные игры имеют общую характеристику, которая проявляется через свойственные им признаки: задействование всех групп мышц тела, развитие группового мышления, использование физических и силовых качеств, постоянное усиление нагрузки, соблюдение определенного режима, продолжительность физической деятельности, постоянно сменяющаяся обстановка, эмоциональная и моральная нагрузка. В качестве главной особенности игровых видов спорта выступает выполнение

упражнений с различной интенсивностью, которая в зависимости от складывающейся обстановки может меняться [2].

Отличительная черта спортивных и подвижных игр заключается прежде всего в формировании и поддержании не только базовых физических качеств, но и высокой активности, быстрой смене спортивной ситуации. Они развивают моторику, способность принимать быстрые коллективные решения, пространственное ориентирование. Физическая деятельность, проявляемая курсантами и слушателями при проведении спортивных игр, требует создания нестандартных упражнений, позволяющих развивать их физические способности [3].

При рассмотрении понятия «физические способности» необходимо определить содержание понятия «физические качества». Физические качества – это врожденные способности, при использовании которых происходит физическая активность человека, заключающаяся в двигательной деятельности. Развитие физических качеств означает, что человек естественным путем формирует необходимые ему способности. Воспитание физических качеств предполагает, что человек целенаправленно оказывает воздействие на конкретное качество. Физические способности – это индивидуальные возможности человека, которые показывают уровень двигательных способностей.

Основу двигательных способностей составляют физические качества, а форму их проявления – физические способности. Другими словами, физические способности человека являются составляющей физических качеств.

Спортивные игры и игровые виды спорта формируют у обучающихся образовательных организаций МВД России ряд физических качеств:

- сила – это физическое качество, направленное на преодоление нагрузок, при помощи использования мышечных возможностей;

- быстрота – это физическое качество, направленное на осуществление двигательных процессов в ограниченный промежуток времени;

- ловкость – это физическое качество, направленное на быстрое выполнение движения, освоение новых элементов и эффективное их использование;

- выносливость – это физическое качество, направленное на проявление выдержки, оказание сопротивления в процессе длительного занятия спортом;

– гибкость – это физическое качество, заключающееся в способности выполнять определенные двигательные элементы с большой амплитудой.

На основе перечисленных физических качеств выделяют свойственные им физические способности:

– силовые способности – это разнообразное использование двигательных возможностей, напрямую связанных с силой;

– скоростные способности – это физические возможности человека, позволяющие максимально быстро произвести то или иное действие;

– двигательно-координационные способности – это физические возможности, базирующиеся на ловкости, благодаря которой решение различных двигательных задач происходит наиболее оптимально;

– общая и специальная выносливость – это физическая возможность выполнять трудные упражнения за счет выносливости;

– суставная подвижность – физическая возможность, направленная на выполнение двигательных действий, в основе которых лежит гимнастика и растяжка [4].

Как физические качества, так и физические способности курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России развивают и совершенствуют в процессе обучения. Занятия по физической подготовке являются разнонаправленными и служат для наиболее устойчивого формирования необходимых в профессиональной деятельности способностей. Использование спортивных игр в процессе обучения курсантов и слушателей оказывает воздействие на развитие не только физических, но и умственных способностей, заключающихся в групповом мышлении.

Список библиографических ссылок

1. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании курсантов военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации / В. Ю. Егоров, А. Р. Шайдуллов, А. Ю. Дудин, А. В. Школьников // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения. СПб., 2022. Т. 2. С. 77–82.

2. Бараков С. А., Дыбов В. Е., Галкин В. О. Самостоятельная подготовка как средство развития профессионально важных физи-

ческих качеств курсантов // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (Волгоград, 19 июня 2024 г.). Волгоград: ВА МВД России, 2024. С. 22–25.

3. Карасев А. Г. Спортивные игры в системе подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Инновационная наука. 2016. № 2-4 (14). С. 65–67.

4. Подвижные игры в физическом воспитании курсантов: учеб.-метод. пособие / сост. А. В. Мещеряков, О. И. Ташниченко. Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2010. 51 с.

© Дыбов В. Е. , Аридова Д. А., 2025

Е. Р. Евсюкова
Восточно-Сибирский институт МВД России
С. М. Струганов
Восточно-Сибирский институт МВД России;
филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
в г. Иркутске
Э. Э. Кugno
Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
в г. Иркутске;
Иркутский государственный аграрный университет
имени А. А. Ежевского

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В настоящее время в связи с постоянно изменяющейся внутренней и внешней обстановкой в целом, высоким уровнем преступности, появлением новых путей и методов совершения противоправных действий, а также возникновением угроз со стороны недружественных стран важнейшим фактором обеспечения общественной безопасности является профессиональная подготовленность сотрудников правоохранительных органов. Ключевым звеном подготовленности сотрудников при обеспечении общественного порядка и личной безопасности является правильное и эффективное применение боевых приемов борьбы [1, с. 133].

В настоящее время физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов является главной составляющей профессиональных качеств, которыми они должны обладать, а также именно при правильном, законном и своевременном ее применении служит незаменимым помощником в обеспечении безопасности и защиты населения. Именно она способствует эффективному противодействию лицам, осуществляющим противоправные деяния. При этом в физическую подготовку входит не только общефизическая, но специальная подготовленность, которая направлена на изучение и освоение боевых приемов борьбы и применение специальных средств [2, с. 92].

Следует отметить, что во время подготовки сотрудников органов внутренних дел в образовательных организациях МВД России образовательный процесс подразделяется на три этапа обучения: первоначальный, основной, заключительный [3, с. 152].

Первоначальный этап включает в себя базу всего курса физической подготовки. На данном этапе сотрудники осваивают базовые элементы всех упражнений – приемы самостраховки. Это необходимо для избегания получения травм и в принципе снижения влияния болевого воздействия. На данном этапе изучаются самостраховки при падении на бок, спину, вперед.

Приемы самостраховки и страховки помогают сформировать умение управлять положением тела в пространстве. При переходе на более сложные упражнения страховка становится основой безопасности их выполнения и является важным элементом при изучении боевых приемов борьбы.

Следующим базовым элементом физической подготовки является ударная техника руками и ногами. В рамках изучения данной темы обучающимся необходимо освоить такие элементы, как боевая стойка, дистанция при выполнении ударов и виды ударов. Стоит сказать, что в данном случае для каждого удара разработан отдельный защитный комплекс двигательных действий. Специфика применения ударов и защитных действий не выделяет их в отдельную категорию. При этом учебному процессу присуща такая черта, как определение эталонов выполнения боевых приемов борьбы, ударов и самостраховки, однако для их практического применения наиболее важны скорость и уверенность их применения.

На основе этой базы сотрудник может приступить к обучению более сложным приемам и упражнениям, связанным с задержанием правонарушителей, болевым и удушающим приемам, загибам руки за спину и дальнейшему их сопровождению.

Этот этап составляет основу прикладной физической подготовки, так как связан непосредственно с изучением приемов, активно применяющихся при выполнении служебно-оперативных задач. Происходит обучение применению боевых приемов борьбы, связанных с возникновением случаев противодействия законным требованиям сотрудника полиции. На основе изученных приемов сотрудники осваивают их разные вариации, связанные также с применением специальных средств. Примером может послужить

загиб руки за спину с целью сковывания движений при помощи наручников. Данное упражнение также предусматривает разные положения ассистента: стоя, на коленях, лежа. Помимо наручников в качестве средств сковывания движения могут выступать и подручные средства, например веревка, брючный ремень и т. д. [4, с. 263].

Кроме самого силового воздействия, на занятиях изучают порядок проведения наружного досмотра, который заключается в проверке находящегося в подконтрольном положении задержанного на наличие у него оружия или других запрещенных предметов. Он осуществляется путем прощупывания одежды задержанного. Наружный досмотр является не только гарантией личной безопасности сотрудника полиции при взаимодействии с задержанным, но и залогом общественной безопасности на стратегических объектах или местах с большим скоплением людей.

На заключительном этапе обучения сотрудников знакомят с основами оказания помощи сотруднику или гражданину, на которого было совершено нападение. Помимо этого происходит обучение взаимодействию с напарником или коллективной работе в составе подразделения (группы). Этот этап считается самым сложным и невозможен без двух предыдущих, так как полностью состоит из изученных ранее приемов и их элементов. Основные критерии скорости и координации при выполнении боевых приемов борьбы достигаются путем многократного систематического их повторения [5, с. 121].

Анализ образовательной программы учебных заведений МВД России в рамках дисциплины «Физическая подготовка» не дает поводов сомневаться в реализации комплексного подхода, а также в полноте осваиваемого теоретического и практического материала.

Однако и в такой четко проработанной системе есть свои проблемы. Так, при разработке учебного плана следовало бы учитывать растущее год от года количество лиц женского пола. Статистика показывает, что в последнее время соотношение женщин и мужчин, несущих службу в органах внутренних дел, практически сравнялось. При этом система не предусматривает гендерного деления на два пола, так как выполнение должностных обязанностей не учитывает это различие, к ним предъявляются одинаковые требования. Когда дело доходит до физической подготовки сотрудников полиции, становится очевидно, что женщины, обладая другим

набором физиологических черт, несколько хуже осваивают те приемы, в которых важным критерием является физическая сила. Имея более точную технику, женщина все равно будет уступать по силе ее применения. Однако в силу физиологии у женского пола намного лучше, чем у мужчин, развита ловкость, быстрота и гибкость.

Наиболее целесообразным было бы разделение единой программы обучения боевым приемам борьбы на несколько направлений, состоящих из приемов, позволяющих наиболее полно раскрыть сильные стороны сотрудников. При этом помимо гендерной принадлежности следует учитывать и соматотип сотрудника – его телосложение. Данная разработка относится к числу инновационных, пока же данных модификаций система не претерпела и остается ориентированной на «среднего человека», что все еще позволяет ей отвечать основным требованиям, предъявляемым к уровню физического развития сотрудников [6, с. 162].

Следует сказать, что от успешной и правильной подготовки сотрудников правоохранительных органов зависит в целом эффективность выполнения ими служебных обязанностей. Однако существует еще одна весомая проблема, которая связана с регламентацией наставлений по применению боевых приемов борьбы [4], так как она в свою очередь не всегда соответствует возникающей служебной обстановке. Основной причиной является тот факт, что в большей части боевые приемы борьбы отрабатываются на несопротивляющемся партнере, что впоследствии приводит к недостаточному уровню реагирования сотрудника полиции на действия со стороны преступника [7, с. 200]. Впоследствии данное явление приводит не только к получению увечий самим сотрудником, но и к неэффективному задержанию нарушителя.

С целью повышения эффективности подготовки и правильного практического применения полученных навыков необходимо включение в программу обучения новых технологий. В качестве примера можно привести систему искусственного интеллекта, которая способна создать виртуальную ситуацию нападения на сотрудника полиции, где ему необходимо обороняться при помощи боевых приемов борьбы. Для совершенствования умений и навыков приемов борьбы также можно использовать различные тренажеры, способные в хаотичном порядке производить двигательные движения.

Они позволяют сотруднику совершенствовать двигательные навыки, необходимые для выполнения своих должностных обязанностей.

Подводя итог, следует сказать, что в связи с постоянно изменяющейся криминогенной обстановкой, а также с появлением новых методов и способов совершения преступных деяний, связанных с различного рода диверсиями внутри нашего государства, актуальным является постоянное совершенствование профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел. Боевые приемы борьбы служат наиболее эффективным способом противодействия лицам, которые совершают противоправные деяния. Введение в образовательный процесс инновационных технологий позволит повысить эффективность процесса обучения и профессиональную подготовленность личного состава. Особое внимание следует уделить критериям и методике обучения сотрудников, боевым приемам борьбы в соответствии с гендерным различием, в связи с функциональными физическими особенностями представителей женского пола.

Список библиографических ссылок

1. Лигута В. Ф., Кшевин В. С. Боевые приемы борьбы в профессиональной деятельности сотрудников полиции общественной безопасности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. науч. ст. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 132–136.

2. Доттуев Т. И. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников ОВД // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15, № 4. С. 90–94.

3. Кодзоков А. Х. Актуальные проблемы организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 151–153.

4. Серебрянников В. А. Основа формирования у сотрудников полиции базовых умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 261–265.

5. Гребнев Д. Ю., Хромов В. А. О повышении эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 3. С. 119–122.

6. Романенко А. С., Струганов С. М. Повышение физической подготовленности сотрудников ОВД инновационными методами физических упражнений // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: матер. Междунар. науч.-практ. конф. Молодежный: Иркутский государственный аграрный университет им. А. А. Ежевского, 2016. С. 160–164.

7. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Кugno Э. Э. Совершенствование психомоторных способностей сотрудников ОВД как основного фактора формирования умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. матер. XXVI Междунар. науч.-практ. конф. (Иркутск, 17–18 октября 2024 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2024. С. 198–202.

© Евсюкова Е. Р., Струганов С. М., Кugno Э. Э., 2025

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ: РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Существующие системы физической подготовки в органах внутренних дел (ОВД) часто не в полной мере учитывают специфику служебной деятельности и индивидуальные особенности сотрудников, что может приводить к их недостаточной эффективности при выполнении поставленных задач.

В связи с этим целью является разработка специальной тренировочной программы, ориентированной на оптимизацию физической подготовки сотрудников ОВД, и оценка ее эффективности. Основные задачи данной работы включают в себя:

- анализ требований к физической подготовленности сотрудников ОВД в контексте служебных задач;
- разработку специальной тренировочной программы, учитывающей специфику служебной деятельности и индивидуальные особенности сотрудников;
- оценку эффективности разработанной специальной тренировочной программы;
- определение рекомендаций по внедрению и дальнейшему совершенствованию специальной тренировочной программы.

Автором был проведен комплексный анализ требований к физической подготовленности сотрудников ОВД, который основывался на изучении специфики служебной деятельности сотрудников, с учетом положений приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» и Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В исследовании также учтены положения ранее действовавшего приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутрен-

них дел Российской Федерации» (утратившего силу в соответствии с приказом МВД России от 25 марта 2024 г. № 131) [1–3].

Так, на основе проведенного исследования были выделены ключевые физические качества, необходимые для успешного выполнения служебных задач.

Сила, определяемая как способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечного напряжения, играет критическую роль в успешном выполнении служебных задач. В данном контексте сила проявляется в двух основных формах: статической, представляющей собой способность удерживать тяжелые предметы или противостоять значительным внешним воздействиям, и динамической, характеризующейся способностью к подъему, перемещению и бросанию предметов. Различные аспекты проявления силы должны быть учтены при разработке программ физической подготовки сотрудников ОВД.

Скорость, как способность выполнять движения за минимальный промежуток времени, является важным компонентом физической подготовленности сотрудников ОВД. Она может быть представлена в двух основных формах: циклической, характеризующейся повторяющимися движениями (например, частота шагов при беге), и ациклической, отражающей скорость выполнения единичных действий, таких как время реакции на внезапные события или быстрота выполнения конкретных двигательных актов. Обе формы скорости играют значительную роль в эффективности выполнения служебных задач.

Скоростно-силовые качества представляют собой интегративный показатель, характеризующий способность проявления максимальной силы за минимальный временной интервал. Этот параметр является синтезом силы и скорости, определяя эффективность выполнения динамических действий, требующих одновременного проявления значительного усилия и высокой скорости движений.

Выносливость, как способность организма противостоять развитию утомления и сохранять работоспособность на протяжении продолжительного времени, является необходимым качеством для сотрудников ОВД. В зависимости от преобладающего вида мышечной деятельности различают несколько видов выносливости: силовую (способность к продолжительным усилиям), скоростную (способность к поддержанию высокой скорости движений) и общую

выносливость, которая характеризует общую работоспособность организма при продолжительной многосторонней нагрузке. Все перечисленные виды выносливости играют важную роль в обеспечении эффективности и безопасности работы сотрудников органов внутренних дел.

Гибкость, определяемая как способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах, является важным фактором, способствующим эффективности и безопасности служебной деятельности. Достаточный уровень гибкости необходим для поддержания правильной осанки, снижения риска травматизма и обеспечения необходимой маневренности и пространственной ориентации при выполнении служебных задач, требующих быстрых и точных движений в ограниченном пространстве [4].

Выявленные физические качества (сила, скорость, скоростно-силовые качества, выносливость и гибкость) являются критическими факторами, определяющими успешное выполнение служебных задач.

На основе анализа требований к физической подготовленности и современных подходов к тренировочному процессу была разработана специализированная программа физической подготовки, включающая в себя следующие компоненты.

Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями (гири, гантели, штанга), направленные на развитие общей и локальной силы.

Скоростная подготовка. Беговые упражнения, прыжковые упражнения, направленные на развитие скорости и быстроты.

Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, прыжки в высоту), направленные на развитие взрывной силы.

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, упражнения на растяжку и гибкость [5].

Представленная нами программа физической подготовки сотрудников ОВД предполагает трехразовые еженедельные тренировки продолжительностью 60–90 мин, рационально сочетающие силовые, функциональные и кардионагрузки. Программа дифференцирована по уровням подготовки: начальный (адаптационный), направленный на постепенную адаптацию организма к физическим нагрузкам; средний (базовый), ориентированный на развитие основных физических качеств; продвинутой (повышенной интенсивности), предназначенный для достижения высокого уровня физической

подготовки. В основе программы лежит многокомпонентный подход, обеспечивающий гармоничное развитие всех необходимых физических качеств. Структурно программа включает в себя следующие этапы.

Подготовительный этап тренировки, продолжительностью 10–15 мин, направлен на оптимальную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Комплекс упражнений разминки включает в себя три взаимосвязанных компонента: суставную гимнастику (вращательные движения в суставах конечностей и туловища), динамическую растяжку (упражнения на растягивание мышц в движении) и легкую аэробную нагрузку (бег трусцой, работа со скакалкой). Завершающим элементом разминки являются упражнения на координацию (например, челночный бег), способствующие оптимальной подготовке нервно-мышечного аппарата к выполнению более сложных упражнений и снижению риска травматизма. Данный подход обеспечивает плавное повышение температуры тела, улучшение кровообращения и подготовку опорно-двигательного аппарата к эффективной работе.

Основная часть тренировочного процесса, продолжительностью 40–60 мин, представляет собой интегрированную систему, включающую три взаимодополняющих блока упражнений, направленных на гармоничное развитие всех необходимых физических качеств.

Силовая подготовка (2 раза в неделю). Она направлена на развитие силы и мышечной массы. Включает упражнения с использованием собственного веса (отжимания, приседания, подтягивания) и отягощений (гири, гантели, штанга), которые подобраны с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки. Программа включает упражнения, развивающие как общую, так и локальную силу, что необходимо для выполнения разнообразных служебных задач.

Кардиоподготовка (1–2 раза в неделю). Данный блок направлен на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также выносливости. Включает в себя различные виды аэробных нагрузок, такие как бег (темповый, интервальный), спринты, а также функциональные упражнения, имитирующие реальные служебные ситуации (например, быстрое преодоление препятствий, перемещение груза).

Функциональная подготовка (1 раз в неделю). Этот блок подготовки ориентирован на развитие функциональной силы, координации, гибкости и баланса, необходимых для эффективного выполнения служебных задач. Включает упражнения, имитирующие реальные служебные ситуации (например, перенос пострадавшего, преодоление препятствий, работа в ограниченном пространстве). Используются различные инструменты, например резиновые жгуты, медицинские мячи и другие специализированные средства.

Специальный модуль (регулярно). Включает в себя занятия по рукопашному бою, самбо и дзюдо, необходимые для обеспечения безопасности сотрудников при выполнении служебных обязанностей. Отрабатываются базовые приемы самообороны, защиты и нападения, броски, удержания и освобождения от захватов, а также работа в парах, имитирующая реальные ситуации задержания.

Заминка (10–15 мин). Заключительный этап тренировки, направленный на восстановление организма после нагрузки. Включает статическую растяжку для улучшения гибкости и предупреждения мышечных болей, а также дыхательные упражнения для восстановления дыхания и снижения частоты сердечных сокращений.

Важно выделить также учет анатомо-физиологических особенностей мужчин и женщин, обеспечивая индивидуализированный подход к тренировочному процессу. Для женщин специально включены упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна (что является важным фактором профилактики гинекологических заболеваний и поддержания здоровья репродуктивной системы), а также элементы акробатики и йоги, способствующие повышению гибкости. В свою очередь для мужчин предусмотрены силовые нагрузки, а также специальные упражнения, направленные на профилактику травм поясничного отдела позвоночника, часто возникающих при выполнении служебных обязанностей, связанных с подъемом тяжестей и динамическими нагрузками. Индивидуализация подбора упражнений и режима нагрузки является неотъемлемым компонентом предложенной программы и гарантирует ее максимальную эффективность и безопасность для всех категорий сотрудников.

По нашему мнению, предложенный комплексный подход к физической подготовке сотрудников ОВД, ориентированный на раз-

витие ключевых физических качеств (силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости) и учитывающий специфику служебной деятельности, позволит существенно повысить уровень физической готовности сотрудников, снизить риск получения травм и усилить эффективность выполнения служебных задач. Структурированная программа обеспечивает целостный подход к развитию физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей. Учет гендерных особенностей в разработанной программе гарантирует максимальную эффективность тренировочного процесса для всех категорий сотрудников. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оценку эффективности данной программы в реальных условиях служебной деятельности и на разработку адаптированных моделей для различных подразделений в системе ОВД.

В заключение отметим, что специально разработанная тренировочная программа является эффективным инструментом оптимизации физической подготовки сотрудников ОВД. Внедрение данной программы в практику подготовки может способствовать улучшению эффективности служебной деятельности, снижению риска травматизма и повышению общей безопасности сотрудников.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (утратил силу в соответствии с приказом МВД России от 25 марта 2024 г. № 131). URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

4. Овчинников В. А., Исаев Р. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД //

Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-vazhnye-fizicheskie-kachestva-v-sluzhebnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-ovd> (дата обращения: 16.05.2025).

5. Хажироков В. А. Особенности формирования силовых способностей у сотрудников ОВД в процессе их физической подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-silovyh-sposobnostey-u-sotrudnikov-ovd-v-protssesse-ih-fizicheskoy-podgotovki> (дата обращения: 16.05.2025).

© Евтушенко А. А., 2025

**ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ
В СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НОРМАТИВНЫМИ ПРАВОВЫМИ АКТАМИ МВД РОССИИ,
НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

Структура и содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (ОВД) определяется приказами МВД России. За последние 12 лет в них вносилось множество изменений, которые касались в том числе техники выполнения боевых приемов борьбы. Большое количество, и весьма существенных, изменений в содержание раздела физической подготовки сотрудников ОВД внесли четыре нормативных правовых акта МВД России.

Раздел «Болевые приемы» является основой для других разделов боевых приемов борьбы, и вносимые в него изменения оказывают существенное влияние на правильность демонстрации техники приемов курсантами и слушателями при выполнении боевых приемов борьбы на оценку в период промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, сотрудниками территориальных подразделений МВД России на итоговых занятиях, инспекторских и целевых проверках.

Рассмотрим ключевые изменения, внесенные нормативными правовыми актами МВД России в техническую составляющую структуры болевых приемов, начиная с Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп. По прошествии 5 лет приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, утвердившим обновленное Наставление по организации физической подготовки сотрудников, в разделе «Болевые приемы» основные изменения коснулись техники нанесения расслабляющих ударов, а именно нанесения расслабляющих ударов правой голенью или коленом по внутренней стороне правого бедра, а в ряде болевых приемов – локтем правой руки в грудь.

По прошествии еще пяти лет приказом МВД России от 27 июля 2020 г. № 522 вновь внесены изменения в технику выполнения технических действий в разделе «Болевые приемы». Основные изменения коснулись отмены ранее внесенных изменений в технике нанесения расслабляющих ударов, убрана конкретизация точки попадания: «С шагом вперед, нанести расслабляющий удар...», «Расслабляющий удар наносится в уязвимое место в соответствии с описанием техники ударов...», «...слова „правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра“ исключить.», «...слова „основанием ладони левой руки в его лицо“ исключить.», «...слова „левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину“ заменить словами „расслабляющий удар“...».

Вступивший в действие в 2024 г. приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» вновь принес ряд изменений в раздел «Болевые приемы», коснувшихся не только техники нанесения расслабляющих ударов, но и более значимых элементов приемов, а именно конечной фазы фиксации положения «загиб руки за спину»: «Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за левое плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком». Изменения также коснулись непосредственно техники выполнения болевых приемов «рычаг руки наружу», «рычаг руки внутрь».

В теории и методике физической культуры существуют понятия о положительном и отрицательном переносе навыка. В ситуации нормативного изменения техники выполнения боевых приемов борьбы будет проявляться отрицательный перенос навыка, он выражается в сложности образования нового навыка на базе уже сформированного, когда новые изменения вносятся в отдельные элементы изученных боевых приемов борьбы.

Таким образом, ранее сформированная двигательным навыком автоматизация действий будет мешать формированию нового, в результате новые изменения будут с трудом внедряться в устойчивый, сформированный навык.

Любые изменения, вносимые в уже сформированный навык выполнения боевых приемов борьбы, требуют серьезных усилий для «переделки» ставшего «костным» навыка. Сотрудникам, прослужившим более 10 лет в МВД России, приходилось за период службы неоднократно вносить изменения в сформированные, закреплённые умения и навыки выполнения боевых приемов борьбы. При этом «перестройка» уже сформированного навыка проходит гораздо труднее, чем закрепление и стабилизация нового навыка.

В условиях стрессовых ситуаций оперативно-служебной деятельности, а также при выполнении боевых приемов борьбы курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России в условиях сдачи ими промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка», а также в процессе комплексных, целевых проверок и итоговых занятий в территориальных подразделениях МВД России, когда на первый план выходит автоматизм действий, велика вероятность выполнения приема в «старом» варианте.

Лучшим методическим приемом для внесения изменений в структуру сформированного навыка является использование метода строго регламентированного упражнения, выполняемого фронтальным способом под счет, с вербальным акцентом «проговариванием действия» в момент выполнения изменяемого фрагмента двигательного навыка.

Подводя итог сказанному, предложим вариант смягчения последствий от многократных изменений нормативной правовой базы МВД России в области организации физической подготовки сотрудников МВД России. При организации комплексных, целевых проверок, итоговых занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников, а также при сдаче боевых приемов борьбы курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России в рамках промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» в случае изменения нормативной правовой базы в области организации и содержания физической подготовки сотрудников следует вводить переходный период не менее одного года. Этот период необходим для закрепления изменений в ранее сформированных навыках выполнения боевых приемов борьбы и обоснован физиологическими особенностями формирования двигательных навыков. При этом в период

действия переходного периода при выполнении на оценку боевых приемов борьбы не считать за ошибку демонстрацию приемов согласно описанию техники выполняемых приемов в ранее действовавшем наставлении по организации физической подготовки у сотрудников.

© Иванов А. И., 2025

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Деятельность сотрудников полиции при исполнении ими служебных, должностных полномочий всегда сопряжена с повышенным риском для жизни и здоровья. Круглосуточное выполнение служебных обязанностей, решение конфликтных ситуаций преимущественно методами принуждения увеличивает уязвимость личного состава органов внутренних дел (ОВД) в психологическом плане. В связи с вышесказанным полагаем, что выработка практических умений и навыков будущих полицейских, необходимых для действий, сопряженных с экстремальными условиями, должна начинаться в период прохождения обучения в образовательных организациях высшего образования МВД России. Стимулирование эмоционально-волевой стороны личности сотрудников ОВД профилирует деформацию личности сотрудника, предупреждая возможные стрессы. В основном деформация личности присуща сотрудникам со слабой эмоционально-волевой сферой, которую необходимо развивать преимущественно в условиях, приближенных к реальным повседневным задачам полиции, например при выработке практических навыков по задержанию преступника.

Психологическая подготовка сотрудников в настоящее время является основой для других видов профессиональной подготовки: служебной, физической и боевой. Можно отметить, что только так сотрудники полиции в экстремальных условиях будут действовать максимально слаженно и в соответствии с законодательством, смогут победить в себе чувство страха, быстро реагировать на противоправные действия преступника.

Процесс формирования практического навыка применения боевых приемов борьбы в условиях профессионально-служебной деятельности сотрудников ОВД России состоит из следующих этапов:

- создание предварительного представления об изучаемом приеме;
- детализированное разучивание;
- закрепление и совершенствование двигательного навыка.

Большинство абитуриентов, поступающих в образовательные организации, при условии успешного прохождения вступительных испытаний – это курсанты первого курса. Они не имеют представления о бросках, ударах и приемах в партере. На этом этапе педагогическим работникам необходимо доходчиво объяснить курсантам задачи, которые перед ними ставятся во время обучения двигательным действиям; подобрать рациональные варианты их решения, учитывая морфофункциональные особенности обучающихся, уровень их интеллекта, координационные способности и тип темперамента.

Этап ознакомления курсантов с приемами борьбы, которые им необходимо изучить, осуществляется путем показа или рассказа. На первых курсах обучения, с целью более быстрого формирования правильного представления о выполнении приема, курсантам целесообразно демонстрировать обучающие фильмы или мультимедийные презентации (метод показа и рассказа), сопровождая их просмотр объяснением показанных действий. Начальный этап обучения должен создать высокий уровень мотивации у курсантов к обучению боевым приемам борьбы, для чего педагогическим работникам необходимо уделять достаточно времени для объяснения возможности применения того или иного приема, позволяя обучающимся вступать в небольшие дебаты по поводу реализации полученных знаний на практике. Показ приема создает у курсантов зрительный образ и представление о пространственно-временных характеристиках выполняемого действия. Педагогическому работнику необходимо помнить, что первые попытки курсантов обучиться приемам основаны на стремлении к подражанию, и чем выше при этом авторитет преподавателя, тем выше интерес курсантов к действию.

П. Я. Гальперин в своей концепции о двигательных действиях устанавливает, что главный компонент определяет конечный результат действия и подлежит особо тщательной отработке. Следовательно, педагогический работник должен точно знать основные компоненты, которые входят в состав приемов, а также способы их отработки и совершенствования. Каждое новое практическое занятие должно содержать задания, способствующие усложнению выполнения приемов, но только в случае, если его техника была освоена, в противном случае применяются облегченные условия.

Детализированное разучивание характеризуется выработкой тонких дифференцировок в двигательном анализаторе и установлением четкой системности в протекании нервных процессов. Добиться перечисленных качественных перестроек в центральной нервной системе возможно при условии высокой познавательной активности курсантов. Формированию двигательного стереотипа способствует стремление курсантов больше узнать и их желание осмыслить значимость приемов в силу того, что эти побудительные мотивы повышают уровень возбудимости нервных клеток. Ведущая роль в данном процессе принадлежит методу отработки компонентов в целостном двигательном акте. Например, для совершенствования броска «передняя подножка» запланировано 20 повторений. Задача первых пяти заключается в форсировании скорости разворота спиной к ассистенту. Педагогический работник комментирует правильность выполнения данного компонента. В следующих десяти бросках акцент переводится на подбив ногой снизу двух ног ассистента. Заключительные пять бросков посвящены слитности выполнения броска в целом. Эффективность метода обусловлена высокой степенью концентрации внимания на отдельных компонентах. Возможно применение звуковых ориентиров, способствующих уточнению скорости выполнения отдельных элементов. Развитие навыка можно существенно ускорить при помощи обеспечения курсанта срочной и текущей информацией о выполнении приема. Подобную информацию получают во время просмотра видеозаписей выполнения двигательных действий, при использовании зеркал, а также применяя электронные устройства. На этом этапе целесообразно применять игровой метод, основным требованием которого является технически правильное исполнение приема, наряду с другими дидактическими методами.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка состоит из своих специфических задач, к которым относятся:

- постепенная автоматизация двигательного навыка;
- овладение умением выполнять упражнения в нестандартных условиях, а также на фоне утомления и в сложных сочетаниях;
- стабилизация навыка, выраженная в умении многократно повторять двигательное действие без допущения технических ошибок и существенных отклонений от норм. Для достижения стабильно-

сти воспроизведения навыка, как уже говорилось выше, на каждом практическом занятии курсанты должны выполнять более сложные варианты изученных приемов.

Процесс совершенствования двигательного навыка требует многократного повторения изучаемого приема, во время чего приобретает уверенность в его выполнении, совершенствуется координация, воспитывается ловкость, сила, быстрота.

Библиографический список

1. Овчинников, В. А. Боевые приемы борьбы : учеб. пособие / В. А. Овчинников. – Волгоград : Учитель, 2001. – 75 с.
2. Косяченко, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : монография / В. И. Косяченко [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2012. – 240 с.
3. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

© Камнев Р. В., 2025

С. Н. Кашин
Ставропольский филиал
Краснодарского университета МВД России

И. Р. Тарасенко
Ставропольский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ИНТЕГРАЦИИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ
В ПРАКТИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ**

Актуальность рассматриваемой проблематики заключается в том, что в современных условиях организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России в недостаточной степени уделяется внимание вопросу формирования у обучаемого (курсанта, слушателя) общекультурных компетенций, в том числе заключающейся в способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни [1]. Под общекультурными компетенциями принято понимать обширную совокупность знаний, умений и навыков человека из различных областей культуры, позволяющих ему свободно интегрироваться в общество, выполнять свои социальные функции, взаимодействовать с окружающей внешней средой. Освоение общекультурных компетенций в процессе обучения в образовательной организации предполагает формирование навыков саморазвития: духовного, интеллектуального и физического (телесного) [2].

В практической деятельности преподаватели кафедр физической подготовки часто встречаются с тем, что их ученики (курсанты, студенты, слушатели) не имеют элементарных представлений о том, как правильно и, главное, без вреда для своего здоровья, без получения травм самостоятельно заниматься физическими упражнениями, грамотно вести здоровый образ жизни. В разработанной нами психолого-педагогической технологии формирования осознанного отношения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к значимости физической подготовки в со-

держательной ее части предусмотрены темы бесед, докладов и сообщений (эссе) по формированию общекультурной компетенции (ОК-9), в основе которой лежат медико-биологические знания о здоровом образе жизни [3].

В блок медико-биологических знаний входят актуальные данные из наук, относящихся к изучению природной сущности человека как в норме, так и в патологии: анатомия и морфология человека; физиология; биохимия; биомеханика; спортивная медицина; гигиена; профилактическая медицина [4]. Представленное насыщение содержательного компонента педагогической технологии гораздо шире имеющихся принятых представлений о здоровом образе жизни, традиционно узко декларируемых как двигательная активность, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха, закаливания и т. д. Полученные медико-биологические знания позволяют обучаемому в юном возрасте сформировать целостное научное представление о феномене здоровья и болезни как взаимосвязанных сторонах здорового или нездорового образа жизнедеятельности, посвятить в проблемы профилактики и лечения профессиональных заболеваний сотрудника полиции.

Включение в подготовительную часть практического занятия по физической подготовке спланированной беседы преподавателя, заранее подготовленного выступления обучаемого по блоку «Медико-биологические знания» по актуальному вопросу, позволит, в первую очередь, перевести учебно-воспитательный процесс в культурологическую плоскость человеческого познания, активизировать познавательную активность обучаемых, повысить устойчивый интерес к изучению своей биологии, развитию творческого мышления, формированию самостоятельности, самоконтроля, самооценки и полезного навыка – умения учиться. Например, обучаемым дается учебное задание: подготовить «эссе» о заболеваниях, возникающих при малоподвижном образе жизни сотрудников полиции операторского типа, а также о профилактике этих заболеваний. Преподаватель в обязательном порядке акцентирует внимание на значимости использования средств и методов физического воспитания, оптимальной физической активности, правильного питания и т. д. при изучении данного вопроса.

Таким образом, интеграция медико-биологических знаний в практическую деятельность преподавателя физической подготовки

образовательной организации МВД России способствует повышению и поддержанию профессиональной компетенции как самого педагога, так и его учеников. Внедрение данных форм передачи научных знаний (беседы, краткие выступления, подготовленные реплики, «эссе») в подготовительную часть занятия в течение 3–5 мин на протяжении всего учебного семестра в своей совокупности формирует устойчивые, надежные и, главное, профессионально востребованные знания по ведению здорового образа и стиля жизни.

Список библиографических ссылок

1. Михайлова Т. Н. Формирование общекультурной компетентности курсантов вузов МВД России в процессе их самоактуализации: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2018. 201с.

2. Компетенции в образовании: опыт проектирования: сб. науч. тр. / под ред. А. В. Хуторского. М.: Научно-внедренческое предприятие «ИНЭК», 2007. 327 с.

3. Земляной А. И., Петренко Д. А., Кашин С. Н. Инновационная психолого-педагогическая технология формирования осознанного отношения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к значимости физической подготовки // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. науч. ст. Волгоград, 2023. С. 51–55.

4. Лях Ю. Г. Теория и методология медико-биологических исследований: учеб.-метод. пособие Минск: ИВЦ Минфина, 2022. 120 с.

© Кашин С. Н., Тарасенко И. Р., 2025

РАЗВИТИЕ ТЭГ-РЕГБИ СРЕДИ ДЕВУШЕК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Тэг-регби – разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – двух ленточек на липучках. В тэг-регби играют в основном начинающие, дети и подростки, так как данный вид спорта более безопасный и является подготовительным для игры в регби [1].

В последние годы в России наблюдается заметное развитие различных видов спорта, и тэг-регби, как одна из его динамичных и увлекательных форм, становится все более популярным. Этот вид спорта привлекает внимание не только своей доступностью, но и возможностью развивать физические навыки, командный дух и социальные связи. В рамках данной работы мы сосредоточим свое внимание на развитии тэг-регби среди девушек, обучающихся в вузах МВД России, что является важной темой в свете современных тенденций в области физической культуры и спорта [2].

Актуальность данной работы обусловлена следующим: во-первых, тэг-регби представляет собой безопасную и инклюзивную форму физической активности, что делает его идеальным для девушек, стремящихся к активному образу жизни; во-вторых, развитие тэг-регби в образовательных организациях МВД России способствует не только физическому развитию девушек, но и формированию у них таких важных качеств, как командный дух, лидерство и умение работать в коллективе.

Тэг-регби в России хотя и имеет относительно короткую историю, уже успел зарекомендовать себя как популярный элемент физической культуры, в особенности среди молодежи. Этот вид спорта содержит элементы классического регби, но отличается менее контактным характером, что делает его более доступным для участия, особенно для девушек, которые могут быть не готовы к жесткой физической борьбе. Это создает уникальную возможность для девушек присоединиться к этому виду спорта, развивая свои физические качества и командный дух.

С момента своего появления в России тэг-регби преодолело значительный путь, от малоизвестного подвида регби до распространенного вида спорта на занятиях в образовательных организациях. Первоначально данный вид спорта начал развиваться в учебных заведениях и спортивных секциях, что способствовало его популяризации среди молодежи. Участие в турнирах и соревнованиях стало важной составляющей жизни многих спортивных клубов, что помогло сформировать активное сообщество любителей тэг-регби. Развитие тэг-регби у девушек также соответствует современным трендам в спорте, где растет интерес к доступным и безопасным видам физической активности.

Одним из факторов, способствующих развитию тэг-регби среди девушек в МВД России, являются государственные программы, направленные на популяризацию спорта среди молодежи. В рамках этих программ осуществляется поддержка различных спортивных мероприятий и турниров, которые не только способствуют развитию навыков игры, но и формируют здоровую конкуренцию и командный дух. Интеграция тэг-регби в образовательные и спортивные учреждения позволяет привлечь больше девушек к занятиям.

Существуют примеры успешных инициатив со стороны МВД, которые направлены на формирование активного участия девушек в спорте. Организация праздников и спортивных дней, сфокусированных на тэг-регби, не только увеличивает значимость вида спорта, но и создает поддерживающую атмосферу для девушек, желающих попробовать себя в этом направлении. Такие мероприятия позволяют продемонстрировать свои навыки и установить новые контакты, дружеские связи, укрепляют командный дух.

Несмотря на прогресс, существует множество вызовов, которые необходимо преодолеть для дальнейшего развития тэг-регби среди девушек. Общество по-прежнему сталкивается со стереотипами, касающимися роли женщин в спорте, что может заставить девочек отказаться от занятия активными видами спорта. Привлечение внимания к успехам девушек в тэг-регби является важным шагом для изменения общественного мнения и создания более равноправной среды для женщин в физической культуре.

Эффективная коммуникация и сотрудничество на всех уровнях, от муниципального до федерального, поможет создать единое пространство, в котором тэг-регби станет более доступным и привле-

кательным для девушек. Понимание потребностей и интересов целевой аудитории, фокус на создании дружеской атмосферы и обеспечение безопасной практики игры – все это важные аспекты, которые должны учитывать организаторы и тренеры.

Включение представителей молодежных и студенческих движений в развитие тэг-регби в МВД России поможет создать атмосферу вовлеченности и удовлетворенности. Участие девушек, имеющих активную жизненную позицию и интерес к спорту, в процессе принятия решений будет способствовать более эффективному продвижению тэг-регби.

Игра стала значимой формой физической активности, которая нашла свое место среди девушек в системе Министерства внутренних дел России. Этот вид спорта представляет собой адаптированную версию регби, в которой акцентируется внимание на соблюдении правил и безопасном игровом процессе. Уникальность тэг-регби заключается в том, что игра сочетает в себе элементы физической нагрузки и командной стратегии, что делает ее доступной для представителей различных возрастов и уровней подготовки.

Польза тэг-регби как формы физической активности многогранна. Во-первых, данный вид спорта способствует улучшению общей физической формы. Игры требуют координации движений, быстроты реакции и выносливости, что положительно сказывается на общей физической подготовке игроков. Даже простые комбинации и передвижения требуют активной работы всех мышечных групп, что позволяет заряжаться энергией и повышать уровень физической активности. Такой подход особенно важен для девушек, которые стремятся развивать свои физические способности и быть в хорошей форме.

Кроме того, тэг-регби помогает развивать качественные навыки, такие как внимание, реагирование на изменения в игровой ситуации и умение работать в команде. Игроки обучаются находить тактические решения в быстром темпе игры, что формирует критическое мышление и повышает уровень ответственности за свои действия. Способность быстро адаптироваться к изменениям на поле становится важной не только в спорте, но и в дальнейшей жизни.

Еще одним преимуществом является создание безопасной игровой среды. Использование тэгов вместо захватов снижает риск травм, что делает тэг-регби более привлекательным для начинающих спортсменок [3]. Это позволяет многим девушкам, которые

не имели предшествующего опыта в контактных видах спорта, почувствовать себя уверенно и комфортно. Наличие простых правил и отчетливое разделение игровых ролей способствует развитию уверенности в себе, что особенно важно для молодежи.

Кроме физической активности, тэг-регби встроено в структуру командных взаимодействий. Участие в играх способствует формированию сплоченного коллектива, где каждая участница понимает свою роль для достижения общих целей. Девушки учатся взаимодействовать друг с другом, ценить достижения партнеров и преодолевать трудности. Каждый матч становится не только спортивной схваткой, но и уроком о важности поддержки и взаимопомощи.

В рамках МВД России тэг-регби имеет еще один важный аспект – это возможность социализации. Многие девушки, принимающие участие в соревнованиях и тренировках, способны создать крепкие дружеские связи и взаимодействовать не только на уровне площадки, но и за ее пределами. Чувство принадлежности к команде и осознание общей цели способствуют формированию не только спортивной, но и социальной идентичности.

Наравне с тем, что тэг-регби предоставляет отличные возможности для физической активности и спорта, игра внедряет элементы здорового образа жизни. Занятия изначально обеспечивают активный досуг, что помогает избежать малоподвижного образа жизни, которому подвержено молодое поколение. Формируя привычку к регулярной физической активности, тэг-регби способствует укреплению здоровья девушек и формированию положительного восприятия спорта в дальнейшем.

Нельзя упускать из виду и культурный контекст тэг-регби. Эта игра позволяет отметить ценности командной работы и взаимного уважения, что отражает принципы, принятые в МВД России. Участие в подобных мероприятиях способствует формированию характера и становлению личностных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и трудолюбие.

Девушки, занимающиеся тэг-регби, становятся примером для подражания для своих сверстниц. Занятие данным видом спорта открывает двери к новым возможностям и карьере как в спортивной, так и в профессиональной сфере. Вовлеченность в тэг-регби может стать стартовой площадкой для будущих достижений и саморазвития.

Таким образом, тэг-регби как форма физической активности представляет собой универсальный инструмент для гармоничного развития девушек в МВД России. Сочетая в себе элементы физической нагрузки, командной работы и социальной интеграции, игра становится важной частью их жизни. В дальнейшем развитие тэг-регби не только укрепит здоровье и воспитает характер, но и послужит примером для формирования положительных социальных и культурных установок среди молодежи.

В заключение отметим, что тэг-регби имеет все шансы занять важное место в системе физической подготовки девушек в МВД России. Создание надлежащей спортивной инфраструктуры, активное сотрудничество с образовательными учреждениями и понимание социальных аспектов этой деятельности являются основой для устойчивого роста и успешного развития данного вида спорта. Поддержка, как на уровне спортсменов, так и на уровне общественных организаций, будет способствовать дальнейшей популяризации тэг-регби среди девушек и формированию у них здорового образа жизни и уверенности в своих силах.

Список библиографических ссылок

1. Яковлева Е. О., Дубина Б. Н., Алексеенко С. А. Тэг-регби в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации: опыт и перспективы // Молодой ученый. 2024. № 10 (509). С. 133–135.
2. Одоров Е. И., Горovenko Е. С., Ломако Е. А. Тэг-регби в образовательном процессе довузовских общеобразовательных организаций // Военный институт физической культуры: сб. ст. межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2023. С. 82–85.
3. Фокин А. М., Караван А. В. Оценка технической подготовленности спортсменок-регбисток на основе текущего соотношения технический действий // Военный институт физической культуры: сб. ст. межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2023. С. 14–19.

© Ковальченко А. А., 2025

П. Р. Колбышев, А. Н. Понамарева
Сибирский юридический институт МВД России

ЗНАЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В РАМКАХ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Современные реалии требуют от сотрудников правоохранительных органов не только высокого уровня физической подготовки, но и значительной психологической устойчивости. Особое внимание в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России уделяется навыкам обращения с огнестрельным оружием, в частности с пистолетом. Однако традиционные методы обучения зачастую не учитывают важность психологической подготовки, что может негативно сказаться на эффективности усвоения материала и готовности к реальным условиям службы.

Психологическая нагрузка в процессе обучения представляет собой важный инструмент, позволяющий моделировать стрессовые ситуации, с которыми могут столкнуться сотрудники полиции в ходе выполнения своих служебных обязанностей. Именно поэтому использование дополнительных психологических нагрузок в процессе обучения стрельбе из пистолета приобретает особую актуальность. Это обусловлено необходимостью формирования у курсантов навыков, способствующих быстрой адаптации к стрессовой ситуации, улучшению реакции и повышению уровня уверенности в себе.

Практика использования сотрудниками табельного оружия в своей деятельности показывает, что в большинстве случаев влияние на правильность и эффективность применения оказывает психологический фактор.

Под психологической готовностью сотрудников органов внутренних дел следует понимать такие особенности, как: психологическая устойчивость, развитие волевых качеств, самообладание в сложных и опасных ситуациях, решительность и смелость в своих действиях, способность оказания психологического воздействия на разные категории людей, быстроту реакции, умение ориентироваться в различного рода ситуациях [1]. Можно совершенно точно

констатировать, что курсанты и слушатели не всегда обладают данными качествами.

Развитие и выработка у курсантов и слушателей вышеназванных характеристик – очень трудный и длительный процесс. Однако это является одним из необходимых условий профессионализма сотрудника полиции. Поэтому так важно прививать данные способности на начальном этапе обучения будущих сотрудников полиции. Формирование навыков стрельбы из боевого оружия у курсантов и слушателей происходит в процессе изучения учебной дисциплины «Огневая подготовка». От того, насколько грамотно построено обучение стрельбе из пистолета, в значительной мере будет зависеть правильность и эффективность применения оружия в условиях стрессовой ситуации.

В рамках подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России важное место занимают стандартизированные упражнения, которые направлены на получение основных навыков, необходимых в будущей деятельности. Эти упражнения, безусловно, требуют высокой степени быстроты реакции и способности к принятию решений в нестандартных условиях, что критически важно для работы в правоохранительных органах.

Одним из наиболее распространенных упражнений является «Освобождение заложника», где обучающимся необходимо выполнять стрельбу из пистолета при имитации потенциально опасных ситуаций. В таких упражнениях создаются условия, аналогичные реальным. Например, ответственность за жизнь другого человека, а также элемент неожиданности. Это позволяет не только проверить уровень навыков стрельбы, но и выявить, как обучающиеся реагируют на стресс, что в дальнейшем может быть использовано для индивидуализации тренировочного процесса и улучшения подготовки.

Примером также может послужить упражнение стрельб из пистолета № 10: скоростная выборочная стрельба [2]. Целью является ростовая фигура преступника. Критерии оценки в данном упражнении сводятся к необходимому количеству попаданий в мишени, имитирующие преступника. Эта форма тренировки помогает развитию критического мышления, что является необходимым элементом успешного выполнения служебных задач.

Работа «вхолостую» помогает курсантам и слушателям научиться контролировать свои эмоции, вырабатывать определенный, подходящий для них тип дыхания. Эти тренировки с оружием способствуют избавлению от такой вредной привычки, как ожидание выстрела.

При систематическом выполнении данных упражнений обучающиеся перестают испытывать стресс, а в реальности каждый выстрел сопряжен с выбросом адреналина, что влияет на результативность стрельбы.

В рамках совершенствования психологической составляющей стрелковой подготовки курсантов и слушателей мы хотим сделать ряд предложений, которые помогут в решении данной задачи. Для постепенного самосовершенствования обучающимся в ходе выполнения упражнений стрельб необходимо включать критическое мышление и получать дополнительную стрессовую нагрузку.

Первым предложением является использование страйкбольных светозумовых гранат. При срабатывании они создают яркий световой и громкий звуковой эффект. Эти устройства можно активно использовать в тренировках для создания среды, способствующей повышению уровня стресса у курсантов и слушателей. В момент срабатывания гранаты происходит резкое отвлечение внимания, что поможет курсантам научиться сохранять спокойствие и сосредоточенность даже под воздействием внешних раздражителей. Это в свою очередь содействует повышению психологической устойчивости, необходимой для выполнения задач в условиях сложной оперативной обстановки.

Следующим предложением является использование страйкбольного оружия в процессе решения комплексных задач по огневой и тактической подготовке. Оно приближенно к настоящему боевому оружию по своему внешнему виду и тактическим характеристикам, но в то же время обеспечивает высокий уровень безопасности. Использование страйкбольного оружия позволит проводить тренировки в условиях, близких к реальным боевым действиям, без риска для здоровья участников [3]. Страйкбольные тренировки могут включать в себя различные сценарии: от индивидуальных операций до групповых тактических действий. Предлагается использование упражнений с ответным огнем не только холостыми патронами, а именно страйкбольным оборудованием, так как будет ощущаться

именно физическая боль и страх получить ответное попадание, подготовит курсантов и слушателей к тому, что не всегда бой будет односторонним. Это поможет психологически подготовиться к условиям, когда целью будет являться не мишень, а человек.

Подводя итог, отметим, что необходимость давать усиленную психологическую (стрессовую) нагрузку в ходе освоения учебной дисциплины «Огневая подготовка» играет важную роль. Однако для того, чтобы однотипные упражнения не становились стандартизированными, необходимо вносить изменения в методические планы занятий. Например, использование страйкбольного оружия, светозумовых гранат, ответного огня. Благодаря внедрению таких упражнений курсанты и слушатели будут испытывать стресс, что психологически будет готовить их к настоящим боевым действиям.

Список библиографических ссылок

1. Северин Н. Н., Гусев Ю. М., Гончаров В. А. Проблема психологической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России при стрельбе из пистолета Макарова // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 290–293.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 26.04.2025).

3. Халиков А. А. К вопросу о применении страйкбола на занятиях по огневой подготовке с сотрудниками органов внутренних дел // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2016. № 2 (72). С. 71–75.

© Колбышев П. Р., Понамарева А. Н., 2025

З. Ю. Калмыков

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

СОХРАНЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБА ОБЩЕСТВЕННОГО ЕДИНЕНИЯ

Наиболее распространенная и обобщенная точка зрения, согласно которой спорт понимается как вид деятельности, где участники демонстрируют возможности, предварительно развивая их на тренировках, а на соревновательном этапе выявляют лучших, исходя из общеизвестной системы оценивания, является базовым, но не единственным определением. Являясь многокомпонентным понятием, спорт может быть трактован как вид государственной политики, сфера для реализации профессиональных интересов, вид досуга и активного отдыха, средство психологической разрядки огромного числа людей, занимающихся на любительском уровне, принцип оздоровления и т. д. В зависимости от того, какой аспект спортивной деятельности выбран для освещения в качестве основного, будет строиться вся риторика и приводиться аргументы для обоснования.

Развитие спорта с древнейших времен и до наших дней привело к возникновению целой сферы для исследований, объектом которых стало спортивное мировоззрение, его правила и закономерности, влияние на образ мыслей и действий человека, приобщение к этой позиции, а также тот социальный эффект, который возымело увеличение количества носителей этих идей. Иными словами, «философия спорта», в качестве оформленной доктрины имеющая первоисточником различные западноевропейские метафизические традиции, все чаще начинает распространяться и на иные отрасли самореализации людей, позволяя проследить путь развития поведенческих изменений, а в перспективе и скорректировать их. На наш взгляд, такая тенденция является весьма примечательной и требует осмысления.

В современной системе социально-философского знания проблемы спорта приобретают статус крайне актуальных, поскольку непосредственно связаны со многими социально значимыми процессами современной цивилизации. Превращение спорта в социальное явление

мирового масштаба, рост его авторитета и влияния в мире, различные связанные с ним кризисные ситуации все более настоятельно требуют разработки его целостной социально-философской концепции. В последние десятилетия все более широкое распространение получает такой подход к пониманию социальной природы спорта, когда обращается внимание на противоречивый характер этого социального феномена, на его позитивные и негативные стороны, и потому подчеркивается ошибочность всякого одностороннего подхода к решению этой актуальной, а вместе с тем необычайно сложной проблемы. К сожалению, одной лишь констатацией фактов, свидетельствующих о противоречивом характере этого феномена, обычно и завершается анализ вопроса о его социальной природе. Как правило, исследователи не пытаются идти дальше с целью объяснить противоречивость социальной значимости спорта, что приводит к эклектическому подходу в его трактовке [1].

Функции и роль спортивной деятельности в современном мире, изменения в котором происходят с невиданной ранее скоростью, нуждаются в осмыслении. В числе прочих стоят вопросы о рассмотрении спорта как объединяющего людей в благородном стремлении к саморазвитию явления или, наоборот, укрепления духа соперничества, противостояния и желания самоутвердиться за счет подавления проигравшего соперника; оторван ли спорт от политических перипетий и существует автономно или является инструментом для государств в решении вопросов на международном уровне; какое направление – спорт высших достижений или массовый, профессиональный или любительский – несет больший благотворный эффект для общества и должно стимулироваться мерами государственной поддержки и т. д.

Проводя анализ социальной роли спорта, в первую очередь необходимо понимать, что физическая культура и спорт, хотя и касаются общих сфер человеческой деятельности, но, безусловно, не являются аналогичными понятиями. Отличия начинаются уже на уровне определения, согласно которому физическую культуру можно отнести и к духовному сегменту общественной жизни, так как через нее реализуются идеи, взгляды, нравственные, эстетические ценности – базисными среди них являются те, благодаря которым человек способен постоянно воспроизводить свою человеческую сущность [2]. Спорт высших достижений остается уделом

небольшого процента населения и ориентирован исключительно на результат в конкретном направлении спортивной деятельности, он не несет в себе нагрузки в виде, например, оздоровительного или просветительского воздействия, от атлета ждут побед, а если побеждать не удастся, то это свидетельствует о неудаче в профессиональном отношении. Однако профессиональный спорт значительно более эффективен по сравнению с массовой физической культурой в плане создания мотивации и привлечения населения к активному образу жизни. Демонстрация, каких возможностей может достичь человек, легко воспринимается людьми как стимул к собственному развитию, а потому говорить об отсутствии положительного воздействия спорта высших достижений было бы неверно.

Соответствие спортивной деятельности и присущих ей атрибутов (неприятие вредных привычек, сбалансированное питание, режим труда и отдыха) традиционной системе ценностей повышает значимость ее роли в социальном отношении. В связи с этим спорт может быть встроен в систему обеспечения гуманизации общественной жизни, улучшения работоспособности, оздоровления граждан и повышения качества жизни людей. Однако велик риск, когда также являющиеся компонентами «спортивного мировоззрения» борьба и конкуренция находят иной отклик и реализовывались в виде коммерциализации спорта, позиционировании его как исключительно утилитарного занятия.

Накладывают свой отпечаток на роль спорта в обществе и процессы цифровизации, а именно постепенный переход сферы информирования в Интернет и облегченный доступ к сведениям любого характера. Спортивный контент – тренировки и состязания, отвечает, пожалуй, главному запросу классического потребителя – зрелищности. Наблюдая за накалом спортивных сражений, знакомясь с методикой построения тренировочного процесса именитых атлетов, вдохновляясь их жизненным путем, коммуницируя по этому поводу с единомышленниками, приобщаясь к их сообществу, человек может получить возможность для удовлетворения собственных потребностей.

Следует заключить, что в обществе, которое в своей основе является зрительским, спорт высших достижений осуществляет практику порождения моделей поведения, сам при этом испытывая деформацию, поскольку спортивное состязание превращается пре-

имущественно в шоу, причем шоу экранное, следовательно, тиражируемое. В спорте, как и в других сферах, многие явления происходят не согласно собственной целенаправленности, а в соответствии с моделью опережающей целевой установки, обладающей правдоподобием гиперреального [3].

Будучи вынужденными позиционировать происходящие в обществе процессы как данность, люди в большинстве своем должны, на наш взгляд, относиться к спорту как к способу личного совершенствования, следование принципам которого способно обеспечить улучшение состояния здоровья и сохранение молодости духа. В связи с этим уместно проявлять избирательность, находя в спортивной деятельности те аспекты, которые смогут помочь человеку стать «улучшенной версией себя». Именно эта часть сущности спорта характеризует его как уникальное и непреходящее явление – прогресс, совершенствование возможностей, гармоничное развитие физических и сознательных характеристик.

Спорт как самодостаточная, незамещаемая и многогранная подсистема ценностей современной культуры располагает огромным креативным потенциалом формирования физического, нравственного и социально-психологического здоровья человечества, гармонизации параметров межличностных и межнациональных отношений. Именно в этом качестве, развиваясь, но не скатываясь в прагматизм, спорт должен быть сохранен цивилизацией и передан потомкам.

Список библиографических ссылок

1. Кохан Ж. С., Сережко Т. А., Липунов А. С. Спорт как социальный феномен: обзор современных зарубежных социологических теорий // Социально-гуманитарные знания. 2023. № 7. С. 64–66.

2. Михайлова Т. А., Студеникина Е. С. Проблемы спорта и физической культуры в российских социологических исследованиях: история и перспективы развития // Южно-российский журнал социальных наук. 2017. № 4. С. 121–136.

3. Пономарев И. Е., Стриева Л. Ю., Олонец С. Б. Массовый спорт и спорт высших достижений как современный социокультурный феномен // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 1. С. 236–240.

© Калмыков З. Ю., 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Физическая культура и спорт представляют собой эффективный инструментарий противодействия наркотической зависимости, способствуя формированию устойчивых поведенческих паттернов и ценностных ориентиров молодежи. Систематические спортивные занятия активизируют выработку эндорфинов, обеспечивающих естественное состояние эйфории и психологического удовлетворения. Регулярные физические нагрузки способствуют развитию волевых качеств личности, самодисциплины и целеустремленности, формируя надежный барьер против негативных социальных явлений.

Спортивная деятельность создает благоприятную среду для социализации молодых людей, расширяя круг общения с позитивно настроенными сверстниками. Научные исследования подтверждают прямую корреляцию между вовлеченностью в спортивную деятельность и снижением риска приобщения к наркотическим веществам. Активная физическая деятельность формирует осознанное отношение к собственному здоровью, стимулируя развитие позитивных жизненных установок.

Современные спортивные программы профилактики наркозависимости включают в себя комплексный подход к организации тренировочного процесса, сочетая физические упражнения с психологической поддержкой и социальной адаптацией участников. Результативность данных программ подтверждается статистическими данными о снижении уровня наркотизации среди молодежи, активно занимающейся спортом.

Наркотическая зависимость представляет серьезную социальную угрозу, преимущественно затрагивающую молодое поколение современного общества. Спортивная деятельность и регулярные физические нагрузки выступают эффективным инструментом противодействия наркотической зависимости. Комплексный подход к профилактике наркомании через вовлечение молодежи в спортив-

ную деятельность демонстрирует значительные результаты. Психологические исследования подтверждают прямую взаимосвязь между активными занятиями спортом и снижением риска формирования зависимого поведения. Неблагоприятная семейная обстановка, дефицит родительского внимания, деструктивное окружение создают предпосылки для развития наркотической зависимости у подростков. Патологическое влечение к психоактивным веществам формирует устойчивые поведенческие паттерны, разрушающие физическое и психическое здоровье человека.

Профессиональная стагнация приводит к существенному снижению стремления к личностному росту и достижению значимых целей. Эмоциональное выгорание характеризуется глубокой апатией, отсутствием внутренней мотивации и стремлений к новым свершениям. Психологическое состояние человека претерпевает значительные изменения, выражающиеся в падении самооценки и ощущении собственной незначительности. Стрессоустойчивость организма существенно снижается, что проявляется в неспособности адекватно реагировать на внешние раздражители и справляться с жизненными трудностями.

Эффективная терапия наркотической зависимости представляет собой комплексный медицинский процесс, включающий в себя последовательные этапы купирования абстинентного синдрома, стабилизации физиологических показателей организма и профессиональной психотерапевтической коррекции аддиктивного поведения пациента.

Можно выделить следующие виды профилактики:

1) медицинские специалисты активно проводят профилактические консультации, направленные на разъяснение негативных последствий формирования аддиктивного поведения среди населения;

2) квалифицированные психологи реализуют комплексные программы поддержки, включающие индивидуальные и групповые сеансы терапии;

3) образовательные организации систематически организуют информационно-просветительские мероприятия, способствующие формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни.

В современном российском обществе эффективность применения физической культуры и спортивных мероприятий для предотвращения наркотической зависимости сталкивается со множеством

существенных препятствий. Комплексный характер данных барьеров требует системного подхода к решению вопросов внедрения спортивно-оздоровительных программ в антинаркотическую профилактику.

Недостаточное финансирование спортивной отрасли создает серьезные препятствия для развития массового спорта.

Ограниченная доступность спортивных сооружений существенно затрудняет привлечение молодежи к регулярным тренировкам. Слабая популяризация здорового образа жизни среди населения усугубляет проблему физической активности граждан. Неэффективная организация физического воспитания в образовательных учреждениях препятствует формированию правильных привычек у подрастающего поколения. Дефицит профессиональных тренеров и специалистов значительно снижает качество спортивной подготовки.

Физическая активность и спортивные занятия способны эффективно противодействовать наркотической зависимости через несколько механизмов. Регулярные тренировки обеспечивают молодежи конструктивную занятость, минимизируя риски негативного влияния окружения. Спортивная деятельность формирует устойчивую мотивацию к поддержанию здоровья и активному образу жизни. Занятие спортом развивает волевые качества личности, психологическую устойчивость и способность преодолевать жизненные трудности.

Систематическая организация спортивных состязаний служит действенным инструментом социальной профилактики среди молодого поколения, способствуя формированию здорового образа жизни и противодействию наркотической зависимости. Регулярное вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительные мероприятия создает благоприятную среду для развития личностных качеств, выявления спортивных талантов и предотвращения деструктивного поведения. Планомерная реализация спортивных программ обеспечивает устойчивый результат в укреплении физического и психологического здоровья молодежи.

Соревновательный дух участников, направленный на демонстрацию личных достижений и мастерства, создает мощную мотивационную среду для профессионального роста. Просветительские мероприятия антинаркотической направленности формируют у молодого поколения необходимые компетенции по управлению психоэмоциональным состоянием, развивают осознанное отноше-

ние к здоровью и способствуют реализации базовых потребностей через общественно одобряемые практики.

Грамотно разработанные индивидуальные программы физической активности способствуют развитию устойчивой мотивации у подрастающего поколения к регулярным спортивным занятиям, формируя осознанное стремление к поддержанию здорового образа жизни. Систематические тренировки, учитывающие персональные особенности организма, создают надежный фундамент психологической устойчивости молодежи перед негативными социальными явлениями, включая наркотическую зависимость.

Активное участие детей и молодежи в региональных спортивных соревнованиях требует создания эффективной системы поощрений и мотивационных программ. Вдохновляющие встречи с людьми, преодолевшими зависимости через занятия спортом, способствуют формированию правильного понимания негативных последствий пагубных привычек. Регулярная физическая активность становится мощным инструментом профилактики аддиктивного поведения среди подрастающего поколения, демонстрируя реальные примеры позитивных изменений в жизни через спорт.

Эффективная реабилитация от наркотической зависимости предполагает комплексный подход под наблюдением специалистов, что закладывает прочный фундамент для дальнейшего поддержания трезвости. Успешное восстановление физического и психологического здоровья требует от пациента развития навыков самоконтроля, принятия осознанных решений и формирования устойчивых механизмов сохранения трезвости в условиях самостоятельной жизни.

Положительные эмоциональные переживания, возникающие при регулярных спортивных тренировках и физической активности, создают надежный фундамент психологической стабильности. Систематические занятия физкультурой активируют выработку эндорфинов, способствуя формированию устойчивого позитивного настроя, предотвращая эмоциональные спады.

© Косяченко В. И., 2025

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Физическая подготовка является одной из ведущих дисциплин, где обучающиеся получают знания, умения, навыки, касающиеся физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), а также умелых действий, связанных с применением боевых приемов борьбы. Это пресечение различных преступлений и правонарушений, задержание лиц, их совершивших, умение задерживать преступников в различных условиях, с равными и превосходящими силами противника.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Для этого необходимо постоянно быть в хорошей физической форме, владеть в совершенстве техникой боевых приемов борьбы, уметь применять эту технику на практике (в условиях реального задержания).

Для развития физических качеств на практических занятиях по физической подготовке нами используются различные методы и средства обучения. Например, бег – на различных дистанциях (100 1 000, 3 000, 5 000 м). Длинные дистанции – для развития выносливости. Короткие дистанции, такие как челночный бег (10x10, 4x20 м), для развития быстроты и ловкости. Регулярные занятия по данному направлению позволяют сотрудникам полиции успешно преследовать и догнать лицо, совершившее преступление (правонарушение). Даются различные упражнения на развитие и совершенствования силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим (толчок) гири весом 24 кг (допускается в рамках учебных занятий использовать 16 и 32 кг), силовое комплексное упражнение (3–5–10 подходов, в зависимости от уровня физической подготовленности обучаемых), упражнения на брусьях, а также различные упражнения на группы мышц спины,

живота (пресс), выполнение приседаний и выпрыгивания (30–60 раз, в 2–3 подхода и более), все это и другое позволяет укрепить мышцы всего тела. Это необходимо для формирования и совершенствования силы рук, ног, тела.

При высоком уровне физической подготовленности сотрудники полиции приступают к овладению техникой и тактикой применения боевых приемов борьбы, которые в свою очередь включают в себя технико-тактическую подготовленность, это различные стойки и перемещения в них, болевые приемы, броски, удары и защита от ударов, подсечки, удушающие приемы, сковывания и сопровождение правонарушителя и т. д.

Для успешного формирования необходимых навыков и действий, связанных с задержанием, необходимо грамотно, последовательно выстроить весь учебный процесс на период службы (учебы), начиная с планирования, где все занятия по физической подготовке должны быть систематичны, построены на регулярной основе, т. е. минимум 2–3 занятия в неделю продолжительностью около двух часов.

На занятиях по физической подготовке мы даем упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости (данные упражнения описаны выше), их можно дополнять и, самое главное, совершенствовать, чтобы поддерживать нужную физическую форму, как минимум для успешной сдачи контрольных упражнений по физической подготовке, при контрольных, целевых, инспекторских проверках в системе МВД России по данному направлению.

В данные занятия мы включаем технико-тактическую подготовку: «идет работа» над закреплением техники выполнения боевых приемов борьбы и умением применить ее в различных условиях, т. е. моделируем поиск, преследование и задержание преступников. При этом сотрудники полиции должны действовать строго в соответствии с Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» и другими нормативными правовыми актами и федеральными законами Российской Федерации. На таких занятиях сотрудники полиции формируют и развивают умение работать в парах, сообща. При необходимости задействуют другие силы полиции (наряды, посты, автопатрули и т. д.), используя средства связи (радиостанцию, телефон). Здесь также хорошо формируются такие необходимые умения, как действовать быстро, четко, сла-

женно, сообщая (через дежурную часть либо во взаимодействии с другими нарядами), умение логично мыслить и быстро реагировать на вновь изменившиеся обстоятельства (формируется смекалка).

На таких занятиях мы даем каждому определенную роль. Например, в группе распределяем роли: кто будет полицейскими, кто преступниками, кто очевидцами, свидетелями, кто будет дежурным, а кто будет входить в состав следственно-оперативной группы и т. д. Роли могут быть различными, в зависимости от задания, но основная задача – это охрана общественного порядка и собственности граждан, а также защита здоровья, жизни сотрудников полиции и граждан, пресечение преступлений и правонарушений, задержание и доставка в отдел полиции лиц, совершивших данные преступления или правонарушения.

Например, даем задание условным преступникам, чтобы они вдвоем либо втроем напали на прохожего, угрожая ему ножом, забрав у него ценности (деньги, ювелирные изделия и т. д.), и быстро скрылись с места преступления. А сотрудникам полиции необходимо пресечь данное преступление, задержать и доставить всех преступников в служебное помещение, в отдел полиции (при этом сотрудники полиции не знают характер преступления: что будет происходить, сколько преступников и сколько потерпевших и т. д.). После исполнения отведенных ролей кратко разбираем ситуацию: как действовали сотрудники полиции в момент пресечения и задержания преступников, их последующие действия – подводим итог выполненного задания, выставляем оценку и затем продолжаем ролевую игру, выбираем следующих участников для выполнения другого задания. В конце занятия подводим итоги: более подробно разбираем каждую ситуацию в отдельности, отвечаем на вопросы, делаем предложения, выставляем оценки.

Данные занятия необходимо включать в учебный процесс после освоения техники боевых приемов борьбы. Как правило, в образовательных организациях МВД России их даем к концу обучения (чтобы оценить качество приобретенных сотрудниками полиции двигательных навыков в момент преследования и задержания преступников), а в структурных подразделениях УМВД России их можно проводить ежемесячно, стараясь отрабатывать все элементы действий четко, последовательно, быстро, с разбором каждой определенной ситуации, оценкой действий сотрудников полиции.

Главное, чтобы задания были максимально приближены к реальным условиям. Для этого необходимо знать, в каких условиях и как часто сотрудникам полиции приходится задерживать преступников (правонарушителей). В этом может помочь взаимодействие с отделами профессиональной подготовки УМВД России, так как через них проходят все служебные проверки, связанные с применением сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Следует заключить, что моделирование ситуаций, связанных с применением сотрудниками полиции физической силы, боевых приемов борьбы или специальных средств, огнестрельного оружия, позволяет сотрудникам полиции сформировать и закрепить (если такие занятия будут проходить регулярно, хотя бы раз в месяц, в квартал, в полугодие в структурных подразделениях УМВД России) умения и навыки преследования и задержания преступников в различных условиях.

Необходимо постоянно заниматься своей физической подготовкой, развивая и совершенствуя свои физические качества и навыки применения боевых приемов борьбы, в течении всей своей профессиональной деятельности (службы в системе МВД России).

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

© Лазаревич М. В., 2025

ПРОБЛЕМЫ ИНТЕНСИФИКАЦИИ И КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ

Решить проблему повышения эффективности обучения многие педагоги пытаются путем использования научного подхода к алгоритмизации, оптимизации процесса обучения, активизации познавательной деятельности обучающихся, а также совершенствования педагогических технологий. Известность приобрели системы учебной работы, способствующие эффективному достижению проектируемого учебного результата. Все перечисленное, безусловно, способствует в определенном смысле совершенствованию образовательного процесса в учебных заведениях МВД России.

Одной из задач обучения в высшем учебном заведении является подготовка высокопрофессионального сотрудника ОВД, способного грамотно действовать при выполнении должностных обязанностей и во всех видах специальных операций, адаптируясь к любым условиям обстановки, в которых приходится осуществлять профессионально устойчивую деятельность на высоком уровне.

Для выработки этих качеств необходимо обеспечить соответствие форм и методов обучения требованиям будущей практической деятельности специалиста.

Наиболее важной задачей, требующей решения и способной повысить качество обучения, является его интенсификация.

Данное понятие подразумевает совершенствование процесса обучения на основе внедрения эффективных педагогических технологий, использования передовых методов и форм его организации, учета передовых достижений теории и практики педагогики. Главная цель интенсификации обучения – прежде всего, обеспечить максимальную активизацию учебно-познавательной деятельности обучаемых, ведущую к усвоению учебного материала и ориентированную на достижение требуемого результата обучения.

Поскольку речь идет о совершенствовании процесса обучения, который в свою очередь протекает в рамках определенной педагогической системы, то справедливо считать, что пути решения сформулированной задачи следует определять на основе анализа

элементов, составляющих такую систему. Кроме того, при интенсификации обучения важно понять, что в этом случае необходимо будет выполнить ряд мероприятий по комплексному совершенствованию и развитию педагогической системы, опираясь на научный подход к познанию элементов, входящих в состав этой системы, и ее в целом.

Исходя из этого положения, основные направления интенсификации обучения могут быть определены в следующем виде:

- конкретизация целей обучения с учетом современного уровня развития сил и средств и их использования в ходе деятельности сотрудников полиции вне зависимости от их должности, места и роли в выполнении обязанностей по устранению угрозы жизни и здоровью граждан и обеспечению общественного порядка и содержания их профессиональной деятельности;

- отбор содержания обучения, адекватного целям его изучения, придание его структуре формы, наиболее способствующей активному усвоению обучаемыми;

- внедрение оптимальных методов, форм и средств выражения содержания обучения, то есть разработка дидактической системы, соответствующей поставленной задаче и обеспечивающей гарантированный результат обучения;

- подготовка преподавательского состава к организации и проведению процесса обучения в новых условиях.

Конкретизация целей обучения является первоочередной задачей в решении рассматриваемой проблемы. При этом под целями обучения следует понимать систему умений, которыми должны овладеть курсанты в процессе изучения той или иной дисциплины. В целях практического решения данной проблемы целесообразно рассмотреть следующий порядок работы:

1. Анализ требований к учебной дисциплине со стороны модели специалиста; определение основных направлений (видов) деятельности специалиста, овладение которыми предполагается в процессе изучения предмета.

2. Определение целей обучения по учебной дисциплине, формулирование всех знаний, умений и навыков по направлениям деятельности, образующих систему целей.

3. Задание для различных уровней подготовленности с учетом ряда определенных параметров.

Предлагаемый порядок определения целей обучения позволяет получить стройную систему знаний, умений и навыков, овладение которыми в процессе обучения дает возможность выпускникам уверенно выполнять свои будущие обязанности. Вместе с тем, создав такую систему, мы получаем исходный материал для формирования необходимого содержания обучения.

Дальнейшая задача состоит в отборе учебной информации, составляющей содержание обучения и адекватной заданным целям обучения.

Одним из направлений интенсификации обучения является использование в учебном процессе оптимальных методов, форм и средств обучения, иными словами – применение передовых педагогических технологий при осуществлении учебного процесса.

Формирование профессионально важных качеств в современных условиях притягивает внимание все большего количества педагогов. Это говорит о запросах времени по рассмотрению таких требований к системе обучения, которые были бы направлены на подготовку будущего сотрудника к его деятельности на должности, и уменьшению времени вхождения в должность для эффективного выполнения возложенных на него обязанностей в органах внутренних дел (ОВД).

Создание системы профессионально важных качеств является ключевым условием становления компетентного специалиста, естественно, является проблема, связанная с определением условий, которые в наибольшей степени оказывают максимальное влияние на свойства, качество и состояние обучения по овладению профессией сотрудника.

Одним из таких факторов, влияющих на получение профессионально важных качеств и специальных навыков, получение целостного представления о будущей практической деятельности, является обеспечение комплексного подхода, а значит, и использование междисциплинарных связей предметов обучения.

Этому наиболее полно соответствуют комплексные занятия.

Комплексное занятие (КЗ) – одна из наиболее эффективных форм практического занятия, в ходе которого предусматривается выполнение ряда разнородных мероприятий, относящихся к различным видам практической деятельности сотрудника ОВД, с уче-

том их взаимосвязи, объединенных общностью цели по профессиональной ориентации курсанта.

В объеме требований квалификационных характеристик в содержание могут включаться различные профилирующие дисциплины.

КЗ, проводимое, например, кафедрой деятельности органов внутренних дел в особых условиях (ДОВДОУ) по теме «Задержание вооруженных и иных особо опасных преступников» может организовываться совместно с кафедрами физической и огневой подготовки, с привлечением преподавателей других кафедр учебного заведения. Данное занятие может охватывать основные виды предстоящей профессиональной деятельности выпускника. Руководителем занятия будет являться преподаватель кафедры ДОВДОУ, преподаватели других кафедр будут контролировать работу курсантов и участвовать в разборе КЗ.

КЗ должно предусматривать концентрацию усилий различных кафедр на важнейших направлениях предстоящей деятельности выпускника и обеспечивать сбалансированное и согласованное развитие профессионально важных качеств по предстоящей деятельности.

Важнейшими показателями, определяющими способность курсанта, как будущего сотрудника ОВД, грамотно решать проблемы и вопросы выполнения обязанностей по должности на КЗ являются: необходимость и способность определить изменения в оперативной обстановке, цели, задачи, способы, порядок действий в ходе выполнения поставленных задач и принять наиболее целесообразное решение; умение управлять подчиненными в любой, даже непредвиденной и наиболее опасной ситуации; способность находить непредвиденные для противника способы действий и инициировать условия для выполнения поставленных вышестоящих задач в установленные сроки при отсутствии потерь и наименьших затратах.

В ходе занятий в высших учебных заведениях МВД России обеспечение комплексного подхода предполагает создание такой структуры занятия, чтобы она обеспечивала получение знаний и сведений обучаемыми, которые были бы им необходимы в будущей служебной деятельности, использование знаний и навыков, приобретенных на занятиях по другим дисциплинам, а также разработку педагогом такой оперативной обстановки (определенных ситуаций в этой обстановке), которая бы мотивировала бы обучаемых

мых на поиск знаний и связывала бы эту обстановку с будущей профессиональной деятельностью.

При этом обстановка должна отвечать следующим требованиям: быть динамично развивающейся, нестандартной; постоянно насыщаться новыми данными, порой противоречивыми; не иметь полных данных о развитии ситуации [1, с. 109].

Использование комплексного подхода в обучении позволит обеспечить эффективное решение ряда задач:

- дать целостное представление о предстоящей профессиональной деятельности и ее фрагментах;

- сформировать не только познавательные, но и профессиональные мотивы и интересы;

- научить коллективной мыслительной и практической работе, сформировать умения и навыки взаимодействия и общения, индивидуального и совместного принятия решений, воспитать ответственное отношение к делу;

- сформировать системное мышление [2, с. 30].

Высокая эффективность комплексного занятия достигается использованием следующих принципов:

- все дисциплины, участвующие в формировании профессионально важных качеств, умений, навыков, должны составлять комплекс взаимообусловленных учебных курсов, каждый из которых способствует достижению как общей цели обучения, так и частных целей и подцелей каждого этапа обучения;

- развитие междисциплинарных связей между предметами обучения и видами подготовки, т. е. изучение каждого предмета должно не только опираться на определенные знания другого, но и расширять и углублять знания, умения и навыки в системе подготовки в целом;

- особое внимание в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо уделять выработке способностей и потребностей использовать знания, полученные при изучении одних дисциплин, для решения задач смежных дисциплин и выработке общепрофессиональных умений соответствующих модели выпускника.

Комплексный подход в обучении обеспечивает эффективное решение ряда профессиональных задач:

- сформировать не только познавательные, но и профессиональные мотивы и интересы;

- дать целостное представление о предстоящей профессиональной деятельности и ее фрагментах;
- научить коллективной мыслительной и практической работе, сформировать умения и навыки взаимодействия и общения, индивидуального и совместного принятия решений, воспитать ответственное отношение к делу [2, с. 30];
- повысить качество образования.

В результате сложных мыслительных процессов обучаемые подойдут к проявлению творчества в принятии многовариантных решений, будут творчески подходить к выполнению задач, избегая шаблона в своих действиях.

Список библиографических ссылок

1. Листков В. Б., Кормачев А. В. Совершенствование управленческих качеств курсантов на занятиях по специальной тактике // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2002. № 1 (17). С. 109–110.

2. Листков В. Б., Хоменко А. Н., Дрягин Г. А. Подготовка специалиста к действиям в районе вооруженного конфликта // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2004. № 2 (22). С. 28–30.

© Листкова О. В., 2025

И. Х. Мешев

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
РЕШЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

Ежедневный труд сотрудников полиции связан с осуществлением охраны правопорядка в любых условиях, вне зависимости от их сложности и экстремальности. Служебная деятельность может характеризоваться как крайне разнообразная с точки зрения необходимости применения того или иного навыка для решения поставленной задачи. Спектр профессиональных функций полицейских, без преувеличения, огромен – от «бумажной» работы, в целях достижения соответствия составляемого документа установленным стандартам, до задержания вооруженного преступника, угрожающего жизни и здоровью правоприменителей и третьих лиц. Соответственно, чтобы иметь возможность добиваться достойных результатов в служебной деятельности, сохраняя при этом работоспособность, полицейским необходима постоянная, планомерная и всеобъемлющая подготовка к исполнению должностных обязанностей. Важным компонентом компетенции полицейских, безусловно, является их физическое развитие.

Функциональное состояние полицейских проявляется не только в кризисные моменты столкновения с преступником, но и в каждодневной, рутинной деятельности. Нарботка физических возможностей являет собой реализацию идей развития, личностного роста, самосовершенствования, которые для сотрудников полиции ценны и с точки зрения мотивации профессионального прогресса. К примеру, повышенные относительно нетренированного человека показатели выносливости могут позволить длительное время заниматься решением монотонной, однообразной задачи по оформлению значительного объема информации; способность длительное время переносить интенсивную нагрузку благотворно скажется на количестве поручений руководства, выполненных за определенную единицу времени, и т. д. Значение же физической подготовки

в столкновении и противоборстве полицейского с преступником и вовсе очевидно – здесь данный фактор является решающим и может стать обстоятельством, которое качнет чашу весов в сторону представителя закона, а не злоумышленника.

Основы физической подготовки закладываются обучающимся в вузах МВД во время получения высшего образования (первоначальной подготовки) в статусе курсантов и слушателей. Специализированный курс обычно включает работу над общефизическим развитием и изучение системы боевых приемов, призванных помочь сотрудникам правоохранительных органов в типовых служебных ситуациях. Параллельно у обучаемого контингента воспитываются также профессионально важные психические качества (настойчивость, инициативность, коммуникабельность и прочее).

В чем же состоит объективная методическая сложность организации подобных занятий? Во-первых, в вуз поступает достаточно большой процент абитуриентов с низкими физическими данными, которые, сдав «входные» нормативы, «не дотягивают» до необходимого уровня при выполнении усложнившихся нормативов по физической культуре в ходе последующего обучения. Если вести речь о слушателях профессиональной подготовки, то относительно курсантского состава сроки их обучения существенно короче, а потому времени на физический прогресс значительно меньше.

С первой проблемой неразрывно связано то, что в рамках проведения учебных занятий преподаватели вынуждены одновременно работать и с учащимися, имеющими невысокий уровень подготовленности в физическом отношении, и с теми, чей уровень существенно выше, имеющими спортивные разряды, кандидатами в мастера спорта и т. д. Индивидуальный подход к каждому в названных условиях вызывает массу сложностей [1]. К примеру, постановка общего задания для учебной группы по выполнению любого упражнения, когда в определении объема нагрузки педагог ориентируется на наиболее развитых членов коллектива, сделает задачу попросту непосильной для остальных. И наоборот, установка на подтягивание отстающих участников до общего (среднего) уровня заставит сильнейших «топаться на месте», не получая соответствующего их уровню тренировочного эффекта. В рамках ограниченного по времени и структурированного в соответствии с методическими

рекомендациями практического занятия добиться дифференциации задачи под каждого учащегося бывает крайне затруднительно.

Решением этой проблемы на уровне образовательной организации МВД России может служить выделение времени (за счет часов самостоятельной подготовки) отстающим курсантам и слушателям на повышение своих физических возможностей и дополнительную отработку пройденного материала. Под руководством ответственного (возможно, дежурного) преподавателя, обеспечивающего педагогический контроль, определяющего уместный в конкретном случае вид физической активности, желаемое развитие учащихся намного более вероятно будет достигнуто в разумные сроки. Преподавательский состав, отвечающий за физическое воспитание, может назначать из числа наиболее подготовленных учащихся (командиров и заместителей командиров взводов) ответственных за внештатные тренировочные мероприятия лиц, которые, получив соответствующие рекомендации, также могут предметно работать с отстающими, помогая им в самостоятельных занятиях [2].

Практикуемое в некоторых ведомственных учебных заведениях системы МВД проведение занятий по физической подготовке двумя преподавателями видится еще одним путем решения проблемы разницы в спортивной форме у членов одной учебной группы. Это обеспечит значительно большую степень внимания для обучаемых, возможность разделения их на группы, исходя, например, из уровня физических возможностей, в целом сделает доступным применение на практических занятиях большего числа педагогических приемов. Данный организационно-штатный способ, будучи реализован и взят за правило, позволит оптимизировать прохождение курсантами и слушателями курса физической подготовки, а преподавателям предметно проработать на практических занятиях все нюансы материала и учесть индивидуальные особенности обучаемых.

Потенциал, содержащийся в соревновательном методе для физической подготовки, также необходимо реализовывать, стимулируя тем самым личный состав образовательных организаций к саморазвитию на спортивном поприще. Зрелищность, здоровое соперничество и накал борьбы – неперенные признаки любого соревнования, которые в ведомственном вузе могут послужить для приобщения курсантов и слушателей к двигательной активности, помочь сменить обстановку и разгрузиться психологически. Функ-

ционирование спортивных секций позволит организовать подготовку к первенствам межвузовского масштаба, с участием представителей (команд) учебных взводов, курсов, факультетов и иных структурных подразделений.

В вузах МВД традиционно действуют секции и проходят соревнования по таким видам спорта, как легкая атлетика, волейбол, футбол, бокс, рукопашный бой, пулевая стрельба, борьба, спортивное и боевое самбо. Курсантам, готовящимся к выступлениям за вуз на региональном и федеральном уровне, может быть предоставлена возможность для посещения секций по иным видам спорта за пределами института (карате, кикбоксинг, настольный теннис, плавание, баскетбол, тяжелая атлетика и др.). Учащиеся должны иметь возможность выбрать спортивную секцию в соответствии со своими индивидуальными предпочтениями [3]. На протяжении всего учебного года, в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий, во всех учебных заведениях МВД проходит ряд крупных спортивных турниров, в которых принимает участие подавляющее большинство курсантов. Эта работа вносит весомый вклад в повышение престижа спортивной деятельности среди курсантов и слушателей.

Немаловажным фактором в решении проблем учащихся образовательных организаций МВД являются усилия кадрового состава по контролю за соблюдением распорядка дня и правил личной гигиены. Утренняя физическая зарядка, мероприятия по общему и местному закаливанию, соблюдение чистоты тела и личного пространства, используемые в качестве профилактических мер, вырабатывают в будущих полицейских дисциплину, позволяют держать себя в тонусе, поддерживать бодрость на протяжении дня. Раз и навсегда усвоенные во время обучения принципы построения повседневного быта могут помочь сотруднику полиции легче адаптироваться к новым условиям при поступлении на службу в практические подразделения, а развитые физические возможности могут стать подспорьем в преодолении трудностей профессиональной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Ефимов В. В. Педагогические условия развития функциональной подготовленности у будущих офицеров в процессе физической подготовки // Вестник спортивной науки. 2019. № 4. С. 67–71.
2. Буриков А. В. Проблемные вопросы совершенствования содержания образования курсантов в области физической подготовки // Международный научно-исследовательский журнал. 2024. № 4 С. 1–3.
3. Проблемы и пути совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России: по итогам инспекторской проверки Пермского института ФСИН России / Р. А. Солоницин, Е. В. Кошкин, И. В. Гойнов [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 8. С. 282–286.

© Мешев И. Х., 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является самостоятельной учебной дисциплиной, обеспечивающей профессиональную подготовку слушателей, основной служебной задачей которых выступает обеспечение законности и правопорядка, а также защита граждан от преступных и иных противоправных посягательств.

Физическая подготовка учащихся образовательных организаций Министерства внутренних дел России является неотъемлемой частью их учебной программы. Она играет решающую роль в развитии и поддержании физической формы, а также в подготовке их к физическим требованиям их будущей карьеры в правоохранительных органах [1].

Министерство внутренних дел России уделяет большое внимание физической подготовке своих учащихся и считает необходимой для их общего развития. Учащиеся обязаны выполнять различные физические упражнения, включая тренировки на выносливость, силовые тренировки, упражнения для сердечно-сосудистой системы и тактические упражнения. Эти занятия направлены на повышение их выносливости, ловкости, силы и общей физической подготовки и проводятся квалифицированными инструкторами, имеющими опыт работы в области физического воспитания и спорта. Эти инструкторы обеспечивают руководство, поддержку и надзор во время учебных занятий, следя за тем, чтобы учащиеся соблюдали надлежащие техники и протоколы безопасности.

Занятия по физической подготовке обычно проводятся на регулярной основе, как правило, несколько раз в неделю. Учащимся предоставляется хорошо оборудованный тренажерный зал и другие спортивные сооружения для выполнения тренировочных упражнений. Эти сооружения предназначены для облегчения различных физических нагрузок, таких как тяжелая атлетика, бег, плавание, боевые искусства и командные виды спорта.

В дополнение к обычным занятиям физической подготовкой учащиеся также участвуют в специальных курсах и соревнованиях, чтобы проверить свои физические способности и умения. Соревнования могут включать в себя полосу препятствий, забеги на выносливость, боевые симуляторы и другие физические испытания. Эти занятия не только оценивают физическую подготовку студентов, но и улучшают их командную работу, дисциплину и целеустремленность [2].

МВД России поощряет студентов вести здоровый образ жизни, пропагандируя правильное питание, достаточный отдых и отказ от употребления вредных веществ. Их информируют о важности сбалансированного питания, употребления достаточного количества жидкости, достаточного количества сна для поддержания их усилий по физической подготовке.

Связь между физическими и морально-волевыми качествами обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел России имеет первостепенное значение.

Физические качества включают в себя общую физическую подготовку и здоровье обучающихся. Для эффективного выполнения своих обязанностей в качестве будущих сотрудников правоохранительных органов они должны обладать определенным уровнем физической силы, ловкости, выносливости и координации. Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью учебной программы в образовательных организациях, с акцентом на повышение физических возможностей учащихся и развитие навыков, необходимых для их будущей профессии.

Однако одних физических качеств недостаточно для обеспечения успеха будущих сотрудников правоохранительных органов. Морально-волевые качества не менее важны в формировании характера и поведения этих студентов. Морально-волевые качества включают личную целостность, самодисциплину, решительность, лидерство и этическое поведение [1].

Образовательные организации МВД России уделяют большое внимание развитию и воспитанию морально-волевых качеств у своих учащихся. Эти качества имеют решающее значение для поддержания профессионализма, принятия этических решений и соблюдения закона. Студенты проходят различные учебные программы, посещают лекции и семинары, направленные на привитие этих качеств и поощрение ответственного и этического поведения.

Развитие физических и формирование морально-волевых качеств идут рука об руку. Физическая подготовка часто служит средством повышения дисциплинированности, целеустремленности и психической стойкости учащихся, которые необходимы для преодоления физических трудностей. Аналогичным образом развитие морально-волевых качеств может положительно повлиять на физическую работоспособность, поскольку люди с сильными моральными качествами, как правило, проявляют большую жизнестойкость, настойчивость и умение работать в команде.

Таким образом, связь между физическими и морально-волевыми качествами учащихся образовательных организаций Министерства внутренних дел России имеет решающее значение для обеспечения их успеха как сотрудников правоохранительных органов. Уделяя приоритетное внимание развитию обоих аспектов, эти организации стремятся выпускать всесторонне развитых людей, обладающих как физическими возможностями, так и моральными качествами, необходимыми для их будущей профессии [3].

Занятия по физической подготовке способствуют решению задач, направленных на закаливание характера, укрепление волевых качеств личности и сознательное преодоление трудностей, как внешних, так и внутренних. К внешним условиям следует отнести факторы окружающей среды, с которыми слушатели сталкиваются во время учебно-тренировочного процесса, а внутренние обуславливаются эмоциональным состоянием (настроением), возникающим у слушателей непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В заключение, обобщая вышеизложенное, отметим, что физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России представляет собой комплексную и систематическую программу, направленную на улучшение их физической подготовки, навыков и общего самочувствия. Это важнейший компонент их образования и подготовки к будущей карьере в правоохранительных органах [4].

Основной целью образовательных организаций МВД России в области физической подготовки является воспитание у слушателей морально-волевых качеств, методической основой которых выступает посещение учебно-тренировочных занятий и выполнение учебной программы, а также формирование у обучающихся соревновательных установок, что в совокупности обеспечивает решение оперативных, служебных и боевых задач.

Список библиографических ссылок

1. Губжоков А. Х. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Педагогический журнал. 2018. Т. 8, № 5А. С. 87–93.
2. Карданов А. К. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как педагогический процесс // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 163–165.
3. Бештоев Р. О. Основы формирования профессиональной компетентности и совершенствование физической подготовки сотрудников полиции // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 117–119.
4. Хажироков В. А. Организация и совершенствование навыков физической подготовки слушателей, обучающихся в вузах МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 203–205.

© Мгерян Д. М., 2025

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СБОРНЫХ КОМАНД ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В современном мире профессиональная деятельность сотрудников МВД России требует высокой физической подготовленности. Внедрение информационных систем (ИС) позволяет ускорить процесс планирования, контроля и корректировки нагрузки, а также минимизировать риски травмироваться или перетренироваться. Поэтому эта тема является довольно актуальной, ведь в процессе обучения курсантов информационные технологии помогают им адаптироваться и быть более мобильными.

Развитие информационных систем позволило оптимизировать обмен информацией между курсантами и преподавателями. Стоит отметить, что внедрение происходило постепенно и с каждым днем все новые и новые технологии появляются в системе МВД России. Среди основных задач ИС можно выделить:

- 1) контроль деятельности учреждений подведомственной сети;
- 2) формирование заданий учреждениям подведомственной сети;
- 3) мониторинг спортивных объектов;
- 4) планирование спортивных мероприятий;
- 5) анализ проведения спортивных мероприятий;
- 6) анализ данных о спортсменах, тренерах и сборных командах;
- 7) анализ данных о результативности участия спортсменов в спортивных мероприятиях;

Несмотря на некоторые трудности, связанные с непосредственной организацией и материально-техническими аспектами, тренировочный процесс вызывает обширный интерес у специалистов в области физического и спортивного воспитания, поскольку в других областях назревает необходимость в использовании информационных технологий, позволяющих значительно увеличить обработку и передачу информации.

Управление тренировочным процессом является очень важным аспектом и включает в себя процессы, которые в совокупности дают контроль за результатами спортивной деятельности в системе МВД России.

В современном спортивном образовании информационные системы прочно вошли в тренировочный процесс. Однако, несмотря на это, существующие решения по применению ИС в физическом воспитании, как правило, ограничены: создание баз данных атлетов, отслеживание их физического состояния и уровня подготовки, проектные методы. Обучение и проверка теоретических знаний учеников, контроль за физическим развитием и уровнем подготовки спортсменов, подготовка и анализ итогов соревнований, отслеживание и оптимизация техники спортивных движений, контроль работоспособности, разработка компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров – все это помогает найти более детальный подход к сотрудникам органов внутренних дел.

В настоящее время в тренировочную практику внедрены обучающие системы для таких видов спорта, как пулевая стрельба, гимнастика, лыжный спорт, а также по физиологии, биомеханике, восточным единоборствам и баскетболу. Существует множество программ, позволяющих проводить имитационное моделирование адаптационных изменений в организме спортсменов.

Сегодняшняя информационная система ставит целью воспитание всесторонне развитой, интеллектуальной личности, обладающей целостным видением мира и осознающей взаимосвязь между различными явлениями и процессами. Текущий этап развития вычислительной техники и ее внедрение в образовательный процесс характеризуются активным применением современных информационных технологий при разработке обучающих программ.

Разумеется, информационные технологии не способны заменить преподавателя, поэтому их применение наиболее эффективно в сочетании с традиционными методиками обучения. Нет необходимости, да и невозможно, использовать современную технику на каждом занятии. Грамотное применение информационных технологий на тренировках не только увеличивает их результативность, но и, прежде всего, стимулирует познавательный интерес учеников. Любой преподаватель может спланировать свои занятия так, чтобы использование информационных ресурсов было максимально функциональным, познавательным и интересным для обучающихся.

Библиографический список

1. Вострокнутов, А. Л. Роль информационных технологий в обучении курсантов вузов МВД России при планировании специальной операции по пресечению преступлений террористического характера / А. Л. Вострокнутов, Г. В. Шевченко // Вестник Московского университета МВД России. – 2016. – № 8. – С. 264–268.

2. Ходякова, Н. В. Подготовка сотрудников ОВД к использованию информационных технологий в профессиональной деятельности: опыт трех десятилетий / Н. В. Ходякова // Российская полиция: три века служения Отечеству : сб. ст. Юбил. междунар. науч. конф. В 2 ч. / под ред. В. Л. Кубышко. – Москва : Академия управления министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – Ч. 2. – С. 158–164.

© Мирзабеков Р. А., Меркулова В. И., 2025

Р. Р. Нагоев

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

О НЕОБХОДИМОСТИ СНИЖЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ЭКСТРЕМИСТСКОЙ АГИТАЦИИ НА МОЛОДЕЖЬ

Необходимость передачи молодому поколению умения фильтровать информацию в современном мире приобретает огромное значение. Нахождение в цифровой среде делает для пользователей доступным огромное количество данных, в том числе и намеренно транслируемых организациями, ведущими экстремистскую деятельность. В этом отношении молодежь является слабо защищенной от вредоносного влияния и возможности быть введенной в заблуждение сторонниками экстремистских взглядов и потому нуждается в дополнительной поддержке государства и общества.

Желание усугубить противоречия между социальными группами, преследуя тем самым собственные, зачастую исключительно утилитарные интересы, определяет стратегию поведения экстремистских сообществ в выборе аудитории, в первую очередь обращая внимание на молодежь. Старшие школьники, студенты, люди, только начинающие трудовой путь, проходят период определения в жизни, формирования установок и приоритетов, учатся коммуникации в социуме, являются открытыми для новых знаний и не имеют устойчивых механизмов защиты от манипулирования. При верном преподнесении материала, акцентуации воздействия на эмоциональную сферу, демонстрации надуманных, сфабрикованных примеров, поданных под «нужным углом», их мнение вполне можно изменить и направить в нужное русло. Отлаженность работы экстремистских агитаторов такова, что на первых порах молодой человек не осознает, что фактически становится средством в достижении цели сообщества, где является неопитом, а его душевный порыв рассматривается лишь в качестве ресурса. Очевидно, что такое положение не может оставаться без внимания государственных структур, а формирование антиэкстремистского сознания молодого поколения должно поощряться и стимулироваться.

Добиваться этого, в частности, можно посредством активизации профилактической работы среди подрастающего поколения, не упуская момент и не начиная воздействие, когда идеологи экстремизма уже нашли подход к конкретному индивиду и смогли увлечь его собственной позицией. На наш взгляд, мероприятия по разъяснению реального положения вещей в государстве и в мире должны проводиться максимально деликатно, не носить характер диктата, а оставлять молодым людям шанс на рассуждение. Нужно доводить, что национальные, религиозные, материальные и социальные противоречия преодолимы, а их нагнетание, напротив, не несет для общества ничего, кроме хаоса и разрушений. Здесь уместен известный из истории формат ликбеза, когда на каждый довод экстремистов будет даваться четкий ответ, опровергающий вероятного вербовщика. Лекции и беседы, проекты и конкурсы, их освещение в медиа, вовлечение молодежи в спортивно-массовую и патриотическую деятельность, межнациональные и межконфессиональные форумы, демонстрация положительных примеров единения населения на локальном или государственном уровне в сложные исторические периоды – вот далеко не полный перечень мероприятий, которые способствуют формированию критического отношения молодежи к желающим деструктивных последствий экстремистам.

Мотивацию и волю молодых людей необходимо ориентировать на развитие, стремление не воспринимать любые сведения как данность, а научиться их проверять, осмысливать и рассматривать с различных сторон, учитывать в изменении поведения. Деятельность по формированию антиэкстремистского сознания, будучи частью профилактики экстремизма, должна носить комплексный и планомерный характер. Успех в деле профилактики может быть обеспечен лишь при условии консолидации всех гражданских институтов [1]. Речь идет и о реализации общегосударственных программ профилактики экстремизма, и о воспитательной работе в образовательных учреждениях, и о просветительской деятельности общественных организаций, и о мониторинге цифрового пространства уполномоченными органами. Дополнительным, но не менее важным аспектом, способным при должной проработке понизить уровень вовлечения молодежи в деятельность экстремистских

организаций, является работа с родителями и представителями молодых людей, так как основы воспитания и сознательного поведения закладываются именно на уровне семьи.

Список библиографических ссылок

1. Курашинова А. Х. Сетевые факторы формирования экстремистских установок у молодежи // Пробелы в российском законодательстве. 2020. Т. 13, № 4. С. 52–56.

© Нагоев Р. Р., 2025

ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОПЕРАТОРОВ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ

С развитием технологий беспилотные летательные аппараты (БПЛА) находят все более широкое применение в различных сферах: от военно-оборонной до гражданской. В этом контексте операторы БПЛА должны не только обладать техническими навыками, но и физической готовностью, которая существенно влияет на их работоспособность. Цель данной работы – рассмотреть содержание и методику физической подготовки операторов БПЛА.

Актуальность темы обусловлена несколькими факторами.

Существуют пробелы в понимании специфики работы операторов БПЛА и недостаточный уровень развития у них необходимых физических, психофизиологических и личностных качеств. Причина: используемые методы физической подготовки не всегда соответствуют задачам развития этих качеств в процессе обучения. Необходимость: требуются дополнительные исследования для разработки эффективных методов физической подготовки, направленных на развитие профессионально важных качеств операторов БПЛА, обеспечивающих успешное выполнение задач в современных условиях. Цель: необходимо научно обосновать и внедрить методы физической подготовки, способствующие развитию физических качеств, критически важных для успешной работы операторов БПЛА. Ожидаемый результат: внедрение научно обоснованных методик физической подготовки позволит улучшить физическое состояние операторов, повысить их устойчивость к стрессу и неблагоприятным факторам, увеличить работоспособность и эффективность работы в условиях ограниченного времени. Физические и психоэмоциональные требования: работа операторов БПЛА требует высокой концентрации, выносливости и быстрой реакции на меняющиеся обстоятельства. Физическая подготовка напрямую влияет на способность оператора эффективно управлять аппаратом, прогнозировать ситуации и принимать верные решения. Роль физи-

ческой подготовки в повышении эффективности работы: регулярные тренировки помогают операторам справляться со стрессом и улучшают их психоэмоциональное состояние, что в свою очередь повышает производительность труда.

Программа тренировок должна включать аэробные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы. Силовые тренировки для укрепления мышц и улучшения общего физического состояния. Упражнения на гибкость и координацию (растяжка, йога, пилатес).

Программы физической подготовки должны быть индивидуальными и учитывать уровень подготовки оператора, с акцентом на разнообразие упражнений.

Тренировка должна включать в себя следующие элементы: разминка (5–10 мин) для подготовки организма, основная часть (30–50 мин) с активными упражнениями, заключительная часть (10–15 мин) для расслабления и восстановления.

Для каждого оператора рекомендуется разработать индивидуальный план тренировок, учитывающий его физические особенности, уровень подготовки и личные цели. Важно поддерживать мотивацию, ставя конкретные задачи и регулярно отслеживая прогресс.

Внедрение современных инструментов, таких как фитнес-приложения, видеоанализ тренировок и виртуальная реальность, может значительно повысить эффективность обучения и тренировок.

Для оценки физической формы операторов можно использовать следующие показатели:

- результаты тестов на выносливость (например, тест Купера);
- оценку силовых показателей (максимальное количество повторений в упражнениях);
- оценку психоэмоционального состояния (опросы и анкеты).

На основе результатов оценки необходимо адаптировать тренировочные программы, чтобы они оставались актуальными и соответствовали поставленным целям.

Примеры программ физической подготовки:

– программа для начинающих операторов. Цель: развитие базовой физической подготовки. Упражнения: бег по 20–30 мин 3 раза в неделю. Силовые тренировки 2 раза в неделю (упражнения с собственным весом). Упражнения на развитие гибкости после каждой тренировки;

– программа для опытных операторов. Цель: поддержание высокого уровня выносливости и силы. Упражнения: интервальный бег 15–20 мин 2 раза в неделю. Силовые тренировки с использованием отягощений 3 раза в неделю. Игровые тренировки (баскетбол, футбол) 1–2 раза в неделю.

В результате исследования содержания и методики физической подготовки операторов БПЛА можно сделать следующие выводы.

Применение разработанных материалов и методик физической подготовки операторов способствует существенному улучшению профессионально важных качеств операторов и повышению их военно-профессиональной подготовленности.

Экспериментальная программа физической подготовки операторов, прошедшая апробацию, может быть широко использована в учебных заведениях и воинских частях для подготовки операторов БПЛА.

Физическая подготовка операторов является ключевым фактором их профессиональной деятельности. Регулярные тренировки улучшают как физическую, так и психоэмоциональную готовность, что напрямую влияет на эффективность и качество выполняемых задач. Необходимо продолжать совершенствовать программы подготовки, внедряя новые методы и технологии для достижения максимальных результатов.

© Овечкин Д. Г., 2025

**ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (ОВД) – неотъемлемая часть их профессиональной деятельности и один из ключевых факторов, определяющих эффективность выполнения служебных обязанностей. В современных условиях появления новых видов правонарушений и усложнения оперативной обстановки требования к физической готовности сотрудников ОВД постоянно возрастают. Как отмечается, физическая подготовленность сотрудника ОВД должна быть на высшем уровне как для защиты жизни и здоровья граждан, так и для собственной безопасности [1]. Традиционные методы физической подготовки, безусловно, имеют свою ценность и наработанный опыт, но не всегда позволяют достичь необходимого уровня развития физических качеств и навыков, особенно в контексте специфических задач, стоящих перед различными подразделениями ОВД.

Актуальность совершенствования процесса физической подготовки сотрудников ОВД России обусловлена рядом факторов. На сегодняшний день сотрудник полиции должен быть готов к активным действиям в самых различных конфликтных ситуациях, которые могут быть связаны с риском для жизни.

Во-первых, профессиональная деятельность сотрудников характеризуется высокой сложностью, эмоциональной насыщенностью, изменяется и сам характер служебной деятельности. Появление новых форм преступности, например киберпреступности, требует от сотрудников не только традиционной физической силы и выносливости, но и быстроты реакции, высокой координации движений, ловкости. От уровня сформированности волевых и физических качеств сотрудника зависит эффективность его профессиональной деятельности, а также жизнь и здоровье как самого сотрудника, так и граждан.

Во-вторых, высокий уровень физической подготовки напрямую связан с повышением профессионализма, потому что эффективность профессиональной деятельности человека в условиях стрессовых нагрузок во многом определяется уровнем развития физических качеств [2]. Он способствует формированию у сотрудников ОВД уверенности в своих силах, повышению самооценки и готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Во время несения службы сотрудники выполняют разнообразные двигательные действия, связанные с перемещением, преодолением препятствий, проведением силовых действий по задержанию правонарушителей и т. д.

В-третьих, регулярные занятия физической культурой и спортом – это залог сохранения здоровья и работоспособности. Они способствуют профилактике заболеваний и, как следствие, продлению срока службы сотрудников ОВД, так как правильное и регулярное использование физических упражнений способствует укреплению здоровья.

На наш взгляд, внедрение инновационных технологий в процесс физической подготовки сотрудников ОВД становится не просто желательным, а необходимым условием для повышения эффективности их профессиональной деятельности и соответствия современным вызовам.

Несмотря на устоявшуюся практику, традиционные методы имеют ряд ограничений. Однообразие и монотонность традиционных методов физической подготовки могут снижать мотивацию сотрудников к занятиям, так как людям трудно уловить смысл таких тренировок, а однообразные циклические упражнения их утомляют. Традиционные методы не всегда учитывают индивидуальные особенности сотрудников, такие как возраст, пол, уровень начальной подготовки и состояние здоровья. Кроме того, традиционные методы оценки физической подготовленности, основанные на сдаче нормативов, не всегда объективно отражают реальный уровень готовности сотрудника к выполнению служебных обязанностей. Также ускоренная, форсированная подготовка может быть вредна для здоровья. Важно учитывать, что тренировочные занятия, которые проходят эпизодически или с большими перерывами, становятся неэффективными и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Инновационные технологии в физической подготовке сотрудников ОВД – это модернизированные тренировки, тактики преподавания и руководства процессом, а также новые виды спорта и тренажеры для более эффективной подготовки. Для ознакомления с такими технологиями рассмотрим основные направления их применения.

Направление биомеханического анализа и коррекции движений основано на использовании специальных датчиков, камер и программного обеспечения для детального анализа техники выполнения упражнений и выявления ошибок. Примерами таких технологий являются системы захвата движения (Motion Capture), которые позволяют создавать трехмерную модель движений сотрудника и анализировать их с высокой точностью. Биомеханический анализ в контексте физической подготовки сотрудников ОВД может использоваться для изучения техники выполнения определенных движений. Например, в одном из исследований проводился сравнительный биомеханический анализ техники прямого удара сильнейшей ногой, выполняемого по цели (силомеру) и по воздуху. В результате анализа установили, что при выполнении прямого удара по цели 80 % усилий обеспечивает поступательное движение звеньев тела, задействованных в движении, а 20 % – вращение сегментов вокруг вертикальной оси [3]. Коррекция движений на основе результатов биомеханического анализа позволяет повысить эффективность тренировочного процесса. Преимущества биомеханического анализа заключаются в объективной оценке техники выполнения упражнений, выявлении и коррекции ошибок, которые невозможно заметить невооруженным глазом, профилактике травматизма и индивидуальном подходе к тренировкам. В ОВД эти технологии могут применяться для анализа техники приемов рукопашного боя, стрельбы и преодоления препятствий.

Технологии виртуальной и дополненной реальности позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды, имитирующие реальные ситуации, с которыми могут столкнуться сотрудники ОВД. С их помощью можно отрабатывать навыки в различных условиях окружающей среды, они помогают учиться прогнозировать действия противника и адаптировать тактику в зависимости от его поведения. Дополненная реальность на занятиях по физической подготовке позволяет при изучении боевых приемов борьбы визуализи-

ровать на теле оппонента виртуальные указатели или подсказки, соответствующие ключевым точкам, для выполнения боевого приема, например болевые точки. Такая дополнительная визуализация помогает быстрее и качественнее освоить правильную технику выполнения приемов. VR-симуляторы для развития выносливости и координации создают интерактивные игровые среды, мотивирующие к выполнению упражнений, таких как бег, езда на велосипеде или гребля. Преимущества VR/AR-технологий заключаются в безопасности тренировок, возможности моделирования любых ситуаций, повышении мотивации и вовлеченности сотрудников, а также отработке навыков принятия решений в условиях стресса.

Направление носимых устройств включает в себя использование датчиков, встроенных в одежду, обувь или аксессуары, для мониторинга физиологических показателей и двигательной активности сотрудников. Измерение пульса происходит с помощью технологии фотоплетизмографии. Зеленые светодиоды просвечивают запястье, после чего их лучи возвращаются на чувствительный сенсор. Подсчет количества шагов осуществляется с помощью акселерометра – чипа, который помогает определить, насколько быстро и в каком направлении движется устройство. «Умная» одежда со встроенными датчиками может измерять температуру тела, мышечную активность и частоту дыхания. Преимущество носимых устройств заключается в непрерывном мониторинге физиологических показателей, объективной оценке нагрузки, возможности индивидуального подбора интенсивности тренировок, профилактики перетренированности и травматизма.

Лазертаг – командная военно-тактическая игра с использованием безопасного лазерного оружия и сенсоров, фиксирующих попадания. Сенсоры размещаются на жилетах, касках или повязках. В Уральском юридическом институте МВД России была разработана методика применения лазертага для создания сложных, порой критических ситуаций, в которых нужно действовать с соблюдением мер личной безопасности и возможным ограничением по времени. Применение лазертага способствует развитию тактических навыков, позволяя отрабатывать различные сценарии, такие как штурм здания, действия в засаде или патрулирование. Игра требует от сотрудников высокой физической активности, развивает выносливость, ловкость и быстроту реакции. Игры часто проводятся на пересеченной местности или в сложных условиях, что способствует

развитию навыков ориентирования. Кроме того, лазертаг создает условия, приближенные к боевым, помогая сотрудникам адаптироваться к стрессу, развивая психологическую устойчивость и уверенность в своих силах. Важным преимуществом является полная безопасность этого вида тренировок.

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение инновационных технологий в физическую подготовку сотрудников ОВД сталкивается с рядом проблем. Во-первых, инновационные технологии зачастую связаны с большими тратами, многие из этих технологий являются дорогостоящими, что ограничивает их широкое применение. Во-вторых, для эффективного использования инновационных технологий необходимы специалисты, обладающие соответствующими знаниями и навыками, а таких кадров пока недостаточно. В-третьих, отсутствуют единые стандарты и методические рекомендации по применению инновационных технологий в физической подготовке сотрудников ОВД. Высказывается проблема недостаточной разработки программно-методического обеспечения для решения задачи физической подготовки сотрудников ОВД. Наконец, необходимо уделять особое внимание вопросам безопасности персональных данных, собираемых с помощью носимых устройств и интеллектуальных систем.

Несмотря на существующие проблемы, перспективы внедрения инновационных технологий в физическую подготовку сотрудников ОВД представляются весьма обнадеживающими. Для решения проблем необходимо разрабатывать отечественные аналоги зарубежных технологий, чтобы сделать их более доступными по цене. Следует организовать курсы повышения квалификации для преподавателей физической подготовки и сотрудников, ответственных за внедрение инновационных технологий. Важно создать единые стандарты и методические рекомендации по применению этих технологий. Необходимо проводить семинары, конференции и демонстрации для ознакомления сотрудников ОВД с возможностями новых технологий. Целесообразно внедрять инновационные технологии в отдельных подразделениях ОВД в качестве пилотных проектов для отработки методик и оценки эффективности. На наш взгляд, перспективным направлением является интеграция различных технологий, например создание комплексных систем, объединяющих VR-тренажеры, носимые устройства и системы анализа данных.

Таким образом, внедрение инновационных технологий в процесс физической подготовки сотрудников ОВД является объективной необходимостью, обусловленной современными вызовами и требованиями к профессиональной деятельности. Несмотря на существующие проблемы, перспективы внедрения инновационных технологий в физическую подготовку сотрудников ОВД выглядят оптимистично. Реализация описанных инноваций даст ощутимую практическую пользу для правоохранительной системы России, повысив ее эффективность и способность реагировать на современные вызовы.

Список библиографических ссылок

1. Алтунин А. Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141–147.

2. Коновалова М. П., Черевешник Н. Н. Физическая подготовка как основа для профессиональной деятельности будущего специалиста // Промышленность: экономика, управление, технологии. 2019. № 2 (76). С. 171–173.

3. Агафонов А. И. Повышение эффективности техники прямых ударов ногами, выполняемых сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, по результатам проведенных испытаний // Вестник УЮИ. 2021. № 3 (93). С. 139–144.

© Овечкин Д. Г., 2025

А. Ю. Осипов
Сибирский федеральный университет,
Красноярский государственный медицинский университет,
Сибирский юридический институт МВД России
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
С. А. Фомин
Сибирский юридический институт МВД России

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ ГОСУДАРСТВ

В современных условиях жизнедеятельности, характеризующихся постоянно растущим уровнем различных угроз жизни и здоровью человека, офицеры и сотрудники полиции вынуждены выполнять большое количество разнообразных профессиональных задач, в ряде случаев физически сложных и потенциально опасных для жизни [1]. В связи со спецификой профессиональной деятельности сотрудники полиции должны обладать высоким уровнем физической подготовки (с акцентом на развитие силовых, скоростно-силовых способностей и выносливости). Во всем мире подготовка будущих сотрудников полиции проходит в специальных учебных заведениях. В период обучения будущие офицеры и сотрудники полиции должны овладеть множеством двигательных навыков, позволяющих эффективно использовать физическую силу в различных ситуациях, возникающих во время выполнения служебных обязанностей. Поскольку уровень рисков и угроз для сотрудника полиции, выполняющего свои профессиональные обязанности, постоянно возрастает, методы организации и проведения занятий по физической подготовке у будущих сотрудников полиции должны изменяться с учетом актуальных рисков и угроз для жизни и здоровья полицейских. В связи с данными тенденциями целью научной работы стал обзор актуальных исследований отечественных и зарубежных ученых, посвященных разработке и внедрению в процесс профессиональной подготовки будущих офицеров и сотрудников полиции эффективных методик и программ физической подготовки.

Достижению заявленной цели способствовало наличие у авторов статьи четкой исследовательской позиции, позволяющей успешно осуществлять исследовательскую деятельность, связанную с качественным проведением библиографической поисковой научной работы: поиском, сопоставлением и обобщением актуальной научной информации; составлением аналитического обзора полученной информации с использованием критического подхода к анализу данных; правильным использованием социологических и статистических методов обработки информации в ходе анализа данных; умением делать доказательные выводы и грамотно представлять полученные в ходе исследования результаты и пр. Поиск актуальной научной информации, позволяющей оценить эффективность методик и программ физической подготовки, используемых в практике обучения будущих сотрудников полиции, проходил в бесплатной системе поиска научных данных – Google Scholar. Эта система позволяет исследователям осуществлять поиск информации по тематике научных работ, авторам публикаций, ключевым словам и словосочетаниям, году выхода и предметным областям научных работ. Google Scholar – одна из крупнейших в мире баз хранения научной периодики (статей, препринтов, патентов, тезисов, книг, отчетов и др.), предоставляет бесплатный и полный доступ к тексту публикаций. Поиск информации выполнен с помощью поискового запроса, включающего строгие требования к качеству собранных данных: а) информация должна отражать только результаты оригинальных научных исследований и быть опубликованной в рецензируемых научных изданиях, включенных в текущий перечень ВАК РФ и индексируемых в международных наукометрических базах: PubMed (PMC) и Scopus (Elsevier); б) хронологический возраст требуемой информации не должен превышать 10 последних лет; в) тематика должна отражать специфику процесса физической подготовки курсантов и сотрудников полиции; г) авторы исследуемых публикаций должны быть специалистами в области физической подготовки курсантов и сотрудников полиции; д) ключевые слова и словосочетания должны включать следующие термины: физическая подготовка, курсанты полиции, офицеры и сотрудники полиции, процесс обучения. Запрос позволил авторам обнаружить ряд научных работ ученых и исследователей из различных стран мира (Австралия, Босния и Герцеговина, ОАЭ, Российская Федерация, Сербия, Словакия, США), полностью соответствующих требованиям к качеству

научных данных по проблематике исследования. Ниже представлен краткий обзор и анализ обнаруженной информации о возможностях повышения уровня эффективности процесса физической подготовки курсантов и сотрудников полиции.

Авторский коллектив ученых, медиков и экспертов в области физической подготовки полицейских из США указал, что в программе физической подготовки курсантов полицейских академий необходимо использовать подходы, направленные на развитие выносливости, мышечной силы и гибкости. Для этого программы физической подготовки должны включать в себя комплексы силовых и гимнастических упражнений в сочетании с развитием кардиореспираторных способностей. Исследователи заявили, что использование подобной методики позволит не только повысить общий профиль физической подготовленности, но и значительно снизить степень риска развития хронических заболеваний и повысить уровень психологической адаптации к несению службы у сотрудников полиции [1].

Исследовательский коллектив из Австралии и США подчеркнул, что физическая подготовка курсантов полицейских академий построена на развитии и совершенствовании показателей общей и специальной выносливости. Ученые рекомендуют изменить программы физической подготовки с целью увеличения силовых тренировок и повышения показателей, характеризующих рост мышечной силы, поскольку высокий уровень развития силовых способностей поможет будущим сотрудникам полиции в успешном решении различных профессиональных задач, связанных с применением физической силы [2].

Австралийские эксперты в своих исследованиях сравнили эффекты использования в практике физической подготовки курсантов полиции двух программ физической подготовки. Одна из программ включала проведение высокоинтенсивных интервальных тренировок, состоящих из комплексов физических упражнений, выполняемых с весом собственного тела (сгибания рук, подтягивания на перекладине, приседания, прыжки и т. д.) в быстром темпе. Другая программа включала проведение классических силовых тренировок с различными отягощениями (вес снарядов колебался от 50 до 80 % от максимума). Эксперты не смогли выявить существенных преимуществ использования какой-либо определенной программы физической подготовки и пришли к выводу, что в физической подготовке будущих офицеров и сотрудников полиции

должны обязательно присутствовать как высокоинтенсивные, так и классические силовые тренировки [3].

Российские и Словацкие исследователи подтвердили эффективность использования в практике физической подготовки курсантов полиции средств и методов из арсенала высокоинтенсивных функциональных тренировок. Ученые указали, что регулярное использование упражнений из арсенала кроссфит-тренировок способствует повышению показателей физического развития и физической подготовленности курсантов в течение относительно короткого периода (4–5 недель) [4].

Авторский коллектив из Боснии и Герцеговины, ОАЭ, Сербии и США предостерегает от единообразия и шаблонности в вопросах составления и актуализации программ физической подготовки будущих сотрудников полиции. Эксперты рекомендуют привлекать специалистов по «кондиционированию» – развитию силовой и кардиореспираторной подготовленности, для составления и последующего анализа эффективности использования программ физической подготовки для курсантов и сотрудников полиции. Следует также уделять внимание индивидуализации процесса физической подготовки лиц, проходящих обучение на должность «полицейский», что позволит существенно повысить эффективность такого обучения [5].

Анализ собранных научных данных показал, что практически все исследователи акцентируют свое внимание на путях повышения уровня физической подготовки будущих сотрудников полиции за счет более активного использования в процессе обучения методик силового и функционального фитнеса. Исследователи рекомендуют различные по интенсивности и структуре виды силовых и функциональных тренировок (классические силовые тренировки с различными отягощениями, тренировки с весом собственного тела, интервальные тренировки высокой интенсивности и др.) для повышения уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей будущих сотрудников полиции. Обязательным условием повышения эффективности тренировочных воздействий является регулярность использования силовых тренировок в процессе физической подготовки курсантов и постепенное увеличение силовой нагрузки в процессе физической подготовки лиц, проходящих обучение на должность «Полицейский».

Список библиографических ссылок

1. Evolution of physical training in police academies: comparing fitness variables / B. Melton, G. Ryan, V. Zuege [et al.] // Healthcare. 2023. № 11 (2). P. 261.
2. Developing the fitness of law enforcement recruits during academy training / D. J. Maupin, B. Schram, E. F. D. Canetti [et al.] // Sustainability. 2020. № 12 (19). P. 7944.
3. Cocke C., Dawes J., Orr R. M. The use of 2 conditioning programs and the fitness characteristics of police academy cadets // Journal of Athletic Training. 2016. № 51 (11). P. 887–896.
4. The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit / M. Kudryavtsev, A. Osipov, E. Kokova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18 (S5). P. 2022–2028.
5. Perceived and measured physical fitness of police students / F. Kukić, R. G. Lockie, A. Vesković [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. № 17 (20). P. 7628.

© Осипов А. Ю., Фомин С. А., 2025

З. Ю. Пальчук
Уфимский университет науки и технологий
А. Д. Бойко
Уфимский юридический институт МВД России

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Физическая культура и спорт в наше время пользуются огромной популярностью и являются неотъемлемым компонентом в жизни каждого гражданина [1]. Как физическая культура, так и спорт требуют серьезных вкладов и усилий, необходимых для успешного продвижения по карьерной лестнице спортсмена. Для того чтобы цель была достигнута, спортсмену необходимо изучать технику выполнения всех элементов и нормативов, предусмотренных выбранным видом спорта. Регулярность и качество оттачивания техники часто имеют решающее значение как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях, что обуславливает актуальность анализируемого нами вопроса.

Приступая к рассмотрению выбранной темы, считаем крайне важным и необходимым дать определения понятиям «техника» и «обучение технике».

Техника – совокупность действий, целью которых является обеспечение наиболее рациональных и эффективных решений двигательных задач, возникающих в процессе профессиональной деятельности спортсмена.

Обучение технике – процесс усвоения спортсменом правил выполнения спортивных техник, которые характеризуются эффективностью и рациональностью применения на тренировках и соревнованиях.

Процесс обучения – целенаправленное явление, под которым следует понимать процесс управления формированием знаний и навыков, необходимых в спорте. Рассматривая вопрос, посвященный раскрытию термина «техника», ученые-теоретики выделяют несколько точек зрения. Изучив их, мы сделали следующий вывод:

1. Техника как вид соревновательных действий опирается как на теоретические знания, так и на практический опыт спортсмена, что означает необходимость изучения теоретического мате-

риала, а также обуславливает необходимость развития физических способностей.

2. Техника – способ выполнения тренировочных и соревновательных действий, который формируется у спортсмена, основываясь на его способностях и предпочтениях.

Следует также отметить, что у обучения технике есть и свои специфические задачи, к ним следует отнести:

1. Развитие общей моторики у спортсмена.
2. Формирование и развитие профессиональных качеств.
3. Помощь в изучении собственных возможностей спортсмена по наиболее эффективному использованию физических качеств.
4. Выявление недостатков и недочетов процессов тренировок и пробелов в знаниях и навыках спортсмена.
5. Становление навыков, обеспечивающих эффективное развитие и использование потенциала спортсмена, что в свою очередь даст спортсмену большее количество шансов на профессиональную реализацию в ходе тренировок и соревнований.
6. Владение техникой упражнения.
7. Формирование знаний о технике.
8. Разработка индивидуальных форм техники.
9. Преобразование и обновление форм техники.
10. Создание новых форм техники.

В научной литературе выделяют несколько направлений обучения технике, и у каждого такого направления есть свои особенности и требования [2]. В качестве таковых направлений выступает специальное и общее обучение технике.

Цель общего обучения – пополнение и усвоение знаний и навыков, которые впоследствии послужат предпосылкой формирования специальных навыков. В процессе общего обучения у спортсмена вырабатываются общие навыки, которые через время переносятся на выбранный им вид спорта, что обуславливает упрощенную адаптацию к профессиональным нагрузкам.

Что касается специального обучения, то, обращаясь к этому направлению, спортсмен получает теоретические основы техники, необходимые для формирования навыков и умений.

Значение спортивной техники в разных видах спорта различно. В литературе выделяют чаще всего следующие виды спорта с характерной для них техникой:

1. Скоростно-силовые (бег на короткие дистанции).
2. С упором на выносливость спортсмена (велоспорт).
3. С искусством движений (гимнастика).
4. Спортивные игры (футбол, баскетбол).
5. Единоборства (дзюдо, самбо).

Степень и уровень технической подготовки спортсмена характеризуют количество и качество приемов, которые он умеет выполнять. Критериями такого мастерства являются:

1. Объем техники (общее количество приемов, которые спортсмен способен выполнить).

2. Разносторонность техники (качество выполнения приемов).

3. Эффективность выполнения приема. Оценка эффективности производят следующими способами:

- сопоставление с биомеханическим эталоном;

- сопоставление техники спортсмена с техникой спортсменов высокой квалификации;

- сравнение спортивного результата с результатом более простых задач;

- сопоставление результата с количеством затраченных сил и энергии;

- освоенность техники. Означает степень закрепленности действий. Для хорошо усвоенных действий характерны: стабильность результата, сохранение навыка при перерывах, автоматизированность выполнения действий.

В процессе рассмотрения выбранной темы считаем необходимым затронуть вопрос этапов в процессе обучения технике. Принято выделять: базовый этап; этап углубленного совершенствования техники; этап достижения высшего спортивного мастерства; этап сохранения навыков.

Затрагивая годичный цикл обучения технике, чаще всего выделяют:

1. Поисковый этап. Заключается в формировании новой техники действий, ее улучшении.

2. Этап стабилизации. В этом промежутке обучения оно направлено на углубленное изучение техники и закрепление ранее выработанных навыков.

3. Этап адаптивного совершенствования. На этом этапе обучение направлено на увеличение вариативности, стабильности и надежности техники.

Главными задачами каждого этапа являются:

1. Достижение стабильности двигательных навыков, которые составляют основу приемов и повышения их эффективности.

2. Частичная перестройка навыков с целью развития у спортсмена ускоренного процесса адаптации, необходимого в тренировочном и соревновательном процессах.

Таким образом, выше была рассмотрена актуальность выбранной темы, а также задачи, возлагаемые на обучение технике, основные направления обучения технике, этапы формирования навыков, а также выделены задачи каждого этапа, виды спорта с характерными для них техниками, обозначены критерии технического мастерства, которые позволили сделать вывод, что техника была освоена спортсменом, даны определения основным терминам, изучению которых посвящена данная работа.

Список библиографических ссылок

1. Лукьянов Б. Г. Ориентации населения на здоровый образ жизни: социально-философский анализ // Общество, право, государственность: ретроспектива и перспектива. 2024. № 3 (19). С. 117–124.

2. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учеб. пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. 72 с.

© Пальчук З. Ю., Бойко А. Д., 2025

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Интенсивность работы, необходимость принятия значимых решений в короткий срок, а также стрессовые ситуации – все это становится первоисточником проблем с физическим и психическим здоровьем исследуемых субъектов.

Не секрет, что управленческая деятельность зачастую связана с пониженным уровнем двигательной активности, что, безусловно, сопряжено с таким компонентом здорового образа жизни, как соматическое состояние. В ряде научных трудов отмечается, что именно низкий уровень двигательной активности не только влияет на развитие соматических заболеваний различного типа, в числе которых нарушение обмена веществ, гипертония и прочие хронические патологии, но и существенным образом снижает порог стрессоустойчивости и продуктивности в рамках образовательного и рабочего процесса [1,2].

Важно отметить и то, что руководитель – некое ядро в системе образовательных учреждений, а значит, представляется ключевой фигурой, организовывая управление и создавая благоприятный микроклимат в коллективе. Следовательно, проблема профилактического воздействия на заболевания соматического характера и формирование здорового образа жизни среди руководителей приобретает особую значимость, что способствует устойчивому развитию образовательной системы.

Обращаясь к научным изысканиям и учебным пособиям, которые исследуют указанный вопрос, можно прийти к абсолютно справедливому выводу, что особенностям уровня двигательной активности именно для руководителей образовательной организации уделяется недостаточное внимание, что порождает ряд разногласий и вопросов, не позволяющих проводить специальные исследования для разработки рекомендаций по оптимизации их образа жизни.

Таким образом, исследование взаимосвязи между двигательной активностью и соматическим здоровьем сотрудников образовательных

организаций актуально для повышения качества управления в сфере образования, улучшения здоровья руководящего состава формирования здорового профессионального сообщества.

Понятие здоровьесберегающего образовательного пространства не является новым в отечественной педагогике, оно представляется исследователям как воспитательная среда, элемент многоуровневой системы педагогически осмысленной действительности, с индивидуально-личностным, групповым, межгрупповым, социальным уровнями. «Л. Г. Крыжановская, выделяя внутреннюю и внешнюю здоровьесберегающие среды, отмечает, что внутренняя здоровьесберегающая среда представляет набор организационно-педагогических, психологических и иных условий, а внешняя включает экологию, материально-технические, санитарно-гигиенические и иные условия физкультурно-оздоровительной деятельности» [3].

Проблема повышения уровня здоровья является многоаспектной и заключается в комплексном подходе, ее решение зависит не только от доступности физкультурно-спортивных мероприятий как профилактики гиподинамии и других проблем, но и от мотивации самого человека в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. В решении проблемы здорового образа жизни целесообразно изучить вопросы социальной психологии и физиологии, мотивацию отдельных групп населения, определить ключевые признаки и факторы улучшения здоровья, разработать принципы здорового образа жизни для отдельных категорий населения, изучив особенности их профессиональной деятельности, досуга и др.

Наряду с вышесказанным также целесообразно отметить, что руководители образовательных организаций представляют собой особую группу профессионалов, чье состояние здоровья характеризуется рядом специфических особенностей, обусловленных условиями их профессиональной деятельности. Высокий уровень ответственности, необходимость постоянного принятия решений, управленческая нагрузка и психологический стресс способствуют формированию определенных рисков для их соматического и психического здоровья. В условиях интенсивной работы зачастую наблюдается снижение уровня двигательной активности, что негативно сказывается на обменных процессах, функционировании сердечно-сосудистой системы и общем состоянии организма.

Кроме того, особенности режима труда руководителей связаны с длительным пребыванием в сидячем положении, недостатком времени для систематической физической активности и нарушениями режима питания. Эти факторы способствуют развитию гипертонической болезни, нарушению обмена веществ и появлению других хронических заболеваний. Психоэмоциональные нагрузки, связанные с необходимостью постоянного контроля и управления коллективом, также оказывают существенное влияние на состояние здоровья данной категории специалистов.

Таким образом, руководители образовательных организаций находятся в группе риска по развитию соматических заболеваний вследствие совокупности профессиональных факторов и образа жизни. Их здоровье требует особого внимания со стороны системы здравоохранения и управления образованием для разработки профилактических мер и формирования условий для поддержания оптимального уровня физического и психического благополучия.

На основе проведенного исследования авторы пришли к выводу о необходимости разработки рекомендательных мер с целью нивелирования исследуемой проблемы, вывода ее на менее существенный уровень.

Повышение уровня двигательной активности руководителей образовательных организаций – важная составляющая профилактики соматических заболеваний и укрепления общего состояния здоровья. Эффективные рекомендации в данной области должны учитывать особенности профессиональной деятельности, а также индивидуальные возможности и предпочтения руководителей [3].

Первым важным аспектом является внедрение регулярных физических нагрузок в ежедневный режим работы. Рекомендуется организовать кратковременные перерывы для выполнения физических упражнений, таких как растяжка, легкая гимнастика или прогулки на свежем воздухе, что способствует снижению мышечного гипертонуса и улучшению кровообращения. Оптимальной считается систематическая физическая активность продолжительностью не менее 150 мин умеренной интенсивности в неделю, что соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

Вторым важным направлением выступает развитие привычки к активному образу жизни вне рабочего времени. Это может включать участие в спортивных секциях, плавании, ходьбе или велосипедных прогулках, что способствует укреплению сердечно-сосудистой

системы и повышению общей работоспособности. Важно также учитывать индивидуальные предпочтения и уровень физической подготовленности руководителя при выборе видов активности.

Третий аспект – создание условий для поддержки двигательной активности на уровне организации. Внедрение корпоративных программ здоровья, организация спортивных мероприятий и предоставление возможностей для занятий физической культурой в рамках рабочего графика способствуют формированию позитивного отношения к физической активности среди руководителей.

Наконец, необходимо подчеркнуть важность профессионального консультирования и индивидуальных программ тренировок под руководством специалистов по физической культуре и спорту. Такой подход позволяет максимально адаптировать рекомендации к личным особенностям и состоянию здоровья руководителя, обеспечивая эффективность профилактических мер.

В целом систематическая реализация указанных рекомендаций способствует не только повышению уровня двигательной активности руководителей, но и значительному улучшению их соматического здоровья, что в конечном итоге положительно сказывается на эффективности управленческой деятельности и общем качестве жизни.

Список библиографических ссылок

1. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография. Челябинск: УралГУФК, 2009.

3. Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студентов / Е. В. Панов, А. А. Тациян, Д. А. Петренко, Д. А. Андреева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025. № 2. С. 34–41.

4. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 20.04.2025).

© Панов Е. В., 2025

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

При исполнении своих служебных обязанностей в повседневной деятельности сотрудники органов внутренних дел (ОВД) зачастую сталкиваются с различными правонарушителями, которые способны оказать как психологическое, так и физическое сопротивление. Ключевым фактором повышения уровня физической подготовки является постоянное совершенствование нормативного правового регулирования и методическое обеспечение физической подготовки сотрудников ОВД, которые в свою очередь способствуют успешному выполнению поставленных служебных задач. Основными элементами физической подготовки сотрудников ОВД являются: адаптация реакций организма к условиям проведения задержания правонарушителей, изучение и развитие физических способностей, влияющих на результаты служебной деятельности, повышающих общий уровень физической готовности сотрудника, расширение как теоретических, так и практических знаний в области овладения боевыми приемами борьбы.

Указанные обстоятельства имеют большое значение на начальном этапе обучения боевым приемам борьбы, особенно курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Особую роль в процессе обучения боевым приемам борьбы играют педагоги по физической подготовке.

Преподаватели, для более успешного освоения навыков сотрудниками, должны разработать необходимый тренировочный процесс, состоящий из правил, методов и методических рекомендаций, направленных на полное взаимодействие с обучающимся. При составлении тренировочного процесса в рамках обучения боевым приемам борьбы преподаватели должны обращать внимание на необходимость учета особенностей, возникающих в различных конфликтных ситуациях, которые максимально были бы прибли-

жены к реальной обстановке. Для получения результата процесс обучения целесообразно распределить на несколько этапов:

- 1) ознакомление с теоретической базой;
- 2) применение полученных знаний на практике;
- 3) закрепление полученных знаний в режиме тренировки с постепенным увеличением сопротивления;
- 4) проверка полученных навыков боевых приемов борьбы в условиях, моделирующих реальную обстановку с применением специальных и технических средств [1].

Важным условием в процессе обучения является многократное повторение упражнений с целью доведения до автоматизма выполнения боевых приемов борьбы. Важно научиться применять прием независимо от телосложения правонарушителя, его физической подготовки, а также уровня оказанного сопротивления. Именно поэтому обучение сотрудников ОВД не должно ограничиваться шаблонным выполнением определенного приема в идеальных условиях. Процесс обучения стоит строить таким образом, чтобы курсанты не только смогли применить полученные навыки овладения боевыми приемами борьбы за счет силового преимущества, при отработке навыков на неподвижном партнере, но и создать необходимые условия, где ассистент будет оказывать активное сопротивление, а также будет вести активные атакующие действия. При этом стоит понимать, что физическая сила, профессиональные навыки, психологические качества являются системообразующими для эффективного пресечения правонарушений и преступлений.

Одним из главных критериев, которому следует уделить внимание при составлении программы повышения навыков овладения сотрудниками боевыми приемами борьбы, является умение действовать в стрессовых, неоднозначных ситуациях во время противостояния с нарушителем, а также самостоятельно принимать рациональные решения в сложившейся ситуации.

Система оценивания боевых приемов борьбы требует совершенствования и разработки новых критериев. Оценка за контрольное упражнение складывается на основе выполнения совокупности действий на неподвижном оппоненте. Такие виды сопротивления, как непредсказуемость перемещений, нешаблонное поведение противника, не выполняются ассистентом, что не позволяет в полной

мере оценить действия выполняющего. Смена обстановки, изменение движений ассистента могут позволить сотруднику развить как физические, так и психологические навыки [2].

К факторам, усложняющим обучение сотрудников боевым приемам борьбы, влияющим на качество выполняемых приемов, относятся: скорость движений, реакция сотрудника, уровень сопротивления правонарушителей, их количество, а также наличие у них огнестрельного, холодного или иного вида оружия, технических или специальных средств, так или иначе влияющих на эффективность действий сотрудника.

Не менее важным в процессе обучения является наличие сформированного тактического мышления у сотрудников ОВД. Даже при наличии образцовой техники выполнения упражнения и богатого арсенала приемов, не обладая тактическим мышлением, задержать лицо будет невозможно. От своевременной оценки будет зависеть не только выполнение прямых служебных задач, но и жизнь и здоровье сотрудника, других граждан. Сотруднику в процессе применения боевых приемов борьбы также необходимо использовать маскировку. Стоит учитывать, что при задержании у противника могут оказаться посторонние предметы или оружие, которым он может воспользоваться.

Таким образом, совершенствование физической подготовки сотрудников должно быть связано со следующими основными направлениями:

- 1) использование упражнений, способствующих комплексному развитию скоростных качеств;
- 2) совершенствование ударно-защитной техники;
- 3) повышение координационных способностей, силовой выносливости и морально-волевых качеств;
- 4) отработка задержания с применением огнестрельного оружия, специальных средств;
- 5) отработка приемов задержания с использованием специальных средств;
- 6) отработка взаимодействия сотрудников полиции с использованием специальных средств.

Список библиографических ссылок

1. Афов А. Х. Актуальные вопросы обучения сотрудников органов внутренних дел тактическим особенностям силового задержания правонарушителей // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15, № 4. С. 69–73.
2. Цекунов С. О., Мудренко Н. А. Проблемы обучения боевым приемам борьбы на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 358–361.

© Панова О. С., 2025

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ
В ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ
СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Ежедневно мы становимся свидетелями и непосредственно участниками общественного взаимодействия. Коммуникация стала неотъемлемым пунктом и необходимой составляющей социальных отношений в жизни почти каждого современного человека. Посредством общения люди обмениваются информацией, взаимодействуют друг с другом. Регулярная совместная деятельность определяет разделение обязанностей в исполнении своих социальных функций каждого участника межличностного общения. Противоборство интересов отдельных лиц происходит из-за огромного различия людей, их возрастных, интеллектуальных, психологических особенностей. Как правило, такие столкновения могут разрешиться мирным путем, в соответствии с действующим законодательством. Тем не менее существуют инциденты нарушения установленных положений людьми, которые преследуют свою личную выгоду и не принимают во внимание действующие каноны.

Повседневная деятельность сотрудника полиции тесно сопряжена со стрессовыми ситуациями, это и приводит к нежелательным последствиям. Вслед за этим может последовать девиантное поведение, деструктивно влияющее на него либо создающее угрозу общественной безопасности вместо ее устранения. Способность сотрудника органов внутренних дел (ОВД) объективно оценить обстановку и быстро среагировать в чрезвычайных ситуациях, а также применить огнестрельное оружие – главное в психологии применения огнестрельного оружия. Ситуации, связанные с риском, вынуждают сотрудника полиции использовать все способности организма, позволяющие проанализировать возможные варианты развития ситуации, необходимость и момент применения огнестрельного оружия [1, с. 6].

Кроме того, сложные и опасные условия могут затруднить применение оружия личным составом. Управление личным составом сотрудников ОВД в данных ситуациях предусматривает наличие

у руководителя определенных качеств, выстраивание правильной модели иерархии и подчиненности в коллективе для правильного взаимодействия всех элементов системы. В чрезвычайных случаях могут быть психические нарушения процессов восприятия и мышления, например психологическая иллюзия – искаженное восприятие действительности, приводящая к формированию импульсивных предположений о событиях.

В современных реалиях использование огнестрельного оружия заключается в осуществлении необходимой обороны, введении чрезвычайного положения или задержании лица, совершившего преступление. Следовательно, использование сотрудником полиции огнестрельного оружия в ситуациях, не связанных с пресечением противоправной деятельности или устранением опасности, или неправильное применение табельного или иного огнестрельного оружия связаны с его моральной неподготовленностью.

Психологическая подготовка сотрудника – это его умения, знание методов противостояния стрессовым ситуациям, которые чаще всего возникают при применении оружия. Их формированию способствуют регулярные тренировки, позволяющие почувствовать сотруднику критическую ситуацию [2, с. 255].

Использование огнестрельного оружия сотрудником полиции с психологической точки зрения включает следующие элементы:

- а) психологию применения огнестрельного оружия в целях пресечения опасных ситуаций и правового бесчинства преступников;
- б) использование огнестрельного оружия с целью психологического воздействия на граждан, нарушающих своим поведением общественный порядок и общественную безопасность;
- в) изучение психологических факторов, влияющих на эффективное применение огнестрельного оружия сотрудниками полиции [3, с. 32].

Особое значение имеет психологическая поддержка сотрудника после применения огнестрельного оружия, которое может повлечь «специфическое эмоциональное состояние сверхстресса», вызывающее жалость. Для предупреждения возникновения подобной ситуации важно оказать сотруднику профессиональную психологическую поддержку [3, с. 33].

В исследуемой теме также необходимо выделить актуальное направление в современной психологии – применение сотрудниками полиции огнестрельного оружия. Изучение этого раздела

способствует разработке и внедрению в практику новых психологических приемов сдерживания и воздействия на нарушителей закона, учитывая быстрое развитие и непостоянство современной жизни общества. Исследования показывают, что умение принимать правильные и взвешенные решения в экстремальной ситуации сотрудники полиции могут совершенствовать через изучение психологических элементов физической, стрелковой подготовки. Главная задача углубления в указанное направление – умение сотрудника находить мирные пути разрешения конфликта с правонарушителем, исключая применение огнестрельного оружия [3, с. 33].

Сбор, анализ и формирование базы знаний о специфике служебной психологии в области применения огнестрельного оружия являются важным этапом сложного и многогранного процесса построения системы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Психология в данной области – обязательная практика в полиции и сопутствующих структурах в связи с опасными последствиями после применения оружия, которые могут негативно сказаться на физическом и моральном состоянии сотрудника, тем самым вызвав необратимый процесс разрушения его как личности, что в дальнейшем может привести к ухудшению профессиональных качеств.

Список библиографических ссылок

1. Формирование навыка владения оружием в экстремальных ситуациях: учеб. пособие / Д. В. Пестриков, Н. А. Полянин, А. М. Мищук. Рязань: Book jet, 2017. 60 с.

2. Закатов В. В., Русаков В. К., Долинко В. И. Сущность и особенности психологической подготовки сотрудников полиции за рубежом // Психологическая работа в системе морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности личного состава: сб. тр. конф. М.: Академия управления МВД России, 2018. С. 251–259.

3. Сорокотягин И. Н. Психология применения оружия сотрудниками милиции // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1996. № 1 (3). С. 32–34.

© Петранцов А. С., Попова В. Р., 2025

ФЕНОТИПИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО КРУГА ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Физическая подготовка как учебная дисциплина в образовательных организациях МВД России представляет собой не только комплекс практических занятий, способствующих выполнению служебной деятельности, но и совокупность теоретических знаний, на основе которых становится возможным проведение таких занятий. Физическая подготовка, как и многие другие научные знания, имеет принципы – основополагающие направления мысли и деятельности. Отличие принципов физической подготовки как учебной дисциплины от других состоит в постоянной динамике. Иначе говоря, направления знаний, исходные положения теории и методики физической подготовки изменяются по мере того, как утратившие свою практичность и действенность вышеуказанные аспекты сменяются на более новые, значимые. Исходя из принципов физической подготовки как учебной дисциплины, необходимо выделить такую закономерность: общая результативность физической подготовки конкретного индивида зависит не только от использования эффективных упражнений, но и от частоты занятий и их суммарной протяженности. Данная зависимость обуславливается принципом фенотипической адаптации организма к внешнему воздействию.

Фенотипическая адаптация представляет собой одно из свойств организма как человека, так и животного. Сущность такой адаптации выражена в способности изменять свои биологические параметры при постоянно изменяющихся условиях воздействия внешней среды. Различают два вида фенотипической адаптации: оперативную и устойчивую. Оперативная – при которой организм реагирует, не меняя при этом значения функциональных систем. Оперативная фенотипическая адаптация не имеет большого значения для успешного выполнения оперативно-служебных задач, в отличие от устойчивой, которая, в свою очередь, является первоочередной, «залогом» успешного выполнения любой задачи, связанной с навы-

ками, полученными в ходе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Сущность устойчивой адаптации заключается в способности организма при долгих внешних воздействиях изменять значения функциональных систем, что делает организм конкретного человека выносливее, сильнее, быстрее. Такие качества, достигнув определенного уровня, будут безотказно помогать человеку при его служебной деятельности. Важно понимать, что достигнуть такого результата возможно только при длительных и регулярных занятиях физической подготовкой. В связи с этим «курирующим» принципом устойчивой фенотипической адаптации является основополагающий принцип непрерывности физической подготовки. Обратный от предыдущего принцип обратимости действия заключается в том, что при прекращении регулярных занятий достигнутый положительный эффект снижается, причем гораздо быстрее, чем достигается. В процессе снижения происходит защитная реакция организма – утомление, связанное с истощением физических ресурсов. Главное значение такой адаптации состоит в том, что при постоянных занятиях физической подготовкой, во время отдыха работоспособность организма не просто восстанавливается, но и повышается ее уровень, что позволяет человеку, а в нашем случае сотруднику органов внутренних дел, выполнять большое количество оперативно-служебных задач, не тратя много времени на восстановление.

Принцип постепенности также находит свое отражение в действии фенотипической адаптации. При резком повышении интенсивности физических занятий происходят положительные изменения состояния человека. Такие изменения недолговечны, так как, дойдя до определенного уровня, они прекращаются. Дальнейший рост физической нагрузки влечет за собой отрицательные изменения, ухудшая состояние человека. Для избежания негативного эффекта необходимо тщательно выбрать степень нагрузки, к которой организм на данной стадии сможет приспособиться.

Исходя из вышесказанного, необходимо подвести итог. Успешное выполнение оперативно-служебных задач, если смотреть широко, влияет на глобальное снижение уровня преступности внутри страны, что является одним из направлений национальной безопасности Российской Федерации. Именно поэту необходимо уметь грамотно выполнять поставленные задачи, связанные с при-

менением боевых приемов борьбы и иных специальных знаний в области физической подготовки. Следует понимать, что успешного выполнения поставленных задач будет достаточно трудно, а в некоторых случаях и невозможно достичь по причине слабости, неспособности организма к такому выполнению. Для исключения подобного необходимо приводить организм в состояние повышенной готовности самостоятельно, своими усилиями, путем выполнения физических упражнений. Именно поэтому устойчивая фенотипическая адаптация в совокупности с вышеперечисленными принципами и является «залогом» успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Библиографический список

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. – URL : <https://www.garant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

© Плешивцев А. Ю., 2025

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОГНЕВОЙ
И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Современная профессиональная подготовка сотрудников ОВД требует комплексного подхода, объединяющего различные аспекты служебной деятельности. Особое значение в этом процессе приобретает взаимодействие тактико-специальной и огневой подготовки, формирующее у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России целостную систему профессиональных навыков и компетенций. Интеграция этих дисциплин направлена на развитие способности применять огнестрельное оружие в условиях, максимально приближенных к реальным оперативно-служебным ситуациям, с учетом тактических особенностей и психофизиологических факторов [1, с. 14].

Современный контекст функционирования правоохранительной системы выдвигает огневую и тактико-специальную подготовку на передний план профессионального обучения. Образовательные учреждения системы МВД России уделяют значительное внимание этим дисциплинам, развивая как теоретическую базу, так и практические аспекты подготовки.

Следует подчеркнуть фундаментальную роль данных направлений в структуре профессиональной квалификации сотрудников. Уровень служебной подготовки напрямую коррелирует с результативностью выполнения оперативных задач. Совершенствование профессиональных компетенций позволяет оптимизировать служебную деятельность, повышая ее эффективность при сокращении временных затрат.

Формирование устойчивых профессиональных навыков представляет собой многогранный процесс, включающий как освоение теоретических концепций, так и их практическую реализацию в ходе учебных занятий. Подразделения МВД России располагают обширным практическим опытом проведения специальных мероприятий по задержанию правонарушителей в разнообразных ситуа-

циях – от общественных пространств до транспортных средств, в различное время суток и при разных погодных условиях.

Происходит постоянное совершенствование методического обеспечения образовательного процесса. Однако современные реалии требуют дальнейшей модернизации системы подготовки сотрудников МВД России через интеграцию инновационных методик, технических средств и подходов к обучению. Тактико-специальная подготовка как учебная дисциплина формирует у будущих сотрудников правоохранительных органов навыки оперативного мышления, тактического анализа ситуации и принятия решений в условиях неопределенности. Огневая подготовка, в свою очередь, развивает технику владения оружием, точность стрельбы и скорость реакции.

В современных условиях внедрение интегративных методов обучения в образовательный процесс сотрудников правоохранительных органов приобретает особую значимость. Формирование боевой готовности становится первостепенной задачей как для курсантов очного и заочного обучения, так и для действующих сотрудников различных подразделений в рамках повышения квалификации.

Интегративный подход характеризуется созданием целостной образовательной среды через формирование внутридисциплинарных и междисциплинарных связей между различными образовательными программами [2, с. 9]. Это позволяет обеспечить комплексное восприятие профессиональных компетенций.

Эффективным мотивационным инструментом служит разбор реальных инцидентов из профессиональной практики, особенно тех, которые привели к травмированию или гибели сотрудников. Для повышения образовательной ценности занятий критически важен правильный выбор учебной локации. Оптимальными вариантами являются тактические поля, специализированные участки местности, полигоны, отдельные строения или подземные коммуникации, обеспечивающие качественную отработку учебных задач.

К примеру, для тренировки навыков штурма помещения с укравшимся преступником необходим объект с несколькими комнатами, имитирующий планировку квартиры. Идеальным решением становится нежилое многоэтажное здание с разнообразными помещениями. Занятия могут проводиться в различных условиях: в подъез-

дах жилых домов, на открытой местности, в транспортных средствах с использованием учебных макетов оружия, преимущественно пистолета Макарова [3, с. 58].

Невозможно предусмотреть все потенциальные ситуации, с которыми столкнется сотрудник в своей деятельности. Поэтому методика подготовки к взаимодействию концентрируется на базовых моделях поведения противника в различных позициях: когда он находится перед сотрудниками, за их спиной или между ними.

Внедрение инновационных интегративных методик в программы огневой и тактико-специальной подготовки существенно повышает профессиональный уровень сотрудников, что непосредственно отражается на эффективности их практической деятельности. Для формирования боевой готовности и успешной профессиональной адаптации необходимо комплексное психологическое воздействие на сотрудника в ходе учебных занятий.

Кроме того, особую роль в интеграции тактико-специальной и огневой подготовки играет применение инновационных технологий, среди которых важное место занимают симуляторы боевого оружия с лазерными излучателями и сенсорными приемниками (лазертаг). В отличие от традиционных методов обучения, лазертаг позволяет моделировать сложные оперативные ситуации в динамике, развивая у курсантов не только технические навыки стрельбы, но и тактическое мышление, командное взаимодействие и способность быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке. Использование лазертага как системы подготовки в Волгоградской академии МВД России показало высокую эффективность в формировании профессиональных компетенций.

Тренировки с таким видом тренажеров способствуют развитию нескольких ключевых аспектов профессиональной подготовки. Во-первых, они совершенствуют хват оружия и технику стрельбы в условиях, приближенных к реальным. В отличие от статической стрельбы в тире, лазертаг требует удержания и применения оружия в движении, при смене позиций, в условиях ограниченной видимости или временного давления. Это формирует у курсантов устойчивые моторные навыки, которые затем переносятся на работу с боевым оружием. Во-вторых, лазертаг развивает тактическое мышление – умение выбирать позицию, оценивать дистанцию, предугадывать действия противника. В-третьих, такие тренировки вырабатывают

психологическую устойчивость, способность сохранять концентрацию и принимать решения в стрессовой ситуации.

Важным преимуществом такой подготовки является возможность мгновенной обратной связи. Датчики фиксируют точность попаданий, время реакции, что позволяет инструкторам проводить детальный анализ действий каждого курсанта и вносить коррективы в процесс обучения. Кроме того, система позволяет моделировать различные сценарии – от стандартных до экстремальных, варьируя количество «противников», их вооружение, условия местности и другие параметры. Это обеспечивает высокую вариативность тренировок и возможность постепенного усложнения задач по мере роста профессионального мастерства обучающихся.

Таким образом, взаимодействие тактико-специальной и огневой подготовки через использование инновационных методов, таких как лазертаг-тренировки, представляет собой эффективный инструмент профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Этот подход позволяет формировать не разрозненные навыки, а целостную систему профессиональных компетенций, необходимых для успешной оперативно-служебной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Лаухин В. Е. Использование учебно-имитационного стрелкового оборудования при проведении занятий по основам личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: учеб.-практ. пособие. Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2014. 78 с.

2. Безруких Е. Г. Интегрированное обучение как средство организации современного учебного процесса // Проблемы педагогики. 2015. № 6 (7). С. 8–12.

3. Казаченко А. А., Каленова А. Ф. Методика проведения занятий по огневой и тактико-специальной подготовке в образовательных организациях МВД России // Актуальные вопросы физической подготовки обучающихся в образовательных организациях высшего образования: сб. тр. конф. Н. Новгород, 2024. С. 56–59.

© Романов Е. И., 2025

В. А. Серебрянников

Дальневосточный юридический институт МВД России
имени И. Ф. Шилова

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО НОРМАТИВА В ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ НА РЕЗУЛЬТАТ

Уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (далее – курсанты) всегда определяли два взаимосвязанных направления – развитие физических качеств и формирование специальных двигательных умений и навыков (боевые приемы борьбы). Действующий сегодня нормативный документ по организации физической подготовки сотрудников ОВД состоит из трех разделов: общей физической подготовки, служебно-прикладной и тактики применения боевых приемов борьбы [1, п. 121]. Средства первого раздела направлены на развитие физических качеств сотрудников ОВД и курсантов, а средства второго и третьего разделов, соответственно, – на освоение техники выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий. В целом процесс физической подготовки является одной из важных составляющих профессиональной подготовки сотрудников ОВД и курсантов, которая осуществляется на протяжении всей служебной деятельности каждого конкретного сотрудника ОВД и является категорией постоянной. То есть процесс физической подготовки и контроль уровня физической подготовленности начинается буквально на этапе приема сотрудника ОВД на службу, а курсанта – на учебу, а затем продолжается – у сотрудников в процессе обязательных занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки, а у курсантов в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка».

В качестве контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности сотрудников ОВД и курсантов, нормативным документом по организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД определена батарея тестовых упражнений [1, п. 309]. В целом данные тестовые упражнения играют важную роль в оценке уровня развития физических качеств сотрудников

ОВД и курсантов, их мотивации к активному и сознательному отношению к физическому самосовершенствованию.

Однако опыт практической и научной работы по развитию, совершенствованию и поддержанию на необходимом уровне физических качеств сотрудников ОВД и курсантов показывает, что назначение каждого тестового упражнения и его оценка требуют дополнительного научного исследования и обоснования [2, 3]. Однако эта работа достаточно объемна и не может рассматриваться в рамках одной статьи. Поэтому целью данной работы, в частности, является более детальное рассмотрение целевого назначения и условий выполнения только одного из таких упражнений – челночного бега, который, в принципе, как средство воинской подготовки и развития физических качеств известен с древних времен. В XIX в. челночный бег стали применять как средство спортивной тренировки, для подготовки спортсменов к легкоатлетическим спортивным состязаниям на различные дистанции, от 7 до 30 м. В 1900 г. челночный бег даже был включен в программу олимпийских игр (дистанция – 4х20 м).

Действующий сегодня нормативный документ по организации физической подготовки сотрудников ОВД челночный бег использует для проверки уровня развития у сотрудников ОВД и курсантов таких физических качеств, как быстрота и ловкость. Для сотрудников и курсантов мужского пола предусмотрен челночный бег на дистанции 10х10 и 4х20 м, для сотрудников и курсантов женского пола – 10х10 м.

Таким образом, челночный бег в разделе «Общая физическая подготовка» определен как средство развития быстроты и ловкости. Однако если более детально разобрать физические качества, необходимые сотрудникам ОВД и курсантам для достижения требуемых результатов, важно отметить, что быстрота в данном случае зависит от уровня развития их скоростно-взрывных качеств и скоростно-силовой выносливости. Так как первое качество позволяет набирать максимальную скорость на старте и при разворотах, а второе качество – поддерживать эту скорость на каждом отрезке дистанции. Кроме того, результат во многом зависит от техники разворота при смене направления бега. Чем быстрее выполняется разворот на 180° с переносом центра тяжести тела на впереди стоящую ногу, для выполнения стартового отталкивания, тем быстрее будет скорость выполнения упражнения.

Еще одним фактором, существенно влияющим на результат, является способность сохранять прямую, кратчайшую линию в процессе бега по дистанции и разворотов, по принципу челнока (подвижный элемент) швейной машинки, откуда, по всей видимости, и появилось название «челночный бег». Однако это не совсем ловкость, если ловкостью считать способность сотрудников ОВД и курсантов быстро и эффективно решать неожиданно возникшую двигательную задачу. В данном случае это скорее координационные способности, которые развиваются у сотрудников ОВД и курсантов в процессе подготовки к выполнению данного упражнения. Такое физическое качество, как ловкость, по нашему мнению, у сотрудников ОВД и курсантов развивается и совершенствуется в большей степени в процессе освоения средств, служебно-прикладного раздела и раздела тактики применения боевых приемов борьбы, а проявляется в процессе демонстрации техники выполнения боевых приемов борьбы с элементом неожиданности или в процессе решения необученных ситуационных задач.

Фактором, часто субъективным, зависящим от мнения сотрудников ОВД и курсантов, непосредственно выполняющих контрольный норматив в челночном беге, являются условия (место), предлагаемые для выполнения данного норматива. Нормативным документом по организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД контрольные нормативы в челночном беге предписано выполнять в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. В связи с этим в Дальневосточном юридическом институте МВД России имени И. Ф. Шилова в зависимости от погодных условий челночный бег выполняется курсантами в спортивном зале с жестким синтетическим покрытием или на площадке с асфальтовым покрытием, расположенной на территории института. При этом у курсантов часто возникает вопрос: в каких условиях выполнения данного упражнения результат будет выше? Для выяснения этого вопроса осенью 2024/25 учебного года нами проведен эксперимент, участниками которого были курсанты третьего курса третьей группы предназначения, 75 девушек и 26 юношей. По условиям эксперимента все они показали определенные результаты в челночном беге на дистанциях 10x10 и 4x20 м, в условиях спортивного зала и на спортивной площадке. При этом необходимо отметить, что все курсанты – участники экс-

перимента были знакомы с условиями выполнения контрольного упражнения и ранее (в прошлые семестры) неоднократно выполняли данный норматив.

Сравнительный анализ средних результатов, показанных в ходе эксперимента, выявил, что при выполнении контрольного упражнения в челночном беге на дистанции 10x10 и 4x20 м курсанты-девушки и курсанты-юноши показали лучшие результаты в условиях спортивного зала, что наглядно представлено в таблицах 1 и 2. Однако средние результаты, показанные курсантами при выполнении упражнения в различных условиях, не имели достоверных статистических различий. Сравнительный анализ индивидуальных результатов курсантов показал, что субъективный фактор, влияющий на результат, имеет место. Так, при прохождении дистанции 10x10 м девять юношей и восемнадцать девушек показали результат на спортивной площадке выше, чем в спортивном зале, а при прохождении дистанции 4x20 м, соответственно, три юноши и двадцать одна девушка также показали более высокие результаты на спортивной площадке.

Таблица 1

**Анализ средних результатов тестового упражнения,
челночный бег 10x10 м**

Курсанты	Место проведения		Р
	Спортивный зал	Спортивная площадка	
Девушки	29,0 ± 0,16	29,2 ± 0,08	>0,05
Юноши	25,6 ± 0,32	26,0 ± 0,11	>0,05

Таблица 2

**Анализ средних результатов тестового упражнения,
челночный бег 4x20 м**

Курсанты	Место проведения		Р
	Спортивный зал	Спортивная площадка	
Девушки	18,5 ± 0,14	18,7 ± 0,12	>0,05
Юноши	15,9 ± 0,09	16,2 ± 0,15	>0,05

Таким образом, опытным путем доказано, что условия выполнения контрольных нормативов в челночном беге существенного влияния на результат курсантов не оказывают.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

2. Серебрянников В. А. Система оценочных средств показателей общей физической подготовленности курсантов-девушек образовательных организаций МВД России // Общество: социология, психология, педагогика: науч. журн. Краснодар: ООО Издательский дом «ХОРС», 2024. № 10. С. 99–104.

3. Серебрянников В. А. Оценка качества физической подготовленности абитуриентов-девушек образовательных организаций МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. науч. ст. / редкол.: Р. В. Камнев, О. С. Панова, Д. Г. Овечкин [и др.]. Волгоград: ВА МВД России, 2023. Вып. 6. С. 120–125.

© Серебрянников В. А., 2025

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка в органах внутренних дел (ОВД) – ключевой элемент становления сотрудника в его профессиональной деятельности. Именно при занятии ею обеспечивается надлежащий уровень всех показателей, необходимых для четкого выполнения обязанностей, возложенных на сотрудников. Сотрудники ОВД при выполнении своих обязанностей по обеспечению безопасности часто попадают в условия, в которых необходимо быстро и четко предпринять какое-либо действие, требующее высокой физической и психологической выносливости, быстроты реакции и уверенности в правильности принятого решения. Поэтому поддержание соответствующего уровня физической подготовки среди сотрудников является одним из основополагающих направлений при выполнении служебных обязанностей [1].

Существует множество методик и практик, связанных с тренировочным процессом, для поддержания и улучшения уровня физической подготовки. Их можно разделить на традиционные и современные методы.

Традиционные методы физической подготовки сотрудников базируются на уже ставших привычными, проверенных временем техниках и подходах, направленных на развитие физического здоровья. Ключевые аспекты традиционных методов включают в себя: общую физическую подготовку (ОФП), специализированную подготовку, командные виды спорта.

Говоря об ОФП, стоит помнить, что она направлена на развитие всех основных физических качеств, что позволяет ее еще разделить на подгруппы направлений: кардиотренировки (бег, плавание, аэробные упражнения), занятия на растяжку (комплексы упражнений для различных групп мышц), силовые тренировки (упражнения с применением собственного веса, посещение тренажерного зала),

а также координационные упражнения (улучшение координации движений и взаимодействия различных групп мышц) [2].

Специализированная подготовка включает в себя элементы тренировочных упражнений, направленных на отработку и повышение навыка применения знаний и умений сотрудниками органов внутренних дел в особых условиях. В нее входят: изучение элементов самообороны (техника борьбы, выполнения приемов задержания, осуществление досмотровых мероприятий), огневая подготовка (организация и проведение стрельб и учений, знание устройства оружия), тактико-специальная подготовка (моделирование особых условий и изучение комплекса действий при них).

Говоря о командных видах спорта, стоит сразу отметить, что они являются связующим элементом традиционной физической подготовки, так как именно они способствуют выработке командного духа и взаимодействия среди сотрудников.

Несмотря на четкую и структурированную систему, выстроенную в традиционном методе, он имеет свои недостатки. Снижению мотивации и получения удовольствия от проведения тренировок может способствовать их монотонность. Лицу, их проводившему, необходимо учитывать данный фактор и представлять различные вариации проведения занятий. Традиционные методы также не направлены на индивидуализацию тренировочного процесса, а придерживаются принципа «я смог – и ты сможешь». Не стоит забывать, что традиционный метод не учитывает последние исследования в области физической подготовки, а планомерно движется по своему направлению.

Современные методы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел включают в себя новейшие техники и опираются на результаты последних исследований. Они направлены на улучшение всех показателей физической и психологической подготовки. Их особенность состоит в том, что современные методы имеют высокий уровень интенсивности и адаптивности, что позволяет сотрудникам достигать своего пика физической формы. Ключевыми аспектами современных методов являются: функциональные тренировки, высокоинтенсивные интервальные тренировки, технологические новинки.

Функциональные тренировки разрабатываются по специфике, которая позволяет развивать движения и навыки, наиболее часто

использующиеся в особых условиях и профессиональной деятельности. Отличаются функциональные тренировки от традиционных силовых комплексными упражнениями, задействующими отдельные группы мышц одновременно. В систему функциональных тренировок принято включать: кроссфит и отдельные функциональные комплексы. Введя речь о кроссфите, можно со смелостью сказать, что сегодня это один из популярнейших способов тренировок не только среди сотрудников, но и среди всех людей на планете. Он включает разные комплексы, которые можно индивидуально адаптировать под себя. Функциональные комплексные упражнения сосредотачивают в себе имитацию движений, осуществляемых сотрудниками: броски, подъемы, толкание препятствий [3].

Следующим методом современных тренировок принято считать высокоинтенсивные интервальные тренировки. В теории физической подготовки под данным термином подразумевается физическая активность, состоящая из комплекса упражнений, выполнение которых осуществляется под высокой интенсивностью за определенный промежуток времени, чередующийся с коротким периодом отдыха. Данный метод славится заметным повышением выносливости среди сотрудников. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) направлены на улучшение сердечно-сосудистой выносливости, а также способности быстрее восстанавливаться после нагрузок [4].

Технологические новинки не могли не быть упомянуты, когда речь заходит о современных методах физической подготовки. Сегодня они играют важную роль в подготовке физического состояния сотрудника. Благодаря им во время тренировочного процесса можно контролировать физические показатели каждого участника. Более того в ограниченных условиях при помощи симуляторов теперь есть возможность создавать сценарии реальных ситуаций (вождение транспортного средства, стрельба и пр.).

Индивидуализация является важным звеном совершенствования методов физической подготовки. Наличие данного аспекта позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого сотрудника, что способствует повышению производительности во время тренировочного процесса, снижению риска травм, а также улучшению результатов [5]. Индивидуализация включает в себя персонализированные программы (составление индивидуального плана трени-

ровок, исходя из задач, стоящих перед сотрудником, а также уровня его подготовки), тестирования (промежуточная оценка состояния сотрудников для выявления недостатков и их дальнейшего устранения), психологические консультации (развитие стрессоустойчивости, повышение ментального здоровья).

Подводя итоги, стоит отметить, что традиционные методы физической подготовки имеют большое значение в развитии сотрудника органов внутренних дел, однако современные методы обеспечивают большую эффективность за счет тонкостей при своей подготовке. Необходимо понимать, что современные методы вытекают из традиционных. Из этого можно сделать вывод, что сочетание двух этих методов позволит обеспечить наиболее высокий уровень физической подготовки среди сотрудников органов внутренних дел.

Список библиографических ссылок

1. Науров Д. М. Значимость методов физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 3. С. 140–143.

2. Инновационные методы обучения боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел на практических занятиях по физической подготовке / Л. В. Кан, Ю. В. Захарова, С. М. Струганов [и др.] // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 10. С. 241–46.

3. Использование методов спортивной тренировки для развития физических качеств сотрудников силовых структур при отработке нормативов тактической подготовки / С. А. Синенко, Г. А. Яковлев, И. Н. Дешевых, Я. С. Козиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 387–391.

4. Кошалиев Р. А. Совершенствование физической подготовленности борцов вольного стиля методом «НПТ» тренировок // Fan-Sportga. 2022. № 8. С. 62–64.

5. Чехранов Ю. В. Соревновательный метод как важное средство физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник экономической безопасности. 2022. № 4. С. 320–322.

© Ситалиев Б. Ж., 2025

Н. Н. Сухоруков
Уфимский университет науки и технологий
А. Д. Бойко
Уфимский юридический институт МВД России

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

В последние годы в России, как и во всем мире, из-за низкой двигательной активности просматривается тенденция к ухудшению здоровья населения, в том числе наблюдается рост болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом [1]. Перегруженность учебных, рабочих, научных программ, некачественно подобранное питание, нарушение режима сна, крайне малоподвижный образ жизни приводят к нарушению функциональности опорно-двигательного аппарата, что часто влечет ослабление иммунитета человека, а впоследствии различные заболевания. Разобраться с этой проблемой помогают физическая культура и спорт, направленные на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, избавление от лишнего веса путем проведения учебно-тренировочных занятий, эффективность которых во многом зависит от распорядка дня, правильное питание и другие важные элементы, необходимые для достижения хороших результатов в спорте и физической подготовленности. Так вышеприведенные аргументы позволяют обосновать актуальность выбранной нами темы.

Перед началом рассмотрения темы статьи необходимо дать определение термину «индивидуализация учебно-тренировочного занятия».

Индивидуализация учебно-тренировочного занятия – процесс выявления индивидуальных способностей и особенностей организма спортсмена и их дальнейший учет при планировании и организации учебных и тренировочных занятий с целью повышения эффективности этих занятий.

Чаще всего в теории и методике индивидуализация понимается как использование всех факторов, необходимых для развития спортсмена, при этом учитывая индивидуальные особенности тренируемого с целью разработки индивидуальной программы тренировок. На практике же ситуация может отличаться в связи с большей загруженностью тренера, ограниченностью времени и постое-

янной адаптацией спортсмена к нагрузке. Поэтому индивидуализацию чаще всего осуществляют на количественном и качественном уровне. Количественный параметр заключается в подборе наиболее эффективного количества тренировок за определенный промежуток времени, путем увеличения их количества, учитывая при этом время, необходимое спортсмену для минимального восстановления.

Качественный уровень означает повышение эффективности и рациональности проведения учебно-тренировочных занятий за минимальное количество занятий, с учетом времени, необходимого для восстановления спортсмена.

Чаще всего в теории выделяют:

1. Персональную индивидуализацию. Ее суть заключается в учете в процессе учебно-тренировочных занятий наиболее значимых личностных особенностей. Такой вид используют при подготовке спортсменов высокого класса, при этом опираясь на индивидуальные особенности выполнения техники, распорядка дня, режимов: учебы, работы, отдыха и мотивы его деятельности [2].

2. Групповая дифференциация. Обращаясь к этому виду, стоит отметить, что он наиболее эффективен, когда применяется к определенной группе спортсменов в процессе тренировки. Так, исходя из вышесказанного, понимаем, что этот вид индивидуализации применяется к нескольким спортсменам, которые примерно равнозначно развиты и схожи по своим индивидуальным особенностям, что позволит наиболее быстро, эффективно и рационально планировать и проводить учебно-тренировочные занятия [3].

Рассматривая вопросы индивидуализации тренировок, необходимо отметить аспекты, которые будут учитываться при их проведении:

1. Контроль за ходом обучения. Наблюдение за деятельностью тренируемого лица и результатами таковой деятельности делает возможным сравнение фактического и желаемого результата, что в свою очередь допускает возможность корректировки тренировок, выявления недостатков в подготовке спортсмена и отклонения от программы.

2. Коррекция учебно-тренировочного процесса. Результаты наблюдений, полученных в ходе реализации первого аспекта, позволяют тренеру проанализировать тренировочный процесс, в результате чего выработать тактику по перекрытию или избавлению от недостатков ведения занятий.

3. Разработка дифференцированных заданий. Сутью этого аспекта является учет способностей, предпочтений, склонностей, результатов и интересов спортсмена с целью дальнейшей разработки методики спортивных занятий путем введения новых упражнений, способов ведения занятий и разработки новой индивидуальной помощи. Наиболее ярко данный аспект проявляет себя на уровне персональной индивидуализации тренировок.

4. Учет работы спортсменов. Проявление этого аспекта можно заметить у тренеров, строго контролирующих спортсменов, которые проходят учебу и тренировки у него путем ведения индивидуальных карточек спортсмена. В таких карточках отмечаются индивидуальные особенности, способности, сильные и слабые стороны спортсмена, ошибки, которые он наиболее часто допускает на тренировках, уровень знаний и многое другое. Проявление этого аспекта наиболее часто можно встретить в учебно-тренировочном процессе по боксу, дзюдо, армейскому рукопашному бою, борьбе и другим боевым искусствам и смешанным единоборствам.

5. Обучение самостоятельному тренировочному процессу. Тренер как специалист обладает всеми необходимыми знаниями по планированию, организации и проведению занятий, поэтому делится накопленными знаниями с подопечными, тем самым пополняя багаж их знаний, что упрощает ему работу и позволяет ускорять и делать процесс тренировок более эффективным [4].

6. Морально-психологическая работа. Суть этого аспекта заключается в применении тренером знаний по поддержанию настроения спортсмена путем проведения бесед, изучения личных проблем спортсмена и помощи в их разрешении. Этот аспект позволяет спортсмену проявить большую концентрацию в процессе тренировок, что скажется на их эффективности.

В теории часто выделяют этапы индивидуализации тренировок. Изучив этот вопрос, мы сделали следующий вывод:

1. Первый этап индивидуализации заключается в программировании спортсмена, только вставшего на путь профессиональной карьеры, то есть новичка, до момента, когда он станет спортсменом высокого класса. Этот этап характеризуется взаимным изучением личностей спортсмена и тренера, изучением тренером особенностей и способностей тренируемого, наиболее плотной работой по его морально-психологической подготовке.

2. Второй этап подразумевает включение тренером в работу творческого подхода с целью подбора плана тренировок, заданий, предлагаемых к выполнению, и психологической подготовки подопечного к новому объему работы, предстоящей к выполнению.

3. Третий этап. Особенностью этого этапа является то, что индивидуализация не планируется на долгосрочный период и проходит в процессе реального времени, также он включает в себя особенности предыдущих этапов.

Таким образом, мы рассмотрели актуальность выбранной темы, дали определение термину «индивидуализация учебно-тренировочных занятий», обсудили актуальные вопросы индивидуализации тренировочного процесса, рассмотрели аспекты, которые необходимо учитывать при проведении индивидуализации, этапы индивидуализации, ее виды. Подводя итог, добавим, что индивидуализация направлена не только на подтягивание отстающих сторон, но и на развитие сильных сторон и поддержание морально-психологического настроя спортсмена.

Список библиографических ссылок

1. Лукьянов Б. Г. Ориентации населения на здоровый образ жизни: социально-философский анализ // Общество, право, государственность: ретроспектива и перспектива. 2024. № 3 (19). С. 117–124.

2. Концепция построения индивидуальной траектории силовой подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России в условиях социальной цифровизации / Б. Г. Лукьянов, Е. С. Иванченко, Л. А. Османов, С. Г. Амалин // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 1. С. 292–298.

3. Модификация общей физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России / Б. Г. Лукьянов, З. Р. Малкова, Н. В. Тютюкова, И. С. Бондарев // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 10. С. 113–120.

4. Организация процесса самостоятельной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России как элемент совершенствования профессиональной подготовки / О. С. Панова, А. А. Белецкий, А. В. Бабин, В. В. Шанько // Глобальный научный потенциал. 2022. № 11 (140). С. 180–184.

© Сухоруков Н. Н., Бойко А. Д., 2025

В. А. Тарасов, А. А. Лазарев, И. И. Лопатин
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ МЕР
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ**

Поводами для возникновения массовых беспорядков чаще всего являются негативные факторы, источниками которых выступают социальные, экономические и политические изменения. К таким факторам относятся: формирование новых норм и ценностей в обществе (пропаганда запрещенного в России движения ЛГБТ), ограничение гражданских прав вследствие формирования новой идеологии, производственный кризис, сокращение рабочих мест в силу развития информационных технологий, напряженная ситуация на рынке кредитования и др.

Основываясь на данных факторах, можно говорить о реальных возможностях возникновения массовых беспорядков различного уровня. Перед рассмотрением их, а также способов предупреждения отметим, что представляют собой массовые беспорядки.

Массовые беспорядки – явление, протекающее посредством нарушения множеством лиц общественного порядка, сопровождающееся насилием, применением оружия, осуществлением поджогов, подрывов и т. д., с оказанием сопротивления как с применением оружия, так и без такового в отношении законных действий сотрудников полиции [1].

Можно выделить различные уровни их прохождения, но прежде отметим, что в судебной практике и нормативных актах отсутствует определение понятия «множество», в связи с чем мы будем оперировать терминами «толпа» и «коллективное действие» [2]. Например, одним из разграничений на уровне организации массовых беспорядков выступает индивидуальное и коллективное движение в силу улучшения каких-либо условий [3]. При этом в данном случае под индивидуальным понимается не организация и проведение массового беспорядка одним человеком, а участие в нем

множества лиц, чье индивидуальное желание направленно на различные факторы, для которых они желают добиться роста или улучшения. В случае коллективных массовых беспорядков мы говорим о скоплении людей, работающих в одной организации или находящихся в одном коллективе, для которых фактор участия в массовом беспорядке является общим. Видами организации также являются массовые беспорядки, соответствующие нормативным и ненормативным действиям. К нормативным, исходя из названия, относятся коллективные скопления, в ходе которых совершаются действия, соответствующие нормам права (например, участие в демонстрациях), что не квалифицируется как массовые беспорядки. К ненормативным формам относятся агрессия и насилие, которые проявляются в форме незаконных протестов, что можно назвать прямым проявлением массовых беспорядков.

Исходя из вышесказанного, важно рассмотреть особенности тактики действий сотрудников полиции для реализации мер, направленных на предупреждение возникновения массовых беспорядков. Меры предупреждения возникновения общественных беспорядков в первую очередь предпринимаются личным составом ОВД, в силу чего важно будет отметить, что массовые мероприятия подвергаются форме внешнего либо внутреннего управления. Это связано с тем, что они проводятся в присутствии большого скопления граждан. Сам процесс регулируется со стороны организатора, независимо от того, является им муниципальное образование или руководство предприятия. То есть лица, участвующие в массовых мероприятиях, находятся под внешним управлением организаторов, а сотрудники правоохранительных органов, осуществляющих охрану общественного порядка, на таких мероприятиях находятся под внутренним управлением руководства ОВД.

Поэтому для успешного и эффективного предупреждения возникновения массовых беспорядков формируется оперативный штаб, который будет в дальнейшем осуществлять управление выделенными силами и средствами. Прорабатывается также план, который включает в себя расстановку сил и средств и количество привлекаемого личного состава, что напрямую зависит от характера мероприятия, количества участников и района его проведения. В дальнейшем лица, задействованные в оперативном штабе, прибывают на место, а силы и средства располагаются на обозначенных ранее

в плане позиций. Стоит отметить, что в случае возникновения предпосылок массового беспорядка район предполагаемого скопления нарушителей изолируется посредством перекрытия путей движения граждан и транспорта с помощью как сотрудников привлеченных силовых ведомств, так и авто- и бронетехники [4]. В случае если нарушителей небольшое количество и они не осуществляют открытых и активных противоправных действий, за ними ведется наблюдение, что позволяет исключить осуществление ими негативного давления с целью провокации и вовлечения остальных граждан, что в свою очередь также является особенностью тактики по предупреждению массовых беспорядков. Одним из особых средств воздействия на потенциальных нарушителей общественного порядка на массовых мероприятиях является непосредственное обращение руководителя мероприятия к подстрекателям и негативно активным гражданам с использованием специальных технических средств усиления речи, с целью предъявления требований о прекращении противоправных действий, с осуществлением дальнейшего удаления последних с проводимого мероприятия.

Стоит уделить внимание проблеме, которая касается террористической угрозы, в настоящее время это важно для всего мира. В связи с чем для предупреждения массовых беспорядков также следует использовать отдельные тактические приемы, позволяющие исключить возможность возникновения террористического акта. Для этого на территории проведения общественного мероприятия заблаговременно (за сутки) организуют размещение специальных технических средств для досмотра граждан, закрепляют патрульно-постовые службы для осуществления контроля над территорией с целью исключения размещения взрывчатых устройств, а также размещения временного схрона для предметов и орудий, которые могут быть использованы для совершения террористического акта.

Таким образом, использование тактических приемов действий для предупреждения массовых беспорядков сотрудниками ОВД России позволяет минимизировать возможность срыва массовых мероприятий посредством организации массового беспорядка. Как мы могли заметить, тактические приемы, которые используются сотрудниками, не являются типовыми и применяются в зависимости от различных обстоятельств, учитывая также цели общественного мероприятия, количество участников, политическую и экономи-

ческую обстановки в стране и мире и многое другое. Однако сами ситуации, в отличие от тактических действий, являются в большинстве случаев типовыми, что позволяет оперативно подобрать необходимые тактические методы для их реализации в каждом конкретном условиях. В связи с активным развитием общества, общественных отношений, информационных технологий стоит также учитывать возникновение новых типовых ситуаций. Для эффективного их изучения необходимо также опираться на практический опыт других стран.

Список библиографических ссылок

1. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 1996. № 25. Ст. 2954.

2. О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях: федер. закон от 19 июня 2004 г. № 54-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2004. № 25. Ст. 2485.

3. Ашихмин М. А., Башков А. В Анализ складывающейся оперативной обстановки на улицах и в других общественных местах обслуживаемой территории для принятия решения на охрану общественного порядка: учеб.-практ. рек. Барнаул: БЮИ МВД России, 2003. С. 44–45.

4. Поленов Г. Ф. Организация или активное участие в групповых действиях, нарушающих общественный порядок. М.: Академия управления МВД России, 2007. С. 74–76.

© Тарасов В. А., Лазарев А. А., Лопатин И. И., 2025

В. А. Тарасов, А. А. Лазарев, И. И. Лопатин
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Основы физической подготовки в системе органов внутренних дел занимают ключевые позиции в связи с тем, что со временем физические качества и здоровье сотрудников полиции в целом несколько ухудшаются, а специфика службы требует систематического поддержания указанных качеств на должном уровне.

Очевидным является факт, что служба сотрудников полиции напрямую связана с риском для их жизни, вероятность которого находится на постоянно высоком уровне, поскольку при выполнении профессиональных обязанностей нельзя предугадать: когда, в каком месте и в каких обстоятельствах может оказаться сотрудник.

Ни для кого не секрет, что обучающиеся в образовательной системе МВД России на протяжении всего периода своего обучения обязаны на постоянной основе повышать свои физические качества. Сам учебный процесс, направленный на развитие физических качеств курсантов и слушателей, является одним из ключевых аспектов их жизни. Очевидная цель, заключающаяся в развитии физических качеств, физическом воспитании и профессиональной подготовке, является основой для обучающихся и кандидатов на обучение в вузах правоохранительных органов [1]. На занятиях по физической подготовке должное развитие должны получать не только физические, но и моральные качества человека, так как это непосредственно влияет на успешное формирование знаний, необходимых для выполнения профессиональных задач.

Помимо задач по подготовке слушателей к служебным реалиям, освоению навыков боевой подготовки, укреплению физических качеств учащихся, перед учебным комплексом стоят вопросы подбора наилучших и удобных систем обучения, повышения уровня практической и теоретической готовности преподавателей, должного качества ведения занятий и др.

В научно-методических разработках профессиональные навыки выражаются в форме системы побуждений личностных и служебных качеств. Исходя из этого, стоит выделить такие компоненты профессиональной компетенции, как физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие.

Такое выделение элементов связано с тем, что начальные требования к квалификации сотрудников органов внутренних дел задаются Министерством внутренних дел Российской Федерации как органом, который непосредственно осуществляет контроль выработки и практической реализации политики государства в части нормативного регулирования в пределах своей компетенции.

Когнитивный элемент профессиональной подготовки поступающего на службу предполагает наличие не только широкого кругозора, позволяющего говорить об обширной осведомленности в данной теме, но и способности и умения применять имеющиеся знания на практике, выходя за пределы устоявшихся стереотипов [2].

Что касается непосредственно рассматриваемой дисциплины в учебных учреждениях МВД России, то здесь физическая подготовка реализуется на трех уровнях:

1. Учебные занятия, строящиеся на основе плана подготовки сотрудников по их специализации.

2. Внеучебный уровень, содержащий в себе разминку, тренировочные упражнения в сборных командах по олимпийским, служебно-прикладным видам спорта.

3. Тренировочно-развивающая деятельность в рамках самоподготовки.

Не следует забывать о важности правильного восстановления организма после активной тренировки [3]. Восстановление представляет собой процесс перехода в первоначальное состояние физических и биохимических функций. В этот период энергетические ресурсы восстанавливаются и происходит превышение начального уровня, что улучшает работоспособность и устойчивость обучающегося.

Для ускорения восстановительного процесса применяется также переключение на другие виды активности. И. Х. Мешев отмечал, что утомленная часть тела восстанавливается в разы лучше не при пассивном отдыхе, а при одновременной работе на другую часть тела [4].

Со стороны педагогов важным является правильное установление интервалов отдыха между подходами некоторых упражнений, а также между повторениями с различным уровнем нагрузки.

Подводя итог, можно сказать, что основой эффективной подготовки сотрудников выступают такие компоненты, как достаточный уровень теоретических знаний, правильная техника выполнения упражнений, воспитание моральных качеств, положительное восстановление после занятий и др. Для успешной подготовки курсантов к службе необходимо соблюдать минимум, упомянутый в данной статье, чтобы качественно усваивать учебную программу по физической подготовке.

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. Кузнецов С. В., Волков А. Н. Тренажи перед заступлением на службу нарядов полиции, осуществляющих деятельность по охране общественного порядка: цель, задачи, содержание // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. тр. участников Всерос. науч.-практ. конф. Ростов-н/Д: Ростовский юридический институт МВД России, 2021. С. 93–98.

3. Гужоков А. Х. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной ситуации // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15, № 3. С. 36–40.

4. Мешев И. Х., Дружинин А. В. Роль физической подготовки в становлении профессионализма сотрудников ОВД // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. А. Т. Биналиев, А. А. Тациян, В. М. Баршай. Ростов-н/Д, 2022. С. 382–386.

Библиографический список

1. Дадов, А. В. О роли самостоятельной физической подготовки в структуре профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Дадов // Образование. Наука. Научные кадры. – 2022. – № 1. – С. 187–189.

2. Кануков, А. М. О некоторых проблемах организации занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / А. М. Кануков // Пробелы в российском законодательстве. – 2022. – Т. 15, № 3. – С. 41–45.

© Тарасов В. А., Лазарев А. А., Лопатин И. И., 2025

С. А. Татарников, И. Ю. Знаменский, А. А. Романов
Дальневосточный юридический институт МВД России
имени И. Ф. Шилова

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессионального формирования сотрудников МВД России. В условиях стремительных изменений в системе общественной безопасности, увеличения преступности и разнообразия угроз от сотрудников правоохранительных органов требуется не только высокий уровень профессиональных знаний, но и отличная физическая форма. Актуальность данной темы обусловлена необходимостью формирования эффективных методик физической подготовки, соответствующих современным требованиям [1].

Цель данной статьи заключается в анализе роли физической подготовки и спортивных тренировок в процессе профессиональной подготовки сотрудников МВД России. Задачи исследования: 1) определить важность физической подготовки для успешного выполнения служебных обязанностей; 2) рассмотреть современные подходы и методики физической тренировки сотрудников; 3) проанализировать влияние физической активности на психологическое и эмоциональное состояние сотрудников.

Физическая подготовка сотрудников МВД России охватывает широкий спектр аспектов, от базовых физкультурных навыков до специализированных тренировок, направленных на развитие выносливости, силы и координации. Высокие требования к физической подготовке обусловлены спецификой работы сотрудников, где нередко возникают ситуации, требующие высокой мобильности и оперативности.

Вопрос физической подготовки сотрудников МВД России предполагает системный и комплексный подход. Современные методики физической подготовки, такие как функциональный тренинг и боевые искусства, активно применяются для развития навыков, необходимых в служебной деятельности. Эти методы не только улучшают физическую форму, но и способствуют повышению морального духа сотрудников.

Еще одним важным аспектом является влияние физической активности на психологическое состояние работников правоохранительных органов. Регулярные физические тренировки помогают снижать уровень стресса и повышать общую устойчивость к психологическим нагрузкам. Это подтверждается многочисленными экспериментальными данными, где сотрудники, занимающиеся спортом, показали лучшие результаты в стрессовых ситуациях.

Кроме того, стоит отметить, что МВД России активно внедряет современные технологии в физическую подготовку. Например, использование видео- и компьютерных симуляторов для тренировки реакций и навыков ведения боевых действий становится все популярнее. Такие подходы позволяют более эффективно подготовить сотрудников к реальным условиям, с которыми они могут столкнуться в своей служебной деятельности [2].

Таким образом, физическая подготовка и спорт играют ключевую роль в формировании профессиональных навыков сотрудников МВД России. Анализ текущей литературы показывает, что развитие физической активности не только способствует улучшению профессиональных показателей, но и помогает сохранить здоровье и психологическую устойчивость сотрудников в условиях их сложной и ответственной работы [3].

Была разработана анкета по теме исследования, которая включала 10 вопросов:

1. Как вы оцениваете свою физическую подготовку (низкая, средняя, высокая)?

2. Насколько физическая подготовка важна для успешного выполнения вами служебных обязанностей (1 – не важна, 5 – крайне важна)?

3. Как часто вы занимаетесь физической активностью или спортом (ежедневно, несколько раз в неделю, несколько раз в месяц, не занимаюсь)?

4. Какие виды физической активности вы предпочитаете (бег, плавание, боевые искусства, тренажерный зал, другие)?

5. Как вы считаете, достаточно ли времени, отведенного на физическую подготовку в рамках вашего обучения или работы (да, нет)?

6. Заметили ли вы улучшение своего психологического состояния благодаря физическим упражнениям (да, нет, затрудняюсь ответить)?

7. Считаете ли вы, что спортивные тренировки помогают в решении стрессовых ситуаций на рабочем месте (да, нет)?

8. Как вы считаете, насколько эффективны программы по физической подготовки, предлагаемые вашим учреждением (эффективные, неэффективные, не знаю)?

9. Какие методы физической подготовки было бы целесообразно применить в вашем учреждении (групповые тренировки, индивидуальные занятия, специальное оборудование, другие)?

10. Насколько вас устраивает уровень физической подготовки ваших коллег (1 – полностью не устраивает, 5 – полностью устраивает) [4].

По результатам опроса 50 респондентов можно выделить следующие основные моменты. Вопрос о физической подготовке: большинство респондентов (60 %) оценили свою физическую форму как среднюю. При этом 90 % участников опроса отметили, что физическая подготовка крайне важна для успешного выполнения служебных обязанностей. Чаще всего респонденты занимаются физической активностью несколько раз в неделю (58 %), среди предпочтений выделяются бег (70 %) и тренажерный зал (50 %). Более 75 % респондентов считают, что времени, отводимого на физическую подготовку, недостаточно. По поводу улучшения психологического состояния благодаря физической активности 65 % участников ответили положительно. Для 80 % опрошенных спортивные тренировки действительно помогают в решении стрессовых ситуаций. Лишь 25 % респондентов удовлетворены существующими программами физической подготовки. Важными аспектами также оказались группы, индивидуальные тренировки и специальное оборудование, которое большинство респондентов пожелали видеть в центре физической подготовки [4].

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы относительно физической подготовки и спортивных тренировок в процессе профессиональной подготовки сотрудников МВД России. Во-первых, важность физической подготовки для успешного выполнения служебных обязанностей высока, что подтверждает мнение респондентов относительно необходимости поддержания физической формы для эффективной работы в правоохранительных органах. Во-вторых, современные подходы и методики физической тренировки, такие как групповые занятия и внедрение различных видов спорта, могут заметно улучшить общую физическую подготовленность сотрудников. В-третьих, влияние

физической активности на психологическое и эмоциональное состояние сотрудников также не следует недооценивать, поскольку регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса и более уверенной реакции на сложные ситуации. В целом, результаты исследования подчеркивают необходимость программ, направленных на развитие физической подготовки сотрудников МВД России, с учетом современных тенденций и потребностей.

Список библиографических ссылок

1. Татарников С. А., Романов А. А., Знаменский И. Ю. Совершенствование физической подготовки у курсантов 1–2 курса образовательных организаций МВД России // Специальная подготовка сотрудников силовых ведомств в контексте новых угроз безопасности : матер. Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 21 марта 2024 г. Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2024. С. 126–129.

2. Цекунов С. О., Захаров А. В., Нетбай С. Г. Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. ст. / под ред. С. Н. Баркалова. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 236–239.

3. Серебрянников В. А., Цекунов С. О. О перспективах самосовершенствования физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: матер. IX Междунар. науч.-практ. конф. Хабаровск, 20–21 октября 2022 г. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2022. С. 27–30.

4. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке: учеб.-метод. пособие / В. А. Серебрянников, В. Ф. Лигута, Н. А. Мудренко [и др.]. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2020. 132 с.

© Татарников С. А., Знаменский И. Ю., Романов А. А., 2025

А.А. Тащиян
Ростовский юридический институт МВД России
Е. В. Панов
Сибирский юридический институт МВД России

КРИЗИС ОКОНЧАНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Завершение спортсменом своей профессиональной карьеры – особое жизненное событие для него, даже если оно заранее было запланировано и ожидалось, и чаще всего в будущем сопровождается кризисом. В этом контексте кризис не рассматривается как какое-то экономическое явление, это именно психосоциальный фактор стресса, который оказывает негативное влияние на личность.

Данное явление заслуживает пристального внимания со стороны научного сообщества, так как оно затрагивает спортсменов всех уровней – от профессионалов до новичков, потому что спорт выступает значимым фактором самоидентификации и организации жизненного уклада. В отличие от планомерных транзитивных процессов, характерных для других этапов жизни, окончание спортивной карьеры выражается в утрате устоявшейся социальной роли, потере привычного рода деятельности, значимого для спортсмена окружения и, что наиболее важно, корневом изменении самоопределения. В результате это не просто смена профессиональной деятельности, это глубокая трансформационная фаза, сопровождающаяся риском возникновения депрессии и тревоги.

Успешность в спорте и сопутствующее ему общественное признание скрывают объем накопленного напряжения, которое возникло за все время занятий спортом. Завершение карьеры «оголяет» уязвимость спортсмена, подчеркивая его зависимость от специфической деятельности спортивной среды и демонстрируя его неподготовленность к жизни, не имеющей ограничивающих рамок профессионального спорта.

Однако не следует воспринимать понятие «кризис» как патологическое состояние или психическое расстройство. Это переходный период, характеризующийся значительной дезориентацией, нестабильностью и риском нарушения для психологического благополучия. Проявления кризиса окончания спортивной карьеры варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, вида

спорта, уровня достижений и наличия социальной поддержки. И все же выделяются основные характеристики, по которым можно распределить проявления кризиса: эмоциональные и психологические, поведенческие, соматические.

Депрессия сопровождается сниженным настроением, потерей интереса ко всему, усталостью и чувством беспомощности. Следует отметить, что в данном контексте это не клиническое расстройство, а реакция на значительное жизненное событие. Тревога проявляется в виде беспокойства, напряжения и трудностей с концентрацией внимания. Тревожные симптомы могут быть связаны с неопределенностью своего будущего и потерей социального статуса. Завершение спортивной карьеры можно сравнивать с процессом горевания по потере значимой части жизни. Спортсмен может переживать стадии отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия. Поведенческие проявления выражаются в изменении стиля жизни и снижении уровня физической активности. Появляются также трудности в поиске нового вида деятельности и адаптации к ней. Ко всему добавляются повышенная агрессивность и раздражительность по отношению к родным и близким.

Соматические проявления – это результат совокупности предыдущих двух. Вследствие постоянного беспокойства у спортсменов появляется постоянная головная боль, а тревожные мысли вызывают проблемы со сном, вследствие чего возникает бессонница.

Развитие кризиса, связанного с завершением спортивной карьеры, – это процесс, обусловленный взаимодействием биопсихосоциальных факторов. В первую очередь, это психологические факторы. Спорт часто становится определяющей частью самоидентификации спортсмена, формируя его ценностные ориентации и чувство собственного достоинства. Спортивная жизнь, особенно если это профессиональный уровень, характеризуется высоким уровнем контроля над самим собой. Завершение карьеры приводит к потере этого ключевого аспекта идентичности, вызывая чувство дезориентации, неуверенности в себе и поиска новой личностной идентичности. Потеря социальной роли способствует развитию тревожного и депрессивного расстройства. Во-вторых, социальные факторы. Неподготовленность к завершению спортивной деятельности и отсутствие альтернативных планов на будущее усугубляют негативные последствия кризиса. Спортсмены, не заботившиеся о развитии жизненно

важных навыков, более уязвимы перед возникновением финансовых трудностей и проблем с трудоустройством. Общество часто ожидает от спортсменов продолжения успешной карьеры, даже если она никак не связана со спортом, и не готово признать их новую социальную роль. Это оказывает дополнительное давление на бывших спортсменов, усугубляя их психологическое состояние [1].

Успешно преодолеть кризис окончания спортивной карьеры можно, однако этот процесс требует комплексного подхода к нему, включающего как психологическую подготовку, так и социальную поддержку. Профилактика должна начинаться задолго до завершения спортсменом своей профессиональной карьеры, в идеале – с самого начала спортивной деятельности. Она должна включать в себя следующие элементы.

Спортсмены в основном концентрируются исключительно на спорте, игнорируя образование и развитие профессиональных навыков, не связанных со своей основной деятельностью. Ранняя инвестиция в образование, например получение высшего образования параллельно со спортивным совершенствованием, снижает риск нереализованности после окончания карьеры. Не стоит забывать о поиске хобби и дополнительных занятий, ведь многогранная личность гораздо легче адаптируется к жизненным изменениям. Деятельность, не связанная со спортом, помогает развить различные навыки, расширить кругозор и круг общения, тем самым создавая чувство самоидентичности, которое не будет зависеть от достижений в спорте [2, 3]. Не менее важным является развитие социальных навыков, что связано с изолированностью спортсменов. Развитие коммуникативных навыков поможет выстроить связи в социуме в будущем и адаптироваться к новой жизни.

Превентивное управление кризисными явлениями, возникающими у спортсменов после завершения профессиональной карьеры, предполагает разработку стратегических планов адаптации. Используемый подход основывается на принципах проактивного управления рисками и является основным для успешной минимизации негативных последствий выхода из структурированного спорта [4]. Ключевым компонентом выступает интеграция личностно-ориентированных стратегий самоактуализации и социальной реинтеграции, под этим подразумевается целенаправленный поиск и развитие новых источников идентичности. На данном этапе также

следует обратить внимание на финансовое планирование, включающее в себя не только аккумулирование сбережений, но и разработку альтернативных способов получения дохода, учитывающих навыки, приобретенные во время спортивной карьеры. А в качестве дополнительного механизма снижения риска развития кризисных явлений авторы рекомендуют взаимодействовать с успешно реализовавшимися бывшими спортсменами, так как их практический опыт имеет огромную ценность.

Можно сделать вывод, что кризис окончания спортивной карьеры представляет собой особое явление, требующее комплексного подхода. Успешная адаптация спортсменов к постспортивной жизни напрямую зависит от своевременного планирования, содействия общественности и, самое главное, психологической поддержки. Следует отметить, что завершение профессиональной карьеры спортсменом не должно означать для него то, что его личностное развитие прекратилось. Наоборот, это переход к новому жизненному этапу, сопряженному с перспективным будущим.

Список библиографических ссылок

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
2. Тациян А. А., Иванченко А. В. Структура спортивной деятельности и ее основные элементы // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: матер. XI Междунар. науч.-практ. конф. Хабаровск, 2024. С. 319–321.
3. Шихвердиев С. Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. № 5 (63). С. 129–133.
4. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. М.: Сов. спорт, 2010. 232 с.

© Тациян А. А., Панов Е. В., 2025

ВЛИЯНИЕ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НА ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

В условиях развития современных технологий и упрощения быта у людей возникли новые проблемы, которые, как правило, обусловлены изменением приоритетности человечества в пользу комфорта и редким выходом из этих ограничений. Такая ситуация привела к тому, что сегодняшние сотрудники полиции не очень приспособлены к резким изменениям климата, что доказано частыми проблемами со здоровьем, нежеланием тренироваться в условиях суровой морозной или жаркой погоды. В таких условиях проведение физической подготовки исключается или ограничивается несложными упражнениями, чтобы пресечь возможные проблемные обстоятельства, которые могут возникнуть у лица, занимающегося спортом [1]. Сам имидж сотрудников полиции, стереотип, сложившийся у граждан, что «милиционеры спасут и помогут вне зависимости от обстоятельств и условий», разрушается. Для получения объяснений этому стоит подробнее разобраться влияние климатических условий на человека, а также чем чревато пренебрежение данной составляющей в современных условиях.

Следует начать с погодных условий, сложившихся в северной части России, так как больше половины территории нашей страны расположена в суровых таежных лесах (умеренно континентальный, континентальный и резко континентальный климатические пояса), тундре, климатических зонах Крайнего Севера. На основе законодательных актов по проведению физической и боевой подготовки среди сотрудников полиции можно адаптироваться лишь к искусственным тяжелым условиям, но никак не осуществлению служебной деятельности с индивидуальной нагрузкой при суровых низких и высоких температурах. Требуется оптимальность и индивидуальный подход к каждому сотруднику от руководителей и организаторов физической подготовки. При попытке адаптации сотрудников к таким обстоятельствам следует придерживаться плавности, так как при преждевременном выходе к тяжелым погод-

ным условиям не достигнешь должного результата. При обучении руководителю и педагогу-наставнику по физической подготовке нужно учитывать всю ответственность, так как малейшие ошибки могут привести к проблемам со здоровьем у его подчиненных.

Исходя из рекомендаций биологов и медиков, следует закаливаться, начиная с обтирания мокрым холодным полотенцем, постепенно переходя к обливанию ледяной водой после пробежки с голым торсом при минусовой температуре и наличии снега. Вся проблема заключается в резкости действий и переходе «из крайности в крайность», что приводит к возможному опасному снижению температуры тела ниже 34°, замедлению метаболизма, кровотока, снижению жизнеобеспечения органов, атрофии определенных мышц и пальцев конечностей, их онемению, к различным рефлекторным спазмам кровеносных сосудов, некрозу тканей и т. д. В качестве примера можно назвать территории, где чаще всего возможны такие обстоятельства, – Крайний Север и северная часть Дальнего Востока. Данным климатическим областям нашей страны присуще множество неблагоприятных факторов, в том числе:

- резкие и постоянные изменения атмосферного давления;
- чередование полных ночей и дней;
- частые электромагнитные колебания;
- разряженный воздух, плохие погодные условия;
- плотный и глубокий слой снежных покровов, в связи с чем имеется лишь скудная растительность и труднопроходимая местность.

Все эти аспекты вместе оказывают отрицательное воздействие на состояние организма сотрудника полиции, на его устремленность и действенность при осуществлении служебных полномочий. Поэтому необходима специальная организация физической подготовки, которая будет осуществляться с учетом низкой температуры, индивидуального характера протекания адаптационных процессов и изменения условий «дня–ночи». Такой процесс физической культуры позволит полицейским, впервые попавшим на Крайний Север, адаптироваться к тяжелому климату. Для этого в первую очередь нужно создать план по проведению физической подготовки, включающий в себя несколько занятий.

В качестве безоговорочной составляющей следует указать бег на дистанции 1–3 км в условиях суровой зимы при наличии побли-

зости медицинского пункта и теплой одежды, подходящей под температурный режим на сутки. Такой бег хорошо идет в сочетании с лыжной подготовкой посредством прохождения искусственной и естественной полос препятствий, при этом периодичность проведения данных мероприятий должна составлять 2–3 раза в месяц. Этот временной промежуток выбран неслучайно, так как при большей интенсивности возможны тяжелые последствия как для здоровья сотрудника полиции, так и для его мотивационной составляющей. Помимо этого не стоит забывать и о скоростных упражнениях, которые позволят развить дыхательную систему и выносливость, – ускорения по прямой на 60–80 м, по возвышенности на 40–60 м, а также по чередующейся поверхности с неровностями «спуск–подъем».

Однако важно помнить, что без тщательной подготовки в виде разминки длительностью 40–50 мин нельзя проводить физическую подготовку, так как при низких температурах возможны различные травмы и т. д. Необходимо также следить за режимом сна и питания, потому что при неосуществлении хотя бы одного из аспектов возможно нарушение терморегуляции организма.

Таким образом, в условиях суровой зимы и низкой температуры в иные сезоны года следует учитывать всевозможные указанные и не указанные в статье обстоятельства, что позволит предотвратить какие-либо негативные изменения показателей физической подготовленности подразделения, а также усилит уровень закаленности подчиненных, укрепит их здоровье, снизит среднее число заболевших среди личного состава.

Список библиографических ссылок

1. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15266> (дата обращения: 01.04.2025).

Библиографический список

1. Факов, А. М. Некоторые особенности физической подготовки сотрудников спецподразделения МВД России в условиях высокогорья / А. М. Факов. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-spetspodrazdeleniya-mvd-rossii-v-usloviyah-vysokogorya> (дата обращения: 03.04.2025).

2. Физиологические особенности физической подготовки личного состава спецподразделений МВД России в условиях Крайнего Севера и Заполярья. URL : https://studwood.net/1068827/pedagogika/fiziologicheskie_osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_lichnogo_sostava_spetspodrazdeleniy_rossii_usloviyah (дата обращения: 03.04.2025).

© Тезиков Д. А., 2025

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Для полицейских физическая подготовка – это основа успешной работы. Она необходима для того, чтобы сотрудники могли эффективно справляться со служебными обязанностями, требующими физической силы и выносливости. Это включает в себя способность применять боевые приемы борьбы, быстро реагировать на различные ситуации и поддерживать высокую работоспособность в течение всего рабочего дня. Хорошая физическая форма позволяет полицейским успешно выполнять оперативные задачи и обеспечивать собственную безопасность и безопасность окружающих. Физическая подготовка – это неотъемлемая часть профессиональной подготовки и эффективного несения службы в полиции.

Работа в органах внутренних дел (ОВД) сложная и многогранная, требующая от сотрудников колоссального напряжения сил, как умственных, так и физических, а также исключительной координации движений. Разнообразие подразделений в системе ОВД обуславливает специфику служебной деятельности каждого из них, формируя индивидуальные требования к уровню физической и психологической подготовки сотрудников. Например, сотрудник патрульно-постовой службы будет сталкиваться с совершенно другими физическими нагрузками, чем сотрудник экспертно-криминалистического центра. Первый постоянно находится в движении, необходимо быстро реагировать на непредвиденные ситуации, преодолевать препятствия, оказывать физическое сопротивление преступникам. Второй проводит больше времени за аналитической работой, с высокой концентрацией внимания и усидчивости, хотя и здесь может потребоваться определенная физическая подготовка, например для осмотра места преступления или участия в следственных действиях [1].

Именно эти различия в служебной деятельности определяют необходимый уровень развития психофизических качеств и профессионально-прикладных навыков сотрудников различных подразделений. Поэтому система подготовки сотрудников ОВД России уделяет особое внимание физической подготовке, рассматривая ее как самостоятельный и важнейший раздел служебно-боевой подготовки. Практический опыт неоднократно демонстрировал, что успешное проведение любой спецоперации, будь то задержание преступника или предотвращение теракта, во многом зависит от физической подготовки сотрудников, от их силы, выносливости, скорости реакции и способности быстро и эффективно действовать в экстремальных условиях.

Физическая подготовка в контексте работы в ОВД – это не просто набор физических упражнений, а целенаправленный и специализированный процесс физического воспитания, имеющий ярко выраженную прикладную направленность. Она предназначена для формирования профессионально важных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость, координация, а также для отработки служебно-прикладных двигательных навыков. Это включает в себя освоение боевых приемов рукопашного боя, методик задержания преступников, способов преодоления различных препятствий – как естественных (например, заборы, высокие здания), так и искусственных (различные виды заграждений, туннели). Важно, чтобы сотрудник мог быстро и эффективно действовать в любых условиях, оказывая сопротивление, используя как служебное оружие, так и приемы самообороны.

Стоит также уделять внимание процессу обучения, учитывая физиологические особенности и уровень подготовки каждого сотрудника. Создание индивидуальных программ, направленных на развитие конкретных физических качеств, позволит достичь максимальных результатов. Важно обеспечить постоянный контроль и оценку эффективности применяемых методик с целью их своевременного редактирования [2].

Рассмотрим тренировочный процесс физической подготовки, применяемый в образовательных учреждениях МВД России.

Особенности тренировочного процесса:

– индивидуальный подход: в образовательных учреждениях МВД учитываются индивидуальные особенности каждого обучаю-

щегося. Физические возможности учащихся оцениваются, на основе данной информации разрабатывается индивидуальная программа тренировок. Это позволяет достичь наилучших результатов и учесть специфику будущей службы;

– всестороннее развитие: физическая подготовка в учебных заведениях МВД нацелена на достижение всестороннего развития курсантов (слушателей). В тренировочные программы включены различные виды физических упражнений, такие как бег, прыжки, подтягивания, отжимания и др. Это помогает развить силу, выносливость, гибкость и координацию движений;

– особое внимание к специфике службы: в учебных заведениях МВД особое внимание уделяется тренировке конкретных навыков, необходимых для будущей службы. Например, сотрудники обучаются приемам борьбы, стрельбе, а также проходят специальные упражнения, такие как полоса препятствий, связанные с условиями службы в МВД;

– контроль и оценка результатов: в процессе физической подготовки в образовательных учреждениях МВД осуществляются постоянный контроль и оценка результатов.

Тренировочный процесс в образовательных учреждениях МВД России является системным и основан на учете индивидуальных особенностей и специфики будущей службы. Он нацелен на всестороннее развитие физических качеств курсантов и слушателей и предусматривает постоянный контроль и оценку результатов. Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета не менее 100 часов в год (в специальных подразделениях МВД России – не менее 150 часов). В зависимости от уровня физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке с сотрудниками проводятся 1–2 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов [3].

Наибольшую актуальность имеет процесс обучения сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время особенно важно исследовать вопросы, касающиеся профессиональной подготовки и физического развития сотрудников, поскольку главной задачей является поиск способов повышения эффективности обучения и формирования у работников

органов внутренних дел необходимых навыков для успешного выполнения служебных задач.

Ключевые проблемы в сфере физической подготовки сотрудников, требующие пристального внимания и эффективных решений, включают в себя разный уровень подготовки и недостаточное развитие координации у значительной части обучающихся. Поскольку план физической подготовки сделан с ориентацией на среднестатистического сотрудника, возникает проблема с индивидуализацией тренировочного процесса [4].

Во время учебно-тренировочных занятий по физической подготовке часто встречаются сотрудники различных возрастных групп и с разным уровнем физической подготовки, что приводит к существенному разбросу – от высококлассных спортсменов до лиц с относительно слабой физической формой. Это создает дополнительные трудности в планировании и проведении эффективных тренировок.

Более возрастным сотрудникам требуется больше времени на развитие физических качеств, усвоение боевых приемов борьбы, чем молодым сотрудникам. Недостаточная развитость навыков перемещения и маневрирования при отработке ударной и защитной техники руками и ногами наблюдается у значительной части занимающихся.

Преподавательский опыт свидетельствует, что 30–40 % обучающихся испытывают затруднения в понимании и реализации техники защиты от ударов, а также в технике передвижения и изменения позиции при демонстрации боевых приемов. Это может быть связано с отсутствием предшествующего опыта в спортивных или прикладных единоборствах, длительным перерывом в физических тренировках или недостаточной общей физической активностью.

Таким образом, поддержание хорошей физической формы критически важно для успешной деятельности сотрудников полиции. Это является залогом эффективного выполнения задач, которые зачастую связаны с проявлением силы и выносливости.

В частности, подразумевается умение использовать навыки самообороны, оперативно принимать решения в динамичных обстоятельствах и сохранять продуктивность на протяжении всей смены.

Оптимальная физическая кондиция позволяет полицейским результативно решать поставленные оперативные задачи и гаран-

тировать защиту как свою, так и граждан. Развитие физических качеств – это обязательный компонент профессионального обучения и качественного исполнения служебных обязанностей в ОВД.

Список библиографических ссылок

1. Егоров П. П. Физическая подготовка как средство повышения эффективности оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2019. 165 с.

2. Баранов В. В. Оптимизация физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2020. 180 с.

3. Зайцев С. И., Петров О. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД: проблемы и перспективы. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2022. 140 с.

4. Дмитриев А. А. Теория и методика физической подготовки: учебник. Москва: КноРус, 2021. 320 с.

© Тихонов С. В., Ананкин Д. А., 2025

Н. В. Тютюкова
Уфимский университет науки и технологий
Р. Р. Зиннатов
Уфимский юридический институт МВД России

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Физическая подготовка в образовательных и профессиональных структурах требует применения эффективных методических подходов, способных не только развивать физические качества, но и поддерживать мотивацию обучающихся на высоком уровне [1]. Основное отличие соревновательного метода от методов строго регламентированного упражнения и игрового метода заключается в сопоставлении сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможное высокое достижение.

Суть данного метода заключается в применении соревнований для обучающихся с целью повышения уровня подготовленности. Ключевым условием этого метода является готовность участников к выполнению упражнений, в которых они будут соревноваться.

Соревновательный метод в педагогике физической культуры рассматривается не как самоцель, а как средство, с помощью которого достигаются конкретные задачи обучения и развития. Это требует от преподавателя высокой степени методической грамотности, умения подбирать упражнения с учетом уровня подготовленности обучающихся и их индивидуальных особенностей. При этом важно соблюдать баланс между соревновательной составляющей и образовательными целями, чтобы не подменить учебный процесс имитацией спортивных состязаний, утратив тем самым его основное содержание.

Актуальность темы обусловлена возрастающим вниманием к вопросам эффективной организации физического воспитания в условиях образовательных учреждений и профессиональной подготовки. Современные подходы в области спортивной педагогики все чаще предполагают интеграцию игровых, соревновательных и ситуационно-аналитических форм занятий, которые повышают интерес к физической культуре и способствуют развитию устойчивых привычек к систематической двигательной активности [2].

Соревновательный метод опирается на принципы активизации, целенаправленности и сознательности, являясь логическим продолжением игровых и имитационных форм обучения. Он ориентирован на использование специально организованных состязаний как средства достижения обучающих, воспитательных и развивающих целей. В его основе лежит естественная потребность человека в самореализации, признании, преодолении трудностей и достижении успеха, что делает данный метод особенно эффективным в работе с подростками и молодежью.

С позиции педагогической науки соревновательный метод относится к активным методам обучения, поскольку требует от обучающихся проявления инициативы, самостоятельности и способности к волевым усилиям. В отличие от стандартных тренировочных упражнений, он создает эмоционально насыщенную обстановку, которая моделирует стрессовые условия, аналогичные реальным ситуациям спортивной борьбы или физического испытания [3]. Это, в свою очередь, позволяет формировать устойчивые поведенческие реакции, развивать стрессоустойчивость, выносливость и лидерские качества.

Соревновательный метод может реализовываться в разных формах: индивидуальных и командных соревнованиях, эстафетах, контрольных зачетах, учебных играх. Важно, чтобы соревнования не носили формальный характер и были понятны участникам с точки зрения целей, критериев оценки и значимости результата. Эффективность метода во многом измеряется тем, насколько правильно определены правила, условия и уровень сложности заданий. Принципиальное значение имеет соблюдение принципа равных возможностей: участники должны быть сопоставимы по уровню физической подготовки, что позволяет сохранить мотивационную ценность соревнований.

С теоретической точки зрения соревновательный метод строится на единстве двух процессов: стремления к победе и готовности к самосовершенствованию. Первый компонент обеспечивает динамику и мотивационную насыщенность процесса, второй – педагогическую направленность, в которой результат используется как средство обратной связи и стимул к дальнейшему росту. Таким образом, соревнование выполняет сразу несколько функций – контролирующую, развивающую, диагностическую и воспитательную.

Следует также учитывать, что чрезмерное акцентирование на победе может привести к формированию деструктивных установок, особенно у неуспешных обучающихся. Поэтому педагог, применяющий соревновательный метод, должен уметь интерпретировать неудачу как опыт, а не как поражение, формируя у участников адекватное отношение к результату. В этом заключается воспитательный потенциал метода, когда даже проигрыш становится частью личностного роста и обучения.

Эффективное применение соревновательного метода требует от преподавателя тщательной подготовки как с точки зрения содержания занятий, так и с позиции их организации. Основная задача – не просто провести соревнование, а встроить его в структуру учебного процесса как элемент, способствующий достижению поставленных педагогических целей. В этом контексте важно грамотно подбирать упражнения, форматы состязаний и правила участия, чтобы избежать ситуаций чрезмерной конкуренции, снижения мотивации или физического переутомления.

На практике соревновательный метод может применяться в виде периодических учебных стартов, межгрупповых или внутригрупповых турниров, контрольных испытаний на скорость, силу, выносливость или координацию [4]. Эффективной формой является проведение зачетных соревнований, где личный или командный результат имеет значение для итоговой оценки, при этом критерии подбираются так, чтобы учитывать прогресс, а не только абсолютные показатели. Такой подход помогает сформировать у обучающихся ответственность за результат и стремление к улучшению собственных показателей.

Существенным фактором успеха является создание атмосферы поддержки, конструктивной обратной связи и справедливого судейства. Преподаватель выступает не только как организатор, но и как модератор, объясняющий цели и значение соревнования, обеспечивающий психологически комфортные условия участия. Особое внимание следует уделять слабым участникам: важно, чтобы они не испытывали чувства исключенности или несостоятельности. Грамотная организация позволяет создать условия, в которых каждый участник чувствует свою значимость и вклад в общее дело, что усиливает командное взаимодействие и социализацию [5].

Педагогические эффекты соревновательного метода проявляются в нескольких направлениях. Во-первых, это повышение уровня физической подготовленности за счет увеличения интенсивности и направленности физических нагрузок. Во-вторых, развитие волевых качеств – решительности, настойчивости, целеустремленности. В-третьих, формирование коммуникативных навыков и опыта взаимодействия, особенно в командных формах соревнований. В-четвертых, закрепление устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой за счет вовлеченности в процесс и ощущения значимости собственного участия.

Кроме того, практика показывает, что при систематическом использовании соревновательного метода учащиеся проявляют инициативу в организации собственных форм двигательной активности, включая самостоятельные тренировки и участие в массовых спортивных мероприятиях. Таким образом, создаются предпосылки для формирования физической культуры личности – осознанного отношения к своему телу, здоровью и уровню двигательной активности.

Не менее важен воспитательный эффект, выражающийся в общении к принципам честной борьбы, уважения к сопернику, соблюдения правил и способности достойно воспринимать как победу, так и поражение. Эти качества имеют широкую социальную значимость и выходят за рамки физической подготовки, формируя ценностные установки личности в целом.

Список библиографических ссылок

1. Бабин А. В. Инновационная методика преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. науч. ст. Всерос. конкурса, Волгоград, 1 июля – 30 сентября 2022 г. / редкол.: Р. В. Камнев, О. С. Панова, Д. Г. Овечкин [и др.]. Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2022. Вып. 4. С. 11–17.

2. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов,

слушателей и студентов: сб. тр. конф. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11–14.

3. Губжоков А. Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. 2017. Т. 1, № 1. С. 75–78.

4. Дадов А. В. Основные ценностные ориентации сотрудников ОВД по вопросам физической подготовки // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8, № 6–2. С. 100–103.

5. 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: ООО «Научное партнерство «Апекс», 2017. Ч. 1. С. 29–32.

© Тютюкова Н. В., Зиннатов Р. Р., 2025

В. А. Филиппович, П. А. Пархоменко
Сибирский юридический институт МВД России

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Для успешного противодействия преступности и обеспечения общественной безопасности сотруднику полиции необходим высокий уровень физической подготовки, являющийся неотъемлемой частью его профессиональной компетентности. Как известно, цель физической подготовки в МВД России – формирование физической и психологической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, а также умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий со стороны нарушителей правопорядка.

В приказе Минспорта России профессионально-прикладная физическая подготовка определяется как одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует формированию как общекультурных, так и специализированных компетенций. Она повышает адаптационные возможности организма и его устойчивость к негативным факторам профессиональной деятельности. Кроме того, такая подготовка развивает и поддерживает на необходимом уровне физические и психические качества, востребованные в конкретной профессии, а также формирует специфические двигательные умения и навыки.

Для выполнения служебно-оперативных и других задач в соответствии с предназначением сотрудников ОВД необходимо наличие у них требуемого уровня физической подготовленности, что является целью физической подготовки в системе МВД, в том числе в образовательных организациях МВД России. Обучение в образовательных организациях МВД России направлено на всестороннее развитие

физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) слушателей, курсантов и студентов. Оно включает в себя формирование умений передвижения по пересеченной местности, лыжной подготовки, плавания, применения физической силы и специальных средств, а также получение теоретических знаний в области физической культуры. Все это способствует достижению необходимого уровня физической подготовленности для службы в ОВД.

Систематическая физическая подготовка слушателей, курсантов и студентов способствует укреплению организма и повышению его устойчивости к негативным воздействиям окружающей среды и профессиональной деятельности. Она также развивает психологическую устойчивость, морально-волевые качества, подготавливает к экстремальным физическим и психическим нагрузкам, таким как прямая угроза жизни и здоровью сотрудника ОВД, отсутствие времени для полной оценки обстановки для принятия правомерного, грамотного и целесообразного решения, значительная степень ответственности за последствия принятого решения, высокая напряженность эмоций, а также совершенствует профессионально-прикладные способности и улучшает взаимодействие сотрудников при выполнении служебных задач.

Работа в ОВД связана с взаимодействием со специфической социальной группой, часто проявляющей асоциальное поведение, агрессию, скрытность и враждебность по отношению к полиции. Выполнение служебных задач, как правило, происходит в условиях повышенного риска и сопровождается высокой эмоциональной нагрузкой, требующей от сотрудников умения правильно справляться с негативным эмоциональным состоянием [2].

В современных преступных группировках часто присутствуют лица, профессионально владеющие боевыми искусствами и применяющие их в противоправных целях. Поэтому физическая подготовка сотрудников полиции обязательно должна включать освоение приемов самообороны и рукопашного боя, позволяющих эффективно противостоять как невооруженным, так и вооруженным преступникам [3, с. 47].

Для предотвращения посягательств со стороны правонарушителя сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, закрепленное в ст. 20 Федерального закона «О полиции», в которой

указано, что сотрудник полиции имеет право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если иные способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции [4].

Сотруднику полиции в настоящее время чаще приходится защищаться от ударов и самим наносить удары. Все это позволяет говорить о необходимости приоритетного обучения не только боевым приемам борьбы (БПБ), но и рукопашному бою, позволяющим эффективно вести поединок с правонарушителем. Сотрудникам ОВД предлагается применять следующий порядок действий при проведении приема в условиях силового задержания или самозащиты: нанесение расслабляющего удара; проведение болевого приема или броска; захват и сопровождение.

Для повышения эффективности обучения применению физической силы в полиции предлагается моделировать разнообразные оперативно-служебные ситуации. Примеры таких ситуаций: нападение при проверке документов, оказание взаимопомощи сотрудникам при захватах, ударах руками и ногами, пресечение преступлений и административных правонарушений при активном сопротивлении, задержание правонарушителя, взаимодействие сотрудников при нападении вооруженного преступника (ножом, твердым предметом, огнестрельным оружием) и др. Должное внимание необходимо уделять преодолению естественных и искусственных препятствий, выполнению упражнений прикладной гимнастики, легкой атлетике, спортивным играм и др.

Помимо физической силы, сотрудник вправе применять специальные средства: резиновые палки для нанесения ударов, электрошокеры для временного обезвреживания, слезоточивый газ для расцеивания толпы и нейтрализации агрессивных лиц, светошумовые гранаты для создания отвлекающего эффекта и др. При этом пра-

вильное обучение сотрудников полиции применению физической силы – это абсолютно необходимая мера для предотвращения ее превышения и обеспечения законности действий правоохранительных органов. Так, Ахтубинским межрайонным следственным отделом СУ СК России по Астраханской области возбуждено уголовное дело в отношении двух сотрудников полиции, подозреваемых в совершении преступления, предусмотренного пп. «а», «б», «г», «е» ч. 3 ст. 286 УК РФ (превышение должностных полномочий), которые в марте 2025 г. применили в отношении местного жителя перцовый баллончик, повалили его на землю, надели ему наручники за спиной, после чего начали наносить беспорядочные удары руками и ногами в область туловища и головы. Для того чтобы не допускать подобные ситуации, полицейские должны уметь применять физическую силу пропорционально угрозе.

А. Б. Медников подчеркивает важность владения сотрудниками ОВД навыками самообороны, силового пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей, без ущерба для себя и с минимальным ущербом для задерживаемого. Сотрудник должен уметь маневрировать, предвидеть действия противника, оперативно принимать решения и противостоять стрессовым факторам. Однако, по мнению автора, снижение уровня физической подготовки абитуриентов вузов МВД России привело к увеличению времени на общую физическую подготовку в ущерб профессионально-прикладной. Существующая система подготовки признается малоэффективной, так как многие сотрудники не владеют в достаточной мере навыками силового пресечения противоправных действий и боевыми приемами борьбы. А. Б. Медников предлагает выделить «координационную подготовку» в отдельный раздел профессионально-прикладной физической подготовки [5, с. 220].

Борьба с преступностью часто связана с экстремальными ситуациями, требующими от сотрудников полиции высокого уровня подготовки и специальных навыков. Физическая сила и выносливость играют решающую роль в успешном выполнении служебных обязанностей, особенно в опасных ситуациях. Регулярные тренировки позволяют полицейским быть готовыми к физическим столкновениям и эффективно защищать себя и граждан.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта»: приказ Минспорта России от 9 января 2023 г. № 1. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

2. Чуносков М. А., Попов А. Н. Тактика действий сотрудников полиции в рискоопасных ситуациях: учеб.-практ пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2017. С. 190.

3. Оплетин А. А. Приемы самообороны как компонент личной безопасности в системе самореализации и саморазвития личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 2 (49). С. 47–51.

4. О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 26.04.2025).

5. Медников А. Б. Координационная подготовка в системе физической подготовки сотрудников полиции // Теория и практика общественного развития. Педагогические науки. 2014. № 1. С. 219–221.

© Филиппович В. А., Пархоменко П. А., 2025

В. А. Хажиров

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СООТВЕТСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ГИБДД СЛУЖЕБНЫМ ОБЯЗАННОСТЯМ

Основной процент курсантов ведомственных вузов МВД России составляют юноши и девушки, получившие среднее образование в школах и не сталкивающиеся в рамках учебного процесса со спецификой построения взаимоотношений на началах субординации. Значительно реже среди поступающих и претендующих на статус представителя системы ОВД встречаются абитуриенты, окончившие, например, суворовские училища, прошедшие срочную службу либо бывшие служащие в армии на контрактной основе. Данный контингент значительно проще ориентируется в реалиях курсантского быта, лучше выполняет требования по части дисциплинарного, физического и профессионального соответствия, но, повторимся, относительно не имеющих опыта вчерашних гражданских лиц они находятся в меньшинстве.

В зависимости от специализации и предполагаемого должностного соответствия сотрудники полиции по роду службы в различной степени нуждаются в развитых двигательных навыках и умениях. Объясним данное положение: полицейские, ведущие, к примеру, документооборот, в качестве профессиональной обязанности имеют лишь периодическую сдачу нормативов по физической подготовке и знанию системы боевых приемов борьбы. В то же время представители «практических» подразделений (патрульно-постовая служба, уголовный розыск) и отрядов специального назначения рассматривают готовность к применению физического воздействия и силового задержания как важнейший навык, без которого успешное решение ежедневных задач представляется маловероятным. Соотношение значимости профессиональных умений для полицейских с разным профилем работы не отменяет, однако, того позитивного эффекта, который физическая активность несет для организма людей: укрепление мускулатуры, повышение общего тонуса, улучшение работоспособности, профилактика заболеваний. В этом

смысле организация и участие в тренировочном процессе на всех этапах службы, начиная с учебы в образовательных организациях МВД России, вплоть до ухода на заслуженный отдых, представляется желательным времяпрепровождением для всех сотрудников российской полиции.

Не является исключением в этом отношении и вопрос физической подготовки сотрудников ГИБДД. В целом задачами физической подготовки сотрудников Госавтоинспекции являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, их непрерывное совершенствование [1].

Ввиду специфики деятельности сотрудники ГИБДД регулярно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, где их функциональное состояние и физическая форма приобретают важнейшее значение. Конфликты с агрессивными нарушителями правил дорожного движения, необходимость сохранения бдительности в непосредственной близости от путей автомобильного сообщения, невозможность в служебные часы расслабиться и снизить самоконтроль определяют для представителей автоинспекции физическую подготовку как обязательный фактор профессионального совершенствования. Причем развиваться данной категории сотрудников полиции требуется в различных направлениях: улучшать показатели выносливости для сохранения работоспособности даже на фоне сильного утомления, уметь поддерживать координацию на приемлемом уровне, чтобы при необходимости мгновенно ориентироваться в пространстве и, например, уметь переместиться, избежать угрозы либо выполнить маневр по задержанию правонарушителя. Последней цели служит и силовое развитие служащих ДПС, для того чтобы при возникновении физического противостояния суметь ограничить подвижность противника, преодолеть его сопротивление и нейтрализовать угрозу.

Так как от физических качеств и умения правильно и эффективно применять боевые приемы борьбы могут зависеть жизнь и здоровье не только самого сотрудника ГИБДД, но и граждан, мы считаем, что по дисциплине «Физическая подготовка» с курсантами и слушателями очной формы обучения в вузах МВД России преподаватели в большей степени должны проводить практические занятия

в комплексной форме, предполагающей использование на занятиях по разделу «Боевые приемы борьбы» элементов борьбы, рукопашного боя или бокса, отработку болевых приемов борьбы [2].

Что касается прикладного аспекта физической подготовки сотрудников ГИБДД, считаем необходимым упомянуть, что специфика функционирования именно этого подразделения должна заключаться в привитии навыка физического воздействия в ограниченном пространстве, коим, в частности, является салон автомобиля или автобуса. Стандартные способы задержания (извлечения из салона сопротивляющихся водителя или пассажиров) должны быть несколько видоизменены, конфигурацию пространства полицейским необходимо использовать в своих целях, а наличие конкретных навыков (к примеру, срыва захвата рук водителя с руля транспортного средства, которое он удерживает, не желая быть извлеченным) станет неоспоримым профессиональным преимуществом.

Говоря об обучении будущих сотрудников ГИБДД в учебных центрах, укажем, что сотрудникам и работникам кафедр физической подготовки необходимо проводить практические занятия не путем демонстрации тех или иных приемов на несопротивляющемся ассистенте, а при его умеренном сопротивлении, достаточно высокой психофизической мобилизации обучающихся на фоне их утомления с использованием элементов психологической полосы препятствий, световых и шумовых эффектов [3]. К примеру, полезной для наработки практического опыта может быть имитация во время отработки боевых приемов сотрудниками автоинспекции нахождения возле оживленной автомобильной трассы посредством обеспечения соответствующего звукового сопровождения, смены освещения с приглушенного на яркое и т. д.

В числе направлений спортивной деятельности, которые будут максимально полезны для полицейских в целом и представителей ГИБДД в частности, в первую очередь стоит выделить единоборства. Система подготовки, используемая в борьбе, боксе, рукопашном бое, самбо, отвечает требованиям, которые нормативная база министерства внутренних дел ставит перед сотрудниками в плане вектора физического прогресса. Помимо очевидного улучшения техники ведения противоборства с нарушителем закона, тренировки единоборцев позволяют развивать и базовые физические качества, реализуя имеющийся потенциал.

Сотрудникам ГИБДД необходимо ответственно относиться к собственному уровню подготовки, не искать причины и повод, чтобы пропустить спортивно-массовую работу в подразделении, а наоборот, стараться и в свободное время выполнять физические упражнения, поддерживая тем самым бодрость тела и духа. Самоорганизация и самомотивация, раз и навсегда усвоенные и воспринятые в качестве жизненных принципов, помогут представителям власти даже в самых сложных жизненных условиях не оставлять тренировки, сохраняя профессиональную компетентность и бытовую энергичность. Отсутствие этих качеств означает, что даже при наличии доступа к самому современному оборудованию и объектам спортивной инфраструктуры полицейский найдет причину, чтобы уклониться от тренировочной активности. И напротив, наличие внутреннего стимула к прогрессу позволит использовать малейшую возможность для приобщения к полезной двигательной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Солопова К. И., Моськин С. А. Проблемные аспекты и основные направления совершенствования процесса физической подготовки сотрудников ГИБДД // Автономия личности. 2022. № 1. С. 66–72.
2. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 93–98.
3. Алдошин А. В. Особенности управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 98–100.

© Хажировов В. А., 2025

А. Н. Харечкин, С. В. Шепелев
Ставропольский филиал
Краснодарского университета МВД России

О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из профессионально важных качеств сотрудника органов внутренних дел наряду с силой является выносливость.

В попытках развить выносливость важно стараться не только повысить способность организма противостоять утомлению, но и снизить энергозапрос. Данное утверждение в немалой степени справедливо и для существующих направлений в подготовке сотрудников МВД и их практической целесообразности. Как с уверенностью можно сказать, что один и тот же спортсмен, бегущий фиксированную дистанцию с фиксированной скоростью, потратит разное количество энергии в разных условиях, так и в системе первоначальной подготовки один и тот же слушатель, проходящий одинаковое обучение за одинаковый период, получит разный конечный результат, потратив разное количество энергии при разных подходах к его обучению.

Факторы, которые могут на это влиять:

1. Покрытие (материальная база).

Асфальт, плитка на набережной, легкоатлетическое покрытие, грунт, песок обладают разными характеристиками упругости и силы реакции опоры.

Более высокая сила реакции опоры позволит эффективнее использовать энергию упругой деформации и наоборот.

Качество и наполненность того, где проводятся занятия, позволяют более полно раскрыть обучаемых, заинтересовать учебно-тренировочным процессом, а также обеспечить понимание того, каких результатов необходимо достигнуть.

Сложности в материальном обеспечении процесса физической подготовки сказываются на полноте реализации всех тем, предусмотренных нормативными документами, учебными программами и тематическими планами. Отсутствие бассейна в образовательной организации не дает реализовать такую тему, как плавание. Кроме того, образовательные организации, находящиеся в южных регионах,

не могут реализовывать такую тему, как лыжная подготовка, что безусловно сказывается на уровне подготовки. Материальное обеспечение сильно влияет на подготовку. Данные проблемы особенно проявились после пандемии COVID-19 [1].

2. Экипировка (используемое снаряжение и инвентарь).

Шиповки на легкоатлетической дорожке увеличат сцепление и повысят эффективность приложения силы к опоре в каждом шаге.

Специальная одежда позволит лучше отводить тепло и влагу от тела, снижая перегрев.

Использование штатной экипировки на занятиях во многом позволяет реализовать практико-ориентированную сторону занятий и поэтапность достижения некоторых сторон обучения, особенно в рамках того, что сейчас уделяют все больше внимания срокам и военизированности обучения.

3. Частота шагов-каденс (количество и частота контрольных нормативов, тестов, промежуточных аттестаций и т. д.).

Оптимальная частота шагов примерно 170–180 в минуту, т. е. 3 шага в секунду. При таком каденсе наилучшим образом используются упругие свойства мышц и соединительных тканей. Если каденс слишком низкий, эластичность опорно-двигательного аппарата реализуется хуже, что увеличивает затраты энергии.

В рабочих программах первоначальной подготовки промежуточные аттестации проводятся всего два раза за весь период обучения по физической подготовке, что предоставляет возможность профессорско-преподавательскому составу самостоятельно определять парадигму учебного процесса, но также вынуждает к его оптимизации в зависимости от степени готовности обучаемых и неоднородности их подготовленности [2]. Целесообразно провести тестирование в течение месяца, если не проводить тестирование на основные физические качества, то некоторые из слушателей (особенно мало мотивированные) утрачивают тонус (при работе с разными категориями обучаемых это становится наиболее очевидным).

4. Нерациональная техника (подбор тематики и ее сопряженность с другими дисциплинами).

Избыточная длина шага с фазой опоры спереди центра тяжести увеличивает тормозящие силы и создает необходимость их преодолевать.

В вопросах тактико-технических действий преимущество получаемых навыков напрямую способствует качеству освоения необходимых компетенций, однако некоторые перекосы в норма-

тивных документах перегружают и усложняют данный процесс. Кроме того, отсутствие совместных межкафедральных дисциплин приводит к дублированию или к потере отдельных вопросов по темам и даже целых тем (ярким примером может выступать работа с палкой специальной, сковывание).

5. Нерациональное дыхание (количество, частота занятий и их компановка, распределение часов по циклу обучения).

Нерациональное дыхание усиливает работу дыхательных мышц, и энергозапрос этой работы добавляется к энергозапросу собственно преодоления дистанции.

Количество часов, распределенное на отдельные темы в рамках оптимизации времени, не позволяет реализовать устойчивый навык у обучаемых, особенно это наблюдается у определенных групп слушателей. Гендерная принадлежность обучаемых, спортивный опыт, военная служба, ментальная предрасположенность, когнитивные способности – все перечисленное может влиять на конечный результат [3].

6. Жесткость сухожилий (подготовленность слушателей к прохождению обучения, степень осознанности, что необходимо будет делать).

При сокращении мышца передает тягу через сухожилие к костям. Чем жестче сухожилие, тем меньше потери энергии при передаче этого тягового усилия, и наоборот.

Жесткость сухожилий можно повысить за счет силовой работы и плиометрики.

Присущие настоящему времени сложности кадровой политики, высокая «текучка», пониженная «планка» в подборе кадров не могут не сказываться на работе профессорско-педагогического состава, а также уровне травматизма на занятиях по физической подготовке [4].

Данная ситуация подводит к принятию не очень популярных решений, так как повышение нагрузки и дополнительные задания, направленные в первую очередь на реализацию поставленных целей, воспринимаются в «штыки». Многие из обучаемых, особенно офицеров, придя на места службы, будут иметь даже для сдачи на классность совсем другие по степени нагрузки нормативы, что однозначно не стимулирует их к занятиям физической культурой и спортом.

В качестве вывода можно сказать, что система образования, в том числе и в ведомстве, претерпевает изменения постоянно, при этом введение новых методов и подходов, конечно, будет требовать

времени на анализ эффективности и последующей коррекции, что сама интеграция передового опыта не бывает без проблем. Однако практическая деятельность преподавателя физической подготовки в образовательной организации системы МВД России должна быть основана на получении знаний и способствовать повышению и поддержанию профессиональной компетенции как самого педагога, так и его учеников.

Список библиографических ссылок

1. Харечкин А. Н., Оганесян А. Н. К вопросу о психолого-педагогическом сопровождении учебно-воспитательного процесса в условиях реализации дистанционного обучения // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: матер. 28 Всерос. науч.-метод. конф. Иркутск, 2023. С. 175–179.

2. Первоначальное обучение в образовательных организациях системы МВД России – отдельные контрольные точки в работе со слушателями, имеющими низкий уровень физической подготовленности / А. М. Федорченко, А. Н. Харечкин, М. Л. Леушина, Ю. Н. Левина // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся в образовательных организациях высшего образования: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. Киров, 2025. С. 178–181.

3. Филимонов Р. Н., Харечкин А. Н., Биналиев А. Т. Фактор снижения инерционности учебного процесса и его влияние на качество обучения // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. тр. по матер. Всерос. науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2024. С. 225–231.

4. Алдошин А. В., Бутов В. В., Харечкин А. Н. Структура физической работоспособности курсантов и слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. науч. ст. / пред. редкол. С. Н. Баркалов. Орел, 2023. С. 12–20.

© Харечкин А. Н., Шепелев С. В., 2025

А. М. Хромов

Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

**МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА
КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Образовательный процесс как в своем классическом виде, так и с учетом современных тенденций по части повышения доли дистанционного обучения и цифровизации предполагает коммуникацию преподавателя и обучающегося. Формат общения здесь может стать результатом сложившейся практики, случайного стечения обстоятельств либо намеренных усилий педагога, желающего применить конкретный способ воздействия и считающего его уместным в конкретном случае.

Рассматриваемая как учебная дисциплина физическая культура сохраняет, однако, общие черты со стандартным тренировочным процессом атлетов и потому имеет характерные особенности по части освоения материала, видов заданий и проверочных мероприятий. В высших учебных заведениях физическая культура и спортивно-массовые мероприятия активно используются для адаптации студентов в новой среде, их социализации, снятия психологического напряжения и формирования модели поведения, где двигательная активность является нормой. Большое значение для реализации этих целей имеет то окружение, в котором преимущественно находится студент, а равно те взгляды и интересы, которые в нем преобладают. В свою очередь, знаковой фигурой в этом окружении может стать преподаватель по физической культуре, который при верной расстановке акцентов педагогического воздействия посредством профессиональной деятельности способен сформировать у студентов полезные жизненные навыки.

Сама по себе являющаяся многокомпонентным понятием физическая культура через комплекс правил, методик и принципов решает задачи как самые очевидные, так и на первый взгляд не имеющие к ней прямого отношения. Имея огромный потенциал не только в плане улучшения физической подготовленности, здоровья,

но и как средство формирующего воздействия на личность студента, физическая культура как никакая другая область деятельности может быть направлена на решение ряда психофизических, эстетических, социально-психологических проблем. Вместе с тем указанный потенциал, с нашей точки зрения, слабо реализуется в практике физического воспитания в вузах. В настоящее время инновационная деятельность в области образования осуществляется в контексте личностно развивающего подхода, отличительной чертой которого является признание учащегося как личности, как носителя субъектного опыта, через призму которого он воспринимает педагогическое влияние [1].

Преподаватель физической культуры находится по отношению к студентам в таком положении, когда умелое ведение воспитательно-тренировочного процесса, проявление индивидуального подхода к обучению и желание развития подопечных могут обеспечить как физический прогресс, так и личностный рост аудитории. С другой стороны, проявление подобного уровня энтузиазма не входит в профессиональные обязанности педагогов, от них нельзя потребовать позиционирование учащихся как близких людей – руководствуясь иными принципами, преподаватели вполне могут относиться к работе формально и не проявлять особого рвения. Можно рассуждать о ценности обратных примеров, необходимости для педагогов руководствоваться в своей деятельности альтруистическими соображениями, а к работе относиться как к призванию, однако нам представляется, что более действенно в этом смысле будет стимулирование руководством вузов кадрового состава кафедр и факультетов, занимающихся физическим воспитанием, к более углубленному вовлечению в учебный процесс посредством предоставления определенных преференций. Речь может идти о предоставлении дополнительного свободного времени за особые заслуги в физическом воспитании студентов, повышении в должности, материальном вознаграждении, вручении профессиональных наград и т. д.

В числе же тех способов, обращаясь к которым преподаватель физической культуры имеет шанс построить со студентами межличностное общение и понятными средствами донести до них преимущества активного образа жизни, можно назвать организацию работы на базе вуза спортивных секций (исходя из специализации педагога), дополнительного изучения пройденных тем с отстающи-

ми студентами во внеслужбное время, рекомендации по подбору методического материала и тренировочных программ, ведение спортивно-массовых мероприятий. Как мы видим, перечисленные средства разнообразны и потому можно утверждать, что при желании педагог может обеспечить взаимодействие с воспитанниками и оказать на них благотворное влияние.

Специфичность физкультурно-педагогической деятельности определяет особый характер взаимодействия ее субъектов, где от педагога требуется организация непрерывной обратной связи, вследствие необходимости получения информации об активности, самочувствии и настроении занимающихся как в плане оптимальности физических нагрузок, так и в плане эффективности используемых средств и методов обучения, воспитания и самовоспитания обучающихся [2].

В зависимости от особенностей аудитории, в целях установления уместного формата либо из личных предпочтений преподаватель физической подготовки может избирать стиль ведения учебного процесса и коммуникации с обучающимися. К примеру, если студенты демонстрируют высокую успеваемость, дисциплинированность и заинтересованность в прогрессе, педагог волен выбрать взаимоотношения «на равных», где его статус уполномоченного, обучающего и оценивающего лица как бы отходит на второй план. Студенты в этом случае позиционируются как партнеры, младшие товарищи, коллеги для решения общей задачи. Преподаватель намеренно дает им существенную свободу действий, поощряет инициативу, творческий подход к решению задач, стимулирует активность. Однако в случае с подобной демократической моделью поведения есть и риск потери контроля над студентами, которые могут перестать воспринимать всерьез преподавателя, видя его лояльность, нежелание или невозможность пресекать невыполнение требований.

Другой вид общения преподавателя по физической культуре и студентов – либеральный. Здесь общение организуется не преподавателем, инициатива чаще исходит от студентов, организация и контроль деятельности студентов осуществляются путем «невмешательства» преподавателя. При третьем, авторитарном, стиле взаимодействия студенты являются не субъектом, а объектом педагогического воздействия, преподаватель осуществляет постоянный контроль за студентами, в результате чего происходит сни-

жение активности студентов, а их силы направлены не на усвоение знаний, умений и навыков, а на психологическую защиту [3]. Уместность авторитарного стиля в основном подтверждается на начальном этапе обучения, когда студенты не имеют четкого представления о требованиях образовательной организации и формах дисциплинарного контроля; впоследствии опытный педагог может опосредованно переходить к более динамичным видам взаимоотношений, заменяя воздействие взаимодействием.

Список библиографических ссылок

1. Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения в 3 т. / сост. О. С. Богданова, В. З. Смаль. М.: Педагогика, 1979. Т. 1. 560 с.

2. Шумакова Н. Ю., Труфанова С. Н., Белоусова О. В. Технология взаимодействия преподавателя и студентов на занятиях физической культурой как средство реализации компетентного подхода в обучении // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 2. С. 229–231.

3. Батенко Е. М. Взаимодействие преподавателя и студентов на занятиях физического воспитания // Омский научный вестник. Общество, история и современность. 2018. № 2. С. 117–120.

© Хромов А. М., 2025

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка как дисциплина, преподаваемая в образовательных организациях МВД России, имеет важное значение, которое очень сложно переоценить. Применение физической силы в процессе выполнения оперативно-служебных задач является закрепленным правом и в большинстве случаев обязанностью. В свою очередь любое применение физической силы сопряжено с риском для жизни и здоровья как сотрудника полиции, так и правонарушителя. Исходя из этого, становится очевидным, что устойчивый навык владения боевыми приемами борьбы и высокий уровень развития физических качеств является гарантом в обеспечении личной безопасности сотрудника полиции в ситуациях силового противостояния с правонарушителями [1].

Боевые приемы борьбы в структуре дисциплины «физическая подготовка» имеют важное значение. Основными разделами боевых приемов борьбы являются:

- удары и защиты от ударов;
- приемы борьбы (броски, борьба в партере, болевые и удушающие приемы в стойке и партере);
- приемы задержания в стойке.

Анализируя весь арсенал изучаемой курсантами техники, можно констатировать факт, что далеко не в каждом виде единоборств имеется такой внушительный объем необходимых знаний, умений и навыков. В то же время проведя параллель и сравнив количество часов, выделяемых на изучение дисциплины «физическая подготовка» (около 100 часов в год) и практически на все единоборства на начальном этапе в детско-юношеских школах (около 240 часов в год), можно отметить большую разницу. Данное сравнение мы привели неслучайно, так как в единоборствах (например, рукопашный бой, боевое самбо и другие схожие с ними виды спорта) присутствует схожий технико-тактический арсенал, подлежащий изучению в спортивных секциях по виду спорта. Возникает вопрос:

как за столь небольшое отведенное время преподавателю подготовить курсанта до устойчивого навыка боевых приемов борьбы при том, что подавляющее число поступивших в образовательные организации МВД России данный вид деятельности абсолютно не знаком? В настоящее время данный дефицит может быть восполнен только мотивированием курсантов к занятиям в процессе обучения в спортивных секциях и к самостоятельным занятиям в свободное время [2]. Еще одной важной, на наш взгляд, проблемой является «демонстрационный» принцип оценивания уровня владения боевыми приемами борьбы. Данный принцип закреплён как в промежуточной аттестации по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, так и в процессе проверок уровня владения боевыми приемами борьбы в процессе службы в практических органах. По мнению большинства специалистов, правильная техника выполнения того или иного боевого приема борьбы абсолютно не говорит о том, что сдающий сможет провести данный прием на сопротивляющемся правонарушителе. Интересен факт, что при изучении боевых приемов борьбы согласно регламентирующим физическую подготовку приказам МВД России, в разделе тактики применения боевых приемов борьбы разрешено проводить «учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо с полной психофизической мобилизацией сотрудников», но зачастую данный важнейший вид работы ввиду отсутствия критериев оценивания и проверки уровня подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также возможно высокого травматизма не проводится или проводится очень усеченно. В результате сотрудники правоохранительных органов при первом в своей жизни противоборстве с правонарушителем часто ни разу не сталкивались с данным видом специфической деятельностью [3].

Мы провели социологическое исследование среди практических сотрудников УМВД России по Хабаровскому краю. В данном исследовании приняло участие 134 респондента различных наружных служб. Исследование было посвящено изучению различных аспектов применения физической силы сотрудниками полиции. Физическая сила, по утверждению респондентов, применялась в большинстве случаев при задержании правонарушителей, так указало 49,7 % опрошенных, и их доставлении, так ответили 24,2 % опрошенных,

для отражения нападения на сотрудника полиции применяли физическую силу 8,9 % респондентов. Большинство принявших участие в социологическом исследовании считают, что хорошие навыки боевых приемов борьбы способствуют эффективному задержанию с минимальными психоэмоциональными затратами и рисками для здоровья, так ответили 84,9 % опрошенных. Наиболее распространенными по частоте применения боевыми приемами борьбы были приемы задержания (58,3 %), реже респондентам приходилось применять удары, за время службы 42,4 % опрошенным приходилось вести противоборство с правонарушителем, нанося удары и защищаясь от них руками, ногами и предметами. Броски, сваливания и подсечки применяли в процессе задержания 29,6 % респондентов. На вопрос «Занимаетесь ли вы самостоятельно физической культурой и спортом?» положительно ответили 14,4 % опрошенных. Отметим, что 34,5 % респондентов хотели бы посещать спортивные секции и заниматься физической культурой и спортом, но нехватка времени и высокие нагрузки не позволяют это реализовывать [4, 5].

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать вывод, что сотрудники полиции в процессе оперативно-служебной деятельности сталкиваются с необходимостью применения физической силы. Для обеспечения личной безопасности сотрудников полиции при применении физической силы важным фактором является высокий уровень владения боевыми приемами борьбы, достаточный уровень развития физических качеств и сформированные служебно-прикладные умения и навыки. В связи с этим необходимо проводить работу над повышением эффективности физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России и профессионально-прикладной физической подготовки практических работников. Важный критерий в данной ситуации при значительном дефиците времени на физическую подготовку – необходимость осознанной мотивации на самостоятельную работу по развитию физических качеств и формирование навыков боевых приемов борьбы. В то же время со стороны профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России и инструкторов по служебно-боевой подготовке территориальных органов внутренних дел в этом направлении необходимо работать над учебно-методическим обеспечением как образовательного процесса, так и самостоятельных занятий курсантов (слушателей) и практических работников системы

МВД, а также обеспечивать доступ к специализированным залам, секциям по различным видам спорта.

Список библиографических ссылок

1. Цекунов С. О., Захаров А. В., Нетбай С. Г. Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. ст. / под ред. С. Н. Баркалова. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 236–39.

2. Серебрянников В. А., Цекунов С. О. О перспективах самосовершенствования физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: матер. IX Междунар. науч.-практ. конф. Хабаровск, 20–21 октября 2022 г. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2022. С. 27–30.

3. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке: учеб.-метод. пособие / В. А. Серебрянников, В. Ф. Лигута, Н. А. Мудренко [и др.]. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2020. 132 с.

4. Цекунов С. О. К вопросу о силовом задержании преступников, находящихся в автотранспорте // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. ст. XXIV Всерос. круглого стола. Орел, 30 июня 2016 г. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 205–208.

5. Цекунов С. О. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов по применению мер непосредственного принуждения // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: XXVII Междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. Красноярск, 4–5 апреля 2024 г. Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2024. Ч. 1. С. 39–41.

© Цекунов С. О., 2025

**БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России считается одной из основополагающих составляющих процесса формирования профессиональной пригодности будущих сотрудников органов внутренних дел. Она обеспечивает развитие двигательных способностей и формирует личностные качества, необходимые для качественного выполнения служебных обязанностей. Специфика оперативно-служебной деятельности требует от сотрудников выносливости, силы, быстрой реакции, умения действовать при дефиците времени и повышенной опасности. Профессиональная деятельность в полиции сопровождается постоянными физическими и психологическими нагрузками, связанными с преследованием правонарушителей, задержанием, охраной общественного порядка и действиями в экстремальных ситуациях. Недостаточный уровень физической подготовки снижает качество выполнения служебных задач и ставит под угрозу жизнь и здоровье самих сотрудников и граждан.

Формирование высокой физической готовности начинается уже на этапе обучения в образовательных организациях МВД. Курсанты осваивают прикладные навыки, которые напрямую используются в профессиональной деятельности: преодоление препятствий, приемы борьбы, действия в ограниченном пространстве, оперативное перемещение. Важное место занимает организация занятий, основанная на принципах системности, поэтапности, доступности и индивидуального подхода. Методически грамотно выстроенный учебный процесс дает возможность последовательно формировать и закреплять необходимые умения.

На первом этапе подготовки обучающимся демонстрируется техника выполнения упражнений, объясняются цели и прикладное значение конкретных двигательных действий. Эффективной считается форма занятия, где преподаватель сочетает наглядный пример

с кратким, четким объяснением основных элементов движения. Она способствует формированию у курсантов правильного моторного образа и снижает вероятность технических ошибок и травм. Тренировочный этап направлен на закрепление изученного материала и постепенное усложнение условий выполнения. Повышение интенсивности достигается за счет увеличения плотности занятий и сокращения организационных пауз.

Часто применяются следующие формы организации: фронтальные, поточные и круговые занятия, одновременно развивающие физические качества и готовность к действиям в группе. Важно тренировать силу или выносливость и формировать умение распределять усилия, координировать движения и адаптироваться к меняющимся условиям. Большой упор делается на развитие общей и специальной выносливости, необходимой для длительного патрулирования, несения службы, сопровождения подозреваемых и других задач, требующих физических затрат. Актуально развитие скоростно-силовых качеств, которые предоставляют возможность скоординированно действовать при задержании, отражении сопротивления или преодолении физических барьеров.

Морально-волевая подготовка – элемент, который формируется параллельно с физической. Постоянное преодоление трудностей, работа на пределе возможностей, участие в контрольных мероприятиях и ведомственных соревнованиях укрепляют психологическую устойчивость курсантов. Формируются качества: упорство, самоконтроль, умение действовать при стрессе – что необходимо для будущей службы. Подходы к подготовке предполагают внедрение функциональных и многофункциональных методик и элементов высокоинтенсивных тренировок – кроссфита. Данные методики развивают физические качества в системе, сочетая силовые, координационные и скоростные элементы.

Функциональные тренировки имитируют действия, характерные для служебной деятельности: перенос тяжестей, рывковые перемещения, преодоление препятствий, работа в нестабильных опорах. Они повышают результат физической подготовки и дают возможность добиваться высокой степени ее прикладной направленности. Преподавателю необходимо учитывать индивидуальные характеристики обучающихся, их изначальный уровень подготовки и специфику адаптации к нагрузкам. На передний план выносятся форми-

рование у курсантов мотивации к самостоятельным занятиям, потому что регулярность и системность – основные факторы в достижении высоких результатов

Физическая активность воспринимается курсантами как жизненная необходимость и часть профессиональной идентичности. Поэтому необходимо создавать условия для постоянной вовлеченности: поощрять участие в спортивных секциях, соревнованиях, мероприятиях, связанных с подготовкой к служебно-прикладным видам спорта. Физическая подготовка в системе профессионального обучения в МВД представляет собой полноценный инструмент формирования компетентного и готового к действию сотрудника. Ее результат зависит от продуманной методики, высоких требований к организации учебного процесса и постоянной заинтересованности всех участников.

Библиографический список

1. Арутюнян, В. Н. Формирование системы методических навыков обучения на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России / В. Н. Арутюнян, А. С. Стручков, В. В. Лионтёр // Молодой ученый. – 2020. – № 35 (325). – С. 182–185.

2. Губжоков, А. Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России / А. Х. Губжоков // Современный ученый. – 2017. – № 1 (1). – С. 75–78.

© Ченчиковский А. Д., 2025

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В мире все больше людей задаются целью вести здоровый образ жизни. Сюда входит множество факторов, важными из которых являются правильное питание, физическая подготовка. Однако зачастую не каждому человеку удастся достичь этой цели. На это есть множество причин, например нехватка времени из-за плотного учебного или рабочего графика, недостаточность технического оснащения, поскольку в домашних условиях нет определенной технической базы, а за посещение тренажерного зала нужно платить или же он находится достаточно далеко. Поэтому немаловажную роль играет место, где человек проводит большую часть времени, будь то учебное заведение или место работы [1].

Сегодня, изучая криминогенную обстановку в нашей стране, можно сделать вывод, что Российской Федерации необходимо подготавливать сотрудников полиции самого высокого уровня, которые будут обладать профессиональным правосознанием, понимать значения своей деятельности на благо государства, юридическими знаниями и, конечно же, иметь должный уровень физической подготовленности для противодействия преступникам и правонарушителям. Это умозаключение можно подкрепить двумя основными доводами, во-первых, подготовка таких сотрудников необходима для существенного снижения количества совершаемых преступлений, во-вторых, своим примером они будут воспитывать молодое поколение, которое будет брать с них положительный пример, в том числе в занятии спортом, тем самым будет достигаться здоровый образ жизни населения, что положительно скажется на развитии всего государства в целом.

Потенциал физической культуры и спорта не раскрыт в полной мере, люди не имеют достаточных представлений о том, как сильно физическая культура и спорт могут повлиять на моральное и нравственное становление личности и ее самореализацию.

Каждый из нас должен отчетливо осознавать, что недостаточная подвижность человека в течение дня негативно влияет на его организм, недостаточная ежедневная физическая активность может ухудшить функционирование систем организма, вызывает замедление обмена веществ, застой крови в верхних и нижних конечностях и ведет к снижению работоспособности центральной нервной системы, если конкретнее – мозга, который, как мы знаем, отвечает за все состояние организма в течение жизни. Из-за этого возникают следующие проблемы: понижение внимания, ослабление памяти, нарушение координации движений, увеличение времени производства мыслительных операций. Вследствие низкой активности снижается иммунитет человека, и организм становится более уязвим к опасностям внешней среды, развивается сердечно-сосудистая недостаточность, проявляется слабость опорно-двигательного аппарата. Все вышперечисленное случается с каждым человеком каждый день, без исключений, но, чтобы снизить количество опасных проявлений, необходимо совершать в день больше пеших прогулок и коротких пробежек, выполнять работу с отягощениями. Физическая культура помимо физических и волевых качеств и повышения результатов приносит человеку удовольствие и радость при регулярном занятии ею, поскольку упражнения вызывают выброс тестостерона и гормона счастья, помогающих справиться со стрессами в повседневной жизни. Воспитание личности является приоритетом в современном мире, физическая культура развивает в человеке дисциплину и ответственность, помогает формировать личность, прививая необходимые физические и нравственные качества [2].

Исходя из всего перечисленного, необходимо сделать вывод, что физкультура и спорт должны служить ориентиром не только физического, но и морального и нравственного развития, иметь строгие условия и трудности для их преодоления, а также заставить человека проявить свои волевые качества и закрепить их для применения вне спортивной жизни. В этом случае спорт позволяет решить сразу много поставленных задач.

Особенно важна и необходима для служебной деятельности работа спортивных секций. Спортивная секция играет важную роль как в жизни обычного студента, так и в жизни курсанта. Ведь она является основополагающим фактором физического и морального здоровья. Если вспомнить школьные годы, то можно убедиться,

что всегда ребята, которые занимались спортом и ходили на спортивные секции, обладали сильным и закаленным организмом, также они всегда выделялись на фоне остальных организованностью и энергичностью. Однако, как и любой навык, физическую силу нужно поддерживать, поэтому в Волгоградской академии МВД России делают все для того, чтобы подпитывать интерес у курсантов и слушателей к спорту. Для этого на базе академии было открыто большое количество спортивных секций, совершенствующих физическое состояние человека, имеющих свои характерные особенности. Их можно подразделить на несколько групп [3].

Командные виды спорта, такие как мини-футбол, волейбол и баскетбол, всегда пользовались большим спросом как у молодежи, так и у людей зрелого возраста. Все благодаря тому, что они играют важную роль в становлении личности и физическом укреплении тела в целом. Такие игры ориентированы на взаимодействие, взаимовыручку между их участниками. Эффективно помогают раскрыть в человеке потенциал, обрести новых друзей и обладают рядом преимуществ. Выбатывают в человеке ловкость и скорость реакции, выносливость, проявляют личностные качества, умение работать в команде, координацию движения. Укрепляют все мышцы тела человека, улучшают работу сердца и легких.

Одним из древнейших прикладных видов спорта является стрелковый. Этот вид спорта требует меткости, моральной устойчивости и терпеливости. Спортсмен должен быть всегда хладнокровен в своих действиях и не должен поддаваться эмоциям, потому как это может стать фатальной ошибкой для самого стреляющего и окружающих. Чтобы быть допущенным до стрельбы из боевого оружия, курсант должен знать все теоретические аспекты об оружии, которое он будет использовать. Будь то пистолет Макарова или автомат Калашникова. Теория состоит из нескольких блоков: основные части оружия, дополнительные принадлежности к оружию, тактико-технические характеристики оружия, задержки оружия, чистка оружия [4].

Служебный биатлон – один из служебно-прикладных видов спорта, который относится к спартакиаде МВД России и проводится ежегодно. Для получения успешных результатов в данном виде спорта нужно иметь хорошие навыки в стрельбе из пистолета Макарова, а также выносливость в беге на определенную дистанцию.

Спортивно-массовая работа является неотъемлемой частью программы высшего профессионального образования в образовательных организациях МВД России.

Спортивно-массовая работа в МВД – это прежде всего система действий, которые направлены на развитие личностных качеств сотрудника, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на достижение и поддержание здорового образа жизни у государственных служащих. Под спортивно-массовой работой также понимается привлечение сотрудников к участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня и к организованной спортивной занятости.

В качестве целевых установок спортивно-массовой работы в образовательных организациях системы МВД России рассматриваются прежде всего такие, как совершенствование внутренней вузовской системы организации физкультурно-спортивной работы с курсантами, оптимизация учебного процесса по физической культуре.

В настоящее время на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели выполняют различные упражнения для развития силы, быстроты и ловкости, выносливости, отрабатывают боевые приемы борьбы и т. д. (как того и требуют ведомственные нормативные правовые акты). Здесь же следует акцентировать внимание на специфике спортивно-массовой работы, проводимой среди курсантов и слушателей.

Однако, на наш взгляд, следует отметить, что особое внимание необходимо уделять не только стандартным силовым нагрузкам, кардиоупражнениям, укрепляющим сердечно-сосудистую систему, и боевым приемам борьбы, но и упражнениям, направленным на профилактику лечения профессиональных заболеваний.

Таким образом, можно заключить, что использование в рамках физической подготовки курсантов и слушателей средств служебно-прикладных видов спорта МВД России позволит повысить физическую подготовленность и тем самым в дальнейшем наиболее эффективно реализовывать задачи, связанные с силовым задержанием правонарушителей. Служебная деятельность их связана с разнообразными экстремальными ситуациями, в которых необходимо применить физическую силу как метод принуждения, а именно воздействия на преступника. В связи с этим сотрудник должен иметь высокий уровень физической подготовленности, в совершенстве

владеть огнестрельным оружием и боевыми приемами борьбы, быть психологически готовым к сложным условиям несения службы и различным обстоятельствам, зависящим от оперативной обстановки в конкретный промежуток времени.

Список библиографических ссылок

1. К проблеме физической адаптации курсантов военного вуза / Е. А. Двурекова, О. И. Торкунова, А. В. Чесноков, А. Фирас // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. VI Всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Воронеж: Научная книга, 2017. С. 39–46.

2. Селиверстова В. В. Гуморальная регуляция мышечной деятельности: учеб. пособие. СПб.: [б.и.], 2010. 153 с.

3. Вайцеховский С. М. Книга тренера: учеб. для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1971. 309 с.; Озолин Н. Г. Наука побеждать: учеб. для тренеров. М.: Полиграфиздат, 2011. 863 с.

4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2016. 188 с.

© Шилихин А. С., 2025

**ПРОБЛЕМЫ ОСВОЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С ОРУЖИЕМ
КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Педагогические основы обучения двигательным действиям в полной мере можно отнести и к огневой подготовке, которая является обязательной дисциплиной, реализуемой в образовательных организациях МВД России с целью обучения будущих сотрудников ОВД применению оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Данная дисциплина осваивается курсантами на протяжении всего периода обучения в вузе, так как необходимо сформировать устойчивые навыки, касающиеся обращения с оружием и его применения в возможных ситуациях, когда выпускники после назначения на должности в подразделениях полиции приступают к самостоятельному выполнению должностных обязанностей. Сотрудники полиции, особенно наружных служб, постоянно сталкиваются с определенными обстоятельствами, когда необходимо применить огнестрельное оружие для обеспечения собственной безопасности и безопасности граждан. Те двигательные действия с табельным оружием, которые необходимы сотруднику полиции для эффективного выполнения служебных обязанностей, обучающиеся формируют в процессе обучения в образовательных организациях МВД России.

Курсанты осваивают в теоретическом разделе дисциплины: основы стрельбы, материальную часть разных видов огнестрельного оружия; его боевые свойства; порядок разборки огнестрельного оружия и его обслуживания для поддержания в исправном состоянии; способы приведения оружия к нормальному бою; законодательные нормы, предписывающие основания для применения огнестрельного оружия в оперативно-служебной деятельности, и др. В ходе практических занятий обучающиеся должны овладеть навыками прицельной стрельбы, в том числе и в ограниченное время из разных изготовок и на разных дистанциях, пользоваться укрытиями, уметь быстро реагировать на условия изменяющейся обста-

новки; владеть приемами совершенствования умений и навыков стрельбы, уметь устранять задержки при ведении огня.

Часть курсантов, особенно на начальном этапе обучения, испытывают затруднения на занятиях по огневой подготовке из-за слабой физической подготовленности. Недостаточно развитая выносливость не позволяет им длительно сохранять изготовку к стрельбе, они плохо переносят длительные нагрузки при необходимости многократно повторять ряд двигательных действий по удержанию оружия, прицеливанию, сохранению неподвижной изготки и обработке спуска курка при выстреле. Низкие результаты выполняемых упражнений приводят к снижению мотивации к освоению техники стрельбы. Помочь обучающимся в освоении приемов стрельбы, выявлении и устранении ошибок – задача совместной работы преподавателей и обучающихся.

Специалисты по огневой подготовке Л. Р. Рашитов, Т. А. Халметов, Р. Р. Абидов выделяют ряд наиболее распространенных общих ошибок, которые возникают у обучающихся при освоении приемов стрельбы из пистолета [1]. К таковым относятся:

- излишняя спешка при обработке спуска курка, которая может привести к преждевременному выстрелу, попадание окажется неточным;
- избыточное напряжение мышц, приводящее к тремору, что негативно влияет на результат попаданий;
- задержка дыхания на длительное время, приводящая к утомлению;
- неправильная изготка при стрельбе;
- неправильное прицеливание и др.

В свою очередь М. С. Комаров и А. М. Лысухин считают, что освоение курсантами техники стрельбы влияет также и ряд специфических ошибок [2]. Эти ошибки наблюдаются не у всех, а только у некоторых обучающихся:

- чрезмерное разгибание руки в локтевом суставе и чрезмерное напряжение мышц;
- движение головой во время прицеливания тоже ошибка, так как во время прицеливания необходимо работать только руками, голова и туловище должны быть неподвижными;
- дыхание при выстреле, что не позволяет сохранить неподвижность оружия.

Собственные педагогические наблюдения при проведении учебных занятий по огневой подготовке позволяют выявить и такие ошибки:

– излишняя «суетливость» на огневом рубеже вследствие повышенного нервного напряжения из-за чувства страха перед стрельбой, что приводит к увеличению частоты пульса, потению рук, повышенному тремору;

– ожидание момента выстрела, в результате чего обучающийся в ожидании отдачи оружия начинает ей противодействовать еще до момента вылета пули из ствола, ускоряя при этом нажим на спусковой крючок, а результатом становится промах;

– неумение собраться и сосредоточиться на выполнении двигательных действий, результатом чего становится отсутствие контроля за прицельными приспособлениями в районе прицеливания, хватом оружия и обработкой спуска;

– ошибка прицеливания, когда стрелок пытается удержать ровную мушку в «точке прицеливания» на мишени, не учитывая собственный радиус колебаний оружия, появляется желание выполнить выстрел только в тот момент, когда видит ровную мушку в намеченной точке на цели, и результатом становится резкое ускорение нажима на спусковой крючок и промах.

Для устранения этих многочисленных ошибок обучающихся преподавателям приходится применять разные методические подходы, часто работая индивидуально с каждым курсантом, испытывающим затруднения при освоении техники стрельбы. По нашему мнению, важно соблюдать последовательность обучения курсантов приемам обращения с оружием с учетом основных педагогических принципов. Не следует переходить к обучению новым сложным двигательным действиям, пока не освоены более простые. Задания для курсантов должны быть посильными, то есть необходимо строить обучение в соответствии с принципом доступности. Расчленение приема на несколько простых движений и постепенная их отработка сначала в медленном темпе, а затем уже с ограничением времени – необходимое условие для правильного восприятия обучающимися техники выполнения движений. Следует требовать от курсантов осознанного отношения к выполнению двигательных действий и контроля за своими мышечными ощущениями при производстве выстрела. Будет полезным разбирать наиболее общие ошибки

действий с оружием обучающихся в конце занятий для всей группы, но без излишней критики. При этом преподавателю необходимо воздержаться от показа тех ошибочных движений, которые выполняют курсанты, а акцентировать их внимание только на правильной технике выполнения выстрела. Повышая наглядность в обучении, преподавателю легче добиться понимания курсантами правильного выполнения действий с оружием.

Для соблюдения вышеперечисленных условий важно поддерживать на занятии рабочую обстановку, не допускать, чтобы курсанты отвлекались на значительный шум от выстрелов, и обеспечивать всех противошумовыми наушниками. Безопасность при проведении занятий по огневой подготовке в первую очередь должна обеспечиваться высокой дисциплинированностью обучающихся. Соблюдение курсантами требований к порядку работы на учебных местах – основное условие эффективности занятий. Однако курсанты зачастую не могут сосредоточиться на выполнении действий с оружием по заданию преподавателя, отвлекаются на внешние раздражители, на общение с одноклассниками, что мешает им в обучении. Надо помочь обучающимся сосредоточиться на выполнении заданий, повышать плотность занятий, а также использовать разнообразные формы их проведения, что будет способствовать повышению интереса курсантов.

В начале каждого занятия преподаватели проводят инструктажи по соблюдению мер безопасности с оружием, порядку работы на занятии, условиям выполнения упражнений и действий по командам руководителя стрельб на огневом рубеже. Однако если под контролем руководителя стрельб курсанты, как правило, соблюдают требования мер безопасности при выполнении упражнения, то вне огневого рубежа некоторые курсанты не замечают за собой таких нарушений, например переноска учебного оружия вне кобуры, при выполнении нормативов нарушение угла безопасности или надевание наушников с оружием в руках. Для формирования у курсантов культуры обращения с оружием преподавателям во время занятий необходимо постоянно контролировать соблюдение обучающимися правильных действий с оружием и пресекать любые нарушения действий с оружием.

Важно, чтобы курсанты с первых занятий привыкали к необходимости контролировать свои действия с оружием, научились себя

организовывать. Как правило, при добросовестном отношении к занятиям уже на втором курсе большая часть курсантов способна выдерживать тренировочные нагрузки и эффективно осваивать приемы стрельбы в объеме рабочей учебной программы по дисциплине «Огневая подготовка».

Список библиографических ссылок

1. Рашитов Л. Р., Халметов Т. А., Абидов Р. Р. Методы устранения типичных ошибок, допускаемых при стрельбе из индивидуального оружия // Журнал прикладных исследований. 2023. № 10. С. 139–143.

2. Комаров М. С., Лысухин А. М. Ошибки курсантов при проведении стрельб в процессе обучения в ведомственных институтах // Научные высказывания. 2023. № 13 (37). С. 40–42.

© Шилихин А. С., 2025

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Азаров Д. Н. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии 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 имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук.

Аридова Д. А. – слушатель Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Арушанян С. С. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Баканева В. Н. – слушатель Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Бойко А. Д. – преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Бондаренко Л. И. – курсант Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Вертинский К. Д. – преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Габдрашитова К. И. – преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Гешев А. М. – преподаватель кафедры огневой подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Говорун А. Ю. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Горбатенко А. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Губжоков А. Х. – преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Дыбов В. Е. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Евсюкова Е. Р. – курсант Восточно-Сибирского института МВД России.

Евтушенко А. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Зиннатов Р. Р. – доцент кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Знаменский И. Ю. – преподаватель кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова.

Иванов А. И. – доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Калмыков З. Ю. – преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Камнев Р. В. – начальник кафедры Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Кашин С. Н. – доцент кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Ковальченко А. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Колбышев П. Р. – преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Косяченко В. И. – профессор кафедры тактико-специальной подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Кugno Э. Э. – директор филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске, доцент кафедры физической культуры и спорта Иркутского государственного аграрного университета имени А. А. Ежевского, кандидат педагогических наук, доцент.

Лазарев А. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Лазаревич М. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России.

Листкова О. В. – научный сотрудник научно-исследовательского отдела Омской академии МВД России.

Лопатин И. И. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Мгерян Д. М. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Меркулова В. И. – курсант Воронежского института МВД России.

Мешев И. Х. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук.

Мирзабеков Р. А. – преподаватель кафедры огневой подготовки Воронежского института МВД России.

Нагоев Р. Р. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Овечкин Д. Г. – доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Осипов А. Ю. – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, Красноярского государственного медицинского университета, профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, доцент.

Пальчук З. Ю. – старший преподаватель кафедры физической культуры Уфимского университета науки и технологий.

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.

Пархоменко П. А. – курсант Сибирского юридического института МВД России.

Петранцов А. С. – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Воронежского института МВД России.

Плешивцев А. Ю. – старший преподаватель кафедры Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Понамарева А. Н. – курсант Сибирского юридического института МВД России.

Попова В. Р. – курсант Воронежского института МВД России.

Романов А. А. – преподаватель кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова.

Романов Е. И. – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии МВД России.

Серебрянников В. А. – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова, кандидат педагогических наук, профессор.

Ситалиев Б. Ж. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Струганов С. М. – профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, профессор кафедры гуманитарных и медико-биологических дисциплин филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске, кандидат педагогических наук, профессор.

Сухоруков Н. Н. – старший преподаватель кафедры физической культуры Уфимского университета науки и технологий.

Тарасенко И. Р. – доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ставропольского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент.

Тарасов В. А. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат социологических наук.

Татарников С. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова.

Тащиян А. А. – доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук.

Тезиков А. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Тихонов С. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Тютюкова Н. В. – старший преподаватель кафедры физической культуры Уфимского университета науки и технологий.

Федорченко А. М. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Филиппович В. А. – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Фомин С. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

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.

Хромов А. М. – преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Цекунцов С. О. – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шиловой, доцент.

Ченчиковский А. Д. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Шепелев С. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Шилихин А. С. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Юсупова О. А. – доцент кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Научное издание

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

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции

Волгоград, 18 июня 2025 г.

Выпуск 8

Редактор *Н. Ф. Руденко*
Компьютерная верстка *Ю. В. Сиволапова*
Дизайн обложки *Н. А. Доненко*

Волгоградская академия МВД России.
400075, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.
400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано к использованию 30.09.2025. Объем 1,7 Мб.
Тираж 10. Заказ 55.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.