

Министерство внутренних дел Российской Федерации

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

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Сборник статей

**Орёл
ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова
2020**

УДК 796.011.3
ББК 75.1
С56

Редколлегия:

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

С56 Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей / редколлегия : С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. – 240, [1] с. – 22 экз. – ISBN 978-5-88872-278-7. – Текст : непосредственный.

В сборник включены статьи и тезисы выступлений участников состоявшегося 25 июня 2020 года в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова Всероссийского круглого стола «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов», на котором были рассмотрены проблемы профессиональной подготовленности сотрудников, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к выполнению оперативно-служебных задач в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В сборнике также рассматриваются актуальные вопросы физической подготовки, физического воспитания, спортивной тренировки, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, физической культуры и спорта для всех.

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

В текстах статей сохранено авторское изложение, выполнено лишь техническое редактирование и сокращение объема некоторых статей.

УДК 796.011.3
ББК 75.1

ISBN 978-5-88872-278-7

© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020

Содержание

Абрамов Я. А., Тихомиров В. А. Правильное питание и самостоятельные занятия спортом, как способ поддержания хорошей физической формы сотрудников полиции	8
Аксёнов А. Р., Терешкин Н. Д. Значение подводящих упражнений для повышения физической подготовки на примере Приказа МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»	10
Алдошин А. В. Формирование готовности слушателей образовательных организаций МВД России к оперативно-служебной деятельности	12
Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Основопологающие принципы физической работоспособности сотрудников ОВД	15
Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А. Задержки при стрельбе из пистолета и способы их устранения	19
Бакин А. В., Ворончихин Д. В. О развитии мини-футбола в образовательных организациях МВД России	22
Баранов В. Е. Профессиональная этика в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	27
Баркалов С. Н. Особенности психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе занятий физической подготовкой	31
Волков А. Н., Кузнецов С. В. Тактико-технические принципы применения болевых приёмов борьбы, как средства ограничения свободы передвижения	34
Герасимов И. В. Методика использования высокоинтенсивных интервальных тренировок для повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	36
Горелкин С. И., Дыбов В. Е., Лазарев А. А. Факторы, влияющие на дополнительную физическую подготовку обучающихся образовательных организаций МВД России	40
Горынин Д. В. Роль первоначальной подготовки в повышении физической подготовленности сотрудников, приходящих на службу в полицию	42
Губанов Э. В. Особенности реабилитации спортсмена при травмах коленного сустава	45
Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел	47

Дорохин А. Ю., Лазарев А. А. Роль специальных дисциплин в деятельности сотрудников ОВД	52
Дурнев А. И. О характеристиках технического мастерства стрелков из боевого оружия	54
Еремин Р. В. Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских	56
Ефременко М. А., Абрамов Я. А. Мастер-класс как инновационная форма подготовки спортсменов в рукопашном бое	59
Залесова О. В., Ворончихин Д. В. Подготовка лыжников в межсезонье	61
Иващенко Ю. В. Техничко-тактические действия сотрудника полиции при нападении вооруженного правонарушителя	64
Иноземцев С. В. Обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке	66
Каленик Р. С., Кравцов С. В., Синянский В. А. Проблемные аспекты в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России к соревнованиям по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия	69
Каленик Р. С., Синянский В. А. Факторы, оказывающие негативное воздействие на качество стрельбы сотрудников полиции России, способы их устранения	72
Камнев Р. В., Крючков В. В. Координационные способности как системообразующие качества физической подготовки сотрудников ОВД	75
Кандабар А. Н., Ленёва Ю. Б., Воротник А. Н. Оценка взаимосвязи между физическим воспитанием, спортом и социальной вовлеченностью	78
Коник А. А., Дорохин А. Ю. Комплексная оценка значимости различных аспектов тренировочного процесса единоборцев	81
Кузнецов М. Б. Влияние физической подготовки на состояние здоровья и работоспособность сотрудников ОВД	84
Кулиничев А. Н., Муханов Ю. В., Воротник А. Н. Некоторые особенности самостоятельной физической подготовки сотрудников штабных подразделений органов внутренних дел	88
Кучмезов А. Н. Физическая подготовка, как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями	92
Лазаревич М. В. Динамика изменения результатов по общей физической подготовке (контрольное упражнение на силу: подтягивание на перекладине) слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки Омской академии МВД России, в период с первый по третий месяц обучения	94

Лазаревич М. В., Алимжанов А. Е. Результат и анализ выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке «подтягивание на перекладине» среди слушателей Омской академии МВД России	97
Лисогор И. А. О необходимости формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у курсантов ведомственных образовательных организаций	99
Лопатин И. И., Лазарев А. А. Влияние физической нагрузки на умственную работоспособность курсантов	101
Лопатин И. И., Дорохин А. Ю. Особенности организации физического воспитания на современном этапе в образовательных организациях МВД России	104
Ляхов П. В. Организация и методическое обеспечение занятий по дисциплине «Тактическая стрелковая подготовка»	107
Мартынов А. П., Фоменков О. Н. Специфика легкоатлетической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	110
Матвеев А. С., Туко Д. Д., Матвеева Л. М. Особенности методики воспитания силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки	113
Матвеева Л. М., Матвеев С. С. Воспитание скоростных способностей в процессе физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту.....	117
Махов С. Ю. Формирование психофизических и личностных качеств сотрудников ОВД в единоборствах	123
Моськин С. А. Стретчинг как необходимый вид физических упражнений в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей	139
Муханов Ю. В., Клименко С. С. Особенности физической подготовки женщин-полицейских в системе МВД России и положительный опыт подготовки полицейских в Америке	142
Насадюк Е. В. Актуальные проблемы физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД	147
Насадюк Е. В., Симонтовский А. П. Актуальные проблемы применения защитных действий от ударов сотрудниками ОВД в реальных условиях	150
Николаев С. А. Актуальные проблемы подготовки и проведения показательных выступлений с участием сотрудников органов внутренних дел	155
Носов С. А., Макаров В. М., Баяев В. Е. Средства и методы физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции	157

Овчинников В. А., Жарков С. А. Современный подход при изучении боевых приёмов борьбы в образовательных организациях МВД России	159
Осипов Д. В. Активный отдых и физическая нагрузка как средство противодействия психическому стрессу и снятию нервно-эмоционального напряжения в период активной умственной работы	162
Панфёров Р. Г. Оптимизация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	167
Перцев А. К., Будаков А. Н. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	168
Плешивцев А. Ю. Психологические аспекты применения физической силы сотрудниками полиции	171
Подрезов И. Н. К вопросу об особенностях физической подготовки слушателей первоначального обучения с низким уровнем физической подготовки	175
Попков В. С., Сидоренко О. А., Чёмов В. В. Влияние средств гипоксического воздействия на повышение уровня специальной выносливости бегунов на 400 метров	178
Ретинская Ю. А. Актуальные проблемы физического воспитания	181
Савчук Н. А. Применение новых методик обучения стрельбе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	183
Свиридов А. И., Розов В. В. О необходимости учета статистических показателей тренировочного процесса спортсменов для подготовки к соревнованиям по служебному биатлону в образовательных организациях МВД России	186
Сидоренко О. А., Попков В. С., Чёмов В. В. Особенности специальной Физической подготовки квалифицированных бегунов на 400 метров в тренировочном макроцикле	189
Симонтовский А. П. Актуальные проблемы методики изучения защитных действий от ударов в ситуационных условиях	192
Соборнов А. В. Значение групповой формы организации подготовки к выполнению контрольных упражнений курсантами и слушателям образовательных организаций МВД России	196
Степанова Т. А., Тащиян А. А. Система физического воспитания в образовательных организациях МВД России	199
Тащиян А. А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ОВД	202

Терешкин Н. Д., Аксёнов А. Р. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России	204
Тихомиров В. А., Ефременко М. А. Специфические координационные способности, как составная часть ловкости	207
Томилин В. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях МВД России	211
Третьяков А. А., Невмovenко А. А., Ткаченко А. А. Плавание как одна из составляющих частей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов МВД России	212
Фоменков О. Н., Соборнов А. В., Количенко А. А. К вопросу о роли физической культуры и спорта в образовательных организациях системы МВД России	216
Фоменков О. Н., Количенко А. А. Специфика организации занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России	219
Фоменков О. Н. CROSSFIT как новая методика совершенствования физической подготовленности сотрудников системы МВД России	222
Фроленков В. Н. Психологическая устойчивость стрелка	224
Хайруллин А. В. Актуальные проблемы учебного процесса по дисциплине тактико-специальная подготовки с сотрудниками ГИБДД	226
Хмызова А. Ю., Мануйленко Э. В. Перспективы развития спортивного туризма в России	230
Широков А. О., Кулиничев А. Н. Приоритет развития физических качеств сотрудников ОВД для преодоления полосы препятствий	233
Юркин Д. В. Роль футбола в развитии профессионально важных качеств сотрудников органов внутренних дел (на примере сотрудников службы участковых уполномоченных полиции)	237

Абрамов Я. А., Тихомиров В. А.

Правильное питание и самостоятельные занятия спортом как способ поддержания хорошей физической формы сотрудников полиции

В наше время в связи с высоким развитием технологий люди всё меньше и меньше подвергают себя физическим нагрузкам и не ограничивают себя в еде, что зачастую приводит к набору лишнего веса. Лишний вес может привести к различным заболеваниям, а так же затрудняет выполнение задач, стоящих перед сотрудниками полиции.

Для эффективного выполнения своих служебных обязанностей, сотрудник полиции должен быть физически и психически подготовленным, обладать крепким здоровьем и постоянно заниматься саморазвитием. Осуществлять самостоятельные тренировки для поддержания хорошей физической формы и улучшения физических показателей и соблюдать принципы правильного питания в целях недопущения набора лишнего веса и удержания оптимального соотношения жировых и мышечных волокон в теле [1; 2].

Правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу. В первую очередь еда – это основа нашей жизнедеятельности, она является топливом для нашего организма. А правильное питание помогает достигать определенных целей. Например, удерживать оптимальное соотношение жировых и мышечных волокон.

Для изменения пропорционального соотношения жировых и мышечных волокон, необходимо учитывать не только потребляемые калории, но и процентный состав белков, жиров и углеводов [3]. Попробуем рассчитать суточную норму потребления килокалорий и БЖУ (белков, жиров и углеводов).

Для начала рассчитаем потребность в белках для трех активных людей весом 60, 70 и 80 килограммов и возрастом от 18 до 35 лет. Исходя из максимального количества белков, которое им может быть нужно: $2-2,5 \times 60 = 120-150$ граммов, $2-2,5 \times 70 = 140-175$ граммов и $2-2,5 \times 80 = 160-200$ граммов в сутки. А калорийность этих 150 и 200 граммов белка составит 150-600, 175-700 и 200-800 килокалорий соответственно.

Нормы потребления углеводов зависят от цели. Средняя норма находится на уровне 4-5 граммов на килограмм веса тела. То есть три человека весом 60, 70 и 80 килограммов должны съедать: $60 \times 4-5 = 240-300$ граммов, $70 \times 4-5 = 280-350$ граммов и $80 \times 4-5 = 320-400$ граммов углеводов соответственно, а 300, 350 и 400 граммов углеводов имеют калорийность $300 \times 4 = 1200$, $350 \times 4 = 1400$ и $400 \times 4 = 1600$ килокалорий.

Для расчета необходимой нормы потребления килокалорий и составления рациона по норме белков, жиров и углеводов необходимо учитывать: пол, возраст, активность и результат, которого вы хотите достичь. Это может быть: желание похудеть, набрать массу или изменить соотношение жировых и мышечных волокон. Суммируем всё то, что рассчитали по нормам потребления белков, углеводов и жиров в сутки (табл. 1).

Для поддержания хорошей физической формы одного питания будет недостаточно. Поэтому необходимо периодически заниматься спортом, то есть давать физические нагрузки своему организму [3; 4].

Для сотрудников полиции есть два варианта решения данного вопроса. Первый вариант это самостоятельно заниматься своей физической подготовкой. Данный вид тренировок подойдет для тех людей, которые обладают хотя бы минимальными необходимыми знаниями в спорте и физической подготовке в целом. Так как сотрудник полиции всегда должен быть в хорошей физической форме и полной готовности к выпол-

нению стоящих перед ним служебных задач. Важно не перетренироваться и подходить ко всему обдуманно.

Таблица 1

**Нормы потребления белков, углеводов, жиров и калорийности пищи
(Г - граммы, К – килокалории)**

	60 кг	70 кг	80 кг
	Суточная норма		
Белки	60–150 г	70–175 г	80–200 г
Жиры	30–60 г	35–70 г	40–80 г
Углеводы	240–300 г	280–350 г	320–400 г
Суточная калорийность	1470–2340 к	1750–2740 к	1960–3120 к

Для данного вида тренировок подойдут упражнения со своим весом, поэтому здесь важно только желание тренироваться, так как тут можно обойтись без спортивного инвентаря. Пример тренировки:

- начинать тренировку необходимо с разминки суставов, после чего идет легкая пробежка 15-20 минут;

- вторая часть тренировки – общая физическая подготовка, в которую входят: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания и т. д. Например, делаем подтягивания 3 подхода на максимальное количество повторений, отжимания 3 подхода по 20-30 повторений, приседания 3 подхода по 25-35 раз и упражнение на пресс 3 подхода по 30 повторений;

- третья, заключительная часть, в которую добавляем растяжку.

Можно записаться в спортивную секцию и посещать ее в свободное от работы время. Наиболее подходящий, на наш взгляд, такой вид спорта, как рукопашный бой. Так как он совмещает в себе ударную и борцовскую техники, а также боевые приемы борьбы, которые необходимо знать сотрудникам полиции [5].

Если тренировка занимает более 1 часа, запасы гликогена в мышцах начинают истощаться. Потребляя во время физической нагрузки (после первых 60 минут тренировки) 30-75 граммов углеводов в час с высоким гликемическим индексом в жидкой и твердой форме, можно минимизировать этот эффект. После длительной тренировки или соревнования истощенные запасы гликогена в мышцах должны быть восполнены, особенно если в течение следующих 8 часов будет новая тренировка [6].

Для этого рекомендуют принимать углеводы с высоким гликемическим индексом сразу после физической нагрузки (15-30 минут) 1 грамм белка на 1 килограмм массы тела и не менее 2 граммов на 1 килограмм массы тела углеводов впервые 4 часа после этого. Продукты со средним гликемическим индексом можно включить в рацион в течение следующих 18-20 часов, употребив углеводов не менее 8 граммов на 1 килограмм массы тела в течение 24 часов после интенсивной нагрузки [7].

Подводя итог вышесказанному, сотрудники полиции могут самостоятельно контролировать вес своего тела и уровень физической подготовки. Для этого необходимо правильно питаться, строить свой тренировочный процесс, соблюдать эти правила, не нарушая их и не нанося вред своему здоровью, то сотрудник полиции сможет улучшить свою физическую форму и здоровье, что поможет ему в выполнении поставленных перед ним задач.

1. Бычков В. М., Дементьев В. Л., Платонов Д. А. Взаимосвязь физической и психологической подготовленности в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Совершенствование тактической подготовки в единоборствах. Физическая культура и спорт. 2015. С. 36–39.

2. Гуралев В. М., Гуралев А. В., Осипов А. Ю., Филиппович В. А. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52 (3). С. 34–41.

3. Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин, В.А. Торопов, А.И. Ушенин и др. СПбУ МВД России, 2016. 300 с.

4. Моськин С. А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 130–133.

5. Ефременко М. А. Ударная техника в служебной деятельности полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет. 2015. С. 115–121.

6. Губанов Э. В. Физиологические аспекты физической подготовки и тренировки спортсменов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 76–78.

7. Апальков А. В., Лазарев А. А. Питание и питьевой режим во время тренировочного процесса сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. С. 31–35.

Сведения об авторах

Абрамов Ярослав Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Тихомиров Владимир Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Сотрудник полиции; правильное питание; физическая подготовка; саморазвитие; спорт; тренировка.

Аксёнов А. Р., Терешкин Н. Д.

Значение подводящих упражнений для повышения физической подготовки на примере приказа МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»

Исследование значения подводящих упражнений, в рамках подготовки обучающихся имеют большое значение для повышения уровня их физической подготовленности. В рамках данной статьи на основе приказа МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» рассматривается роль подводящих упражнений для повышения физической подготовленности обучающихся. Данный вопрос действительно актуален на сегодняшний день, так как с каждым годом содержание упражнений и приемов только усложняется.

В соответствии с Наставлением, в качестве основной цели физической подготовки можно выделить формирование физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1].

Например, в качестве основных приемов защиты можно назвать следующие: защита от ударов, освобождение от захватов, обхватов и иных опасных положений, защита с применением резиновой палки, подручных средств и огнестрельного оружия.

Использование боевых приемов борьбы, например, при охране общественного порядка и реализации безопасности общества изначально предъявляют высокий уро-

вень требований к физической подготовленности сотрудников, на это обращает внимание МВД России [2].

Сотрудника полиции готовят к тому, чтобы он в любой момент имел возможность продемонстрировать высокий уровень физической подготовленности [3].

Избежать ошибок при освоении движения не удастся никому. К тому же, в рамках обучения без них просто не обойтись, так как они позволяют оценить уровень сложности упражнения. В результате подводящие упражнения станут «помощником» в разучивании данного сложного технического приема. Также стоит отметить, что в практике работы с сотрудниками в рамках разучивания сложного технического приема необходимо подбирать подводящие и подготовительные упражнения таким образом, чтобы они располагались в порядке усложнения [4].

Данная методика позволит обучающимся выполнять предлагаемые упражнения правильно, не искажая при этом внутреннюю структуру движений. Если обучающиеся начинают совершать серьезные ошибки в выполнении заданий, то преподаватель (руководитель учебной группы) должен немедленно приостановить выполнение задания.

Ценность данной методики заключается в том, чтобы остановиться за один шаг до совершения ошибки. Это, действительно, эффективная методика по одной простой причине – очень сложно заново научиться выполнять какое-либо упражнение, если оно до этого было разучено с ошибкой. Именно поэтому, скорее всего, наиболее оптимальным будет наблюдение преподавателя за исполнением приема обучающимся и выявление того момента, когда в следующую секунду будет совершена ошибка.

Иначе говоря, имитационные, подводящие и подготовительные упражнения представляют собой один из наиболее важных факторов, которые способствуют обеспечению осознанного освоения обучающимися боевых приемов борьбы, а также упражнений, направленных на развитие ловкости и скорости.

Еще раз отметим цель данных упражнений – совершенствовать какой-либо технический прием, в первую очередь, в индивидуальном порядке, а также при помощи ассистентов. Отдельные упражнения способствуют не только совершенствованию техники, но и формированию тактических умений [5; 6; 7].

Различные физические упражнения, а также спортивные мероприятия позволяют сформировать следующие психические качества: настойчивость, смелость, уверенность в собственных силах, эмоциональную стабильность и устойчивость, управление собственным вниманием, хорошую реакцию, координацию и точность совершаемых движений и т. д. [8].

Все средства физической подготовки, в том числе закаливание и гигиенические мероприятия, позволяют достигнуть необходимого уровня физического развития, физической подготовленности – это позволит достигнуть высокого уровня здоровья и психофизического состояния сотрудников МВД России [9; 10].

Таким образом, подводящие упражнения имеют, действительно, значимую роль в рамках обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – они позволяют «упростить» разучивание боевых приемов борьбы [11].

Кроме того, подводящие упражнения необходимо выполнять под строгим контролем со стороны преподавателя – так как при неоднократном совершении одной и той же ошибки, обучающимся будет крайне трудно, в дальнейшем перестроится на разучивание данного упражнения, но только уже верно. Именно по этой причине уровень подготовки руководителя учебной группы должен быть достаточно высок – для того, чтобы выявлять изначально ошибки в исполнении упражнения.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620>.
2. Барчуков И. С., Авенир А. Н. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Москва: Академия, 2014. 528 с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2015. 272 с.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт, 2014. 192 с.
5. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. Москва: Academia, 2013. 240 с.
6. Струганов С. М., Грушко В. М. Необходимость внедрения инновационных методов обучения боевым приёмам борьбы сотрудников силовых ведомств для эффективного решения оперативно-служебных задач // Гуманитарный Вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. 2018. № 4-2 (12). С. 73–77.
7. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 105–109.
8. Теория и методика физической культуры / под редакцией Ю. Ф. Курмашина. Москва: Советский спорт, 2013. 464 с.
9. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности у спортсменов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 15–20.
10. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132–134.
11. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 124–128.

Сведения об авторах

Аксёнов Андрей Ринатович, преподаватель кафедры физической подготовки.
Терешкин Никита Данилович, преподаватель кафедры физической подготовки.
Нижегородская академия МВД России.
603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Подводящие упражнения; физическая подготовка; уровень физической подготовленности; боевые приемы борьбы; легкоатлетические упражнения.

Алдошин А. В.

Формирование готовности слушателей образовательных организаций МВД России к оперативно-служебной деятельности

В условиях возросшей агрессивности и жестокости преступных групп и отдельных граждан при противодействии силам правопорядка, а также в ситуациях, когда применение табельного оружия не возможно, все большую значимость приобретает умение сотрудников ОВД эффективно применять боевые приёмы борьбы. Все это требует пристального внимания к разработке специальных методик по обеспечению готовности слушателей образовательных организаций МВД России к оперативно-служебной деятельности. В связи с этим следует остановиться на сущности и структурных составляющих понятия «готовность».

Готовность – это активно-действенное состояние личности, отражающее содержание стоящей перед ней задачи и условия предстоящего ей решения, что выступает условием успешного выполнения любой деятельности [1]. В связи с формированием го-

товности к конкретной деятельности возникают функциональные состояния, которые классифицируются определенным образом:

- эмоциональное возбуждение (состояние, активизирующее различные функции организма, повышая готовность к действиям в ответ на эмоциогенные факторы);
- эмоциональное напряжение (состояние, характеризуемое активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, с выполнением активной целенаправленной деятельности или подготовкой к ней, а также с ожиданием какой-либо опасности);
- стресс, или повышенная напряженность (состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости различных психических функций, координации движений и работоспособности) [2]. Стресс как особое психическое состояние детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности.

Особенности человека проявляются также в различных формах готовности к деятельности, т. е. в специфике формирования определенного рода установок на предстоящую деятельность. Возникает необходимость выделить особенности целевых и операционных установок в различных видах деятельности, а также оценить уровень механизмов адаптации по реализации установок [3].

Говоря о феномене готовности, в частности физической готовности, и влиянии на этот феномен физической подготовки и конкретно профессиональной физической культуры, целесообразно различать несколько условных уровней этого эффекта, равно как и разных аспектов общей дееспособности человека: практическая недееспособность и патология; структурно-функциональная недостаточность; нормальное состояние, функционирование, развитие; комплексный функционально-морфологический оптимум, состояние общей готовности (в частности, общей физической готовности) к выполнению основных социальных функций, в первую очередь, служебных; фундаментальный специализированный, обеспечивающий фундаментальное освоение специализированной деятельности, предполагающей достижение высот специализированного мастерства.

В спорте готовность рассматривается во временном аспекте как кратковременная (например, предстартовое состояние) и длительное состояние, позволяющее выполнять определенную деятельность. Также одним из различий готовности является степень ее проявления: обычная, повышенная, пониженная. Для обычной готовности характерно состояние, позволяющее выполнять привычную деятельность, не требующей повышенных требований к организму и деятельности. Повышенная готовность характеризуется наличием элементов новизны и творчества, особого стимулирования, хорошего физического состояния организма и др. [4].

Пониженная готовность вызывает сильную и неконтролируемую нервозность, эмоциональность, несобранность, невнимательность и пр. При этом готовность у каждого слушателя будет «своя» и отражает характер познавательных процессов, эмоциональных компонентов деятельности, которые могут усиливать или ослаблять активность, проявлять волевые качества личности.

В обеспечении надежности профессиональной деятельности будущих сотрудников ОВД необходимо организовать такую профессиональную подготовку, которая будет направлена на разработку, внедрение и функционирование системы обучения, предусматривающую:

- планирование заданных уровней профессиональных требований к надежности профессиональной деятельности и функциональных возможностей слушателей, показателей их жизнедеятельности;
- контроль плановых показателей, их коррекция и предупреждение;

- создание условий для адаптации обучающихся к изменяющимся условиям внешней среды и профессиональной деятельности;
- возможность интеграции в общую систему правоохранительной системы в виде отдельной подсистемы.

Как показали наши исследования и анализ теоретических источников, в требования к структуре готовности к профессиональной деятельности слушателей образовательных организаций системы МВД России входят идейная, нравственная, теоретическая, техническая, психическая, в том числе умственная, волевая, эмоциональная подготовленность. Отдельным звеном в структуре готовности будущего сотрудника стоит физическая подготовленность, которая в зависимости от специфики (направленности) занимает собственное и самостоятельное место. Применительно к профессиональной деятельности физическая подготовленность определяется как составная часть процесса формирования специалистов и база для дальнейшего совершенствования в условиях практики несения службы. Это процесс формирования «профессионально важных качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых в особых» ... и нередко, «экстремальных условиях деятельности» на основе всесторонней физической подготовленности [5]. При этом кандидаты к обучению в образовательные организации МВД России не только должны пройти отбор по принципу профессиональной пригодности к обучению, но и сам процесс подготовки необходимо строить на основе учета физиолого-педагогических принципов обучения и воспитания [6]. Однако, ставя важнейшим показателем психосоциальной нормы развития, систему работы конкретного индивида по принципу нормативных оценок физической подготовленности в соответствии с возрастными нормами, характерными хронологическому периоду развития, общество тиражирует создание квалификационной схемы традиционного обучения и воспитания. При этом построенные, на чисто формальных, внешних критериях по отношению к личности развивающегося человека, такие программы не содержат существенной объяснительной характеристики. Однако убеждение, что этот процесс в значительной мере обусловлен, а значит и предопределен заданной, филогенетически заложенной программой, способствует попаданию растущего человека в ловушку автономности, замкнутости отдельных парциальных фаз его развития. Так нередко случая отсева способных и талантливых курсантов на первом году обучения по другим причинам, в частности, в связи с несоответствием внутренних ожиданий фактическим данным.

С этих позиций физическая подготовка должна строиться в первую очередь с позиций прикладности и в свете новых требований образования быть направленной не только на выполнение нормативных требований по физической подготовке, но и учитывать концепцию личностно-ориентированного образования, позволяющего дифференцировать личностную и психофизическую подготовку обучающихся с учетом их типологических особенностей [7]. Предполагается, что процесс регулярных и интенсивных занятий физическими упражнениями в различных ее формах: физической подготовки в рамках обязательных занятий; соревнованиях; добровольных занятиях в спортивных секциях и физической рекреации (организация активного отдыха в природных условиях) вызовет в организме обучающегося изменения требуемого уровня подготовленности сотрудника. Будет сформирован специфический личностный, двигательный, морфологический тип, характерный для конкретной специальности и профиля подготовки. В этом ракурсе ряд авторов специально выделяют роль индивидуально-дифференцированного подхода как особую методологию организации условий образовательного процесса, предполагающей не «учет», а «включение» самого субъекта, его личностных функций или востребование его субъектного опыта в этот процесс. Это, с одной стороны, означает адаптацию учебного материала к особенностям обучающихся, а с другой –

развитие у них тех профессионально-важных качеств, которые недостаточно сформированы, но необходимы в будущей профессиональной деятельности.

Для повышения готовности необходимо использовать дифференцированное обучение, а тренировка преследовать цель: распределение обучающихся по определенным показателям внутри группы и создание условий для успешного освоения учебного материала всеми обучающимися [8; 9; 10].

Важными компонентами готовности выступают интеллектуальные, эмоциональные, волевые и физиологические процессы, вызывающие соответствующие психофизические состояния и свойства, реализуемые в конкретных областях и разновидностях будущей профессиональной деятельности.

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Сосредоточение внимания на обеспечении готовности сотрудника ОВД к силовому задержанию правонарушителя // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 113–116.

2. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка в преодолении профессионального стресса сотрудников полиции // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 50–56.

3. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131.

4. Осипов Д. В. Основы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 113–116.

5. Еремин Р. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: роль и значение в общей профессиональной подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. С. 122–125.

6. Панова О. С., Струганов С. М., Якушев Э. В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.

7. Панферов Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.

8. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России на начальном этапе обучения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 99–104.

9. Алдошин А. В., Белоусов Д. А. Использование комплексных занятий по физической подготовке для повышения эффективности выполнения оперативно-служебных задач слушателями образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 129–134.

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

Сведения об авторе

Алдошин Андрей Витальевич, профессор кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Ключевые слова

Формирование; готовность; профессиональная подготовка; качества; слушатели.

Алдошина Е. А., Гуняев Е. В.

Основополагающие принципы физической работоспособности сотрудников ОВД

Достижение профессиональных требований определяется характером разработки и применением комплекса мероприятий, отвечающих духовным, психическим и фи-

зическим возможностям конкретного сотрудника ОВД и запросов профессии относительно их возможностей.

Профессиональные требования определенным образом взаимосвязаны с личными, психологическими предпосылками, необходимыми для успешного выполнения профессиональной деятельности.

Процесс подготовки к любой профессиональной деятельности как специфическая человеческая форма отношения к окружающему миру и преобразование самого себя проявляется в предметно-действенном, физиологическом и психологическом аспектах. Предметно-действенную сторону отражает «процесс, в котором человек при помощи средств труда вызывает заранее намеченное изменение предмета труда». Физиологическую сторону деятельности отражают «функции человеческого организма»; психологическую сторону – «осуществление сознательной цели, проявление воли, внимания, интеллектуальных свойств сотрудников и т. д.» [1].

Организация и управление процессом профессиональной подготовки направлены на обеспечение психофизической готовности сотрудников ОВД к оперативно-служебной деятельности и в первую очередь осуществляется исходя из современных требований государства и ведомства, потребностей общественного развития [2].

Психофизическая готовность сотрудников определяется профессиональной работоспособностью, включающей наличие необходимой гармонии психофизических и физиологических потребностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям профессиональной и внешней среды; способности к быстрому восстановлению в определенном лимите времени; объему и интенсивности профессиональной деятельности; мотивацией и оптимальным проявлением личностных качеств в достижении цели.

При выполнении оперативно-служебной деятельности каждый сотрудник органов внутренних дел несет дисциплинарную, имущественную, административную и уголовную ответственность за результаты своего труда в соответствии с Уголовным кодексом РФ. Такая ответственность связана с тем, что возможные ошибки в работе сотрудников, могут привести к материальным потерям, и что самое важное привести к жертвам среди населения. Поэтому, высокая ответственность провоцирует эмоциональную нагрузку на сотрудника.

Основными принципами организации учебно-тренировочного процесса, направленного на управление процессами восстановления работоспособности сотрудников ОВД, выступают индивидуализация, систематичность, доступность и комплексность [3].

Системный подход к управлению физической работоспособностью в рамках профессиональной деятельности следует рассматривать как целостную совокупность различных видов профессиональной деятельности и ее элементов, которые находятся в противоречивом единстве и во взаимосвязи с внешней средой. Системный подход предполагает учет влияния различных факторов, воздействующих на процесс управления работоспособностью, и акцентирует внимание на взаимосвязях между ее элементами посредством непосредственного и опосредованного воздействия и включает решение вопросов: системы функционирования; системы стимулов, побуждающих к ее росту; систему педагогического воздействия; систему логического действия.

С точки зрения системного подхода управление физической работоспособностью сотрудников ОВД можно рассматривать с позиций функциональных императивов, реализация которых обеспечивает нормальное состояние и развитие системы: через функции достижения целей; адаптацию системы по отношению к внешней среде; интеграцию системы; регулирование скрытых напряжений. Таким образом, системный подход в управлении физической работоспособностью сотрудников ОВД рассматрива-

ется как система, состоящая из частей, преследующих свои цели, но для достижения общих целей стремящихся к взаимодействию и объединению [4].

Основополагающими принципами системного подхода являются целостность для вышестоящих уровней; структуризация элементов системы и их взаимосвязь в рамках конкретной организационной структуры; множественность моделей для ее описания.

Принцип индивидуализации. К общим закономерностям управления процессом физической подготовки сотрудников ОВД относятся методы развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков на основе принципов спортивной тренировки. Какой бы не был социальный заказ, требование общества, нормативы – все они играют лишь ориентирующую роль в регулировании работоспособности. Насильственное стремление к методам регулирования физических нагрузок, существующих в системе профессиональной служебной и физической подготовки в МВД России, тормозит, деформирует развитие личности сотрудников. Навязанные извне несвойственные функции или содержание физкультурно-спортивной деятельности, противоречащие функциональным возможностям, личным интересам, целям, потребностям субъекта, малоэффективны, нередко и вредны. Принцип индивидуализации и дифференциации позволяет учитывать различия в физической, интеллектуальной, эмоционально-волевой, профессиональной сферах личности, в которых разные полярности одного и того же свойства (качества) дают наиболее желаемый и благоприятный результат.

Особое внимание уделяется этому принципу в свете современных взглядов на чередование работы и отдыха не только в одном занятии, микроцикле, серии занятий, но и с точки зрения продуктивности использования свободного времени и умений должным образом распорядиться им в целях регулирования физической работоспособности как показателя жизнеспособности субъекта профессиональной деятельности.

Принцип непрерывности (систематичности). Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Несоблюдение оптимальной продолжительности отдыха может привести к перетренировке. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей организма, является двигательный режим, предполагающий 6-10 часов двигательной активности в неделю. Сбалансированными в этом отношении правомерно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков переутомления.

Принцип постепенного наращивания интенсивности и длительности психофизических нагрузок на основе: 1) увеличения плотности занятий, т. е. времени, которое уходит на выполнение физических упражнений от 45-50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам до 70-75 % общего времени занятий; 2) увеличения интенсивности занятий и темпа; постепенного расширения средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела; 3) увеличения сложности и амплитуды движений при качественном разнообразии применяемых средств, существенно отличающихся друг от друга (в содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения); 4) построения занятий в соответствии с погодными условиями, степени подготовленности занимающихся [5].

Прикладное значение физической подготовки в управлении работоспособностью сотрудников ОВД детерминируется принципом связи физической подготовки со служебной практикой, проявляющейся в создании предпосылок разнообразных форм жизнедеятельности; использовании физической культуры и спорта для служебного и патриотического воспитания [6].

Принцип комплексности обеспечивает учет всех сторон подготовки для каждого сотрудника, а также воздействий на личность с целью мобилизации ее ресурсов для коррекции негативных реакций и нервно-психических отклонений. В его основе лежит реализация педагогических и психологических задач для перестройки отношений личности сотрудника в необходимом направлении для решения целей восстановления.

В обобщенной форме модель управления можно представить в виде алгоритма: формирование стратегии – планирование – контроль исполнения. Определение стратегии и целей деятельности через моделирование деятельности, позволяет оценить факторы, влияющие на эффективность физической работоспособности, анализ имеющихся ресурсов и ограничений.

Исследования многих авторов говорит о том, что специфические особенности профессиональной деятельности сотрудников, включают: социально-психологические факторы деятельности (личностные качества, социально-психологическая и профессиональная адаптация, оценка эффективности труда, ошибки (сенсорно-перцептивные, гностические, моторные и личностные); степень загруженности в ходе деятельности различных психологических функций; психические состояния сотрудников ОВД и их динамика, влияющие на характер психофизиологических функций и работоспособности, основные пути преодоления неблагоприятного для работы состояния и освоение навыков регуляции состояний [7; 8].

Полагаем, что организация комплексной методики управления физической работоспособностью сотрудников ОВД в процессе профессиональной деятельности, будет более действенной, если ее осуществление будет проходить на основе принципов интеграции.

Основу целеполагания составляет стремление к удовлетворению потребностей и овладению ценностями, которые закладывают характер мотивов, интересов, которые в свою очередь влияют на формирование личных качеств, обеспечивающих психологическую сторону формирования работоспособности: целеустремленности, упорства, терпимости. Целеустремленность обеспечивает достижение цели. Проявляемое упорство в тесной связи с высокими моральными качествами обеспечивают противодействие профессиональным деформациям.

Таким образом, анализ динамики процессов, происходящих в профессиональной деятельности сотрудников ОВД, свидетельствуют о необходимости поиска информативных показателей, отражающих уровень их работоспособности. Установлено, что при длительной или напряженной работе, не физиологичном характере труда, наступает утомление. Основной причиной переутомления является нарушение режима труда и отдыха. Возникающие нервно-психические напряжения усиливают сердечную деятельность и дыхание, повышают тонус мышц и энергетический обмен, ухудшают психическое состояние человека.

Кроме соблюдения рационального режима труда и отдыха для восстановления организма важную роль играют физические упражнения. Рациональное сочетание физических упражнений и умственной деятельности способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга, обеспечению высокой умственной работоспособности и снижению умственного утомления [9; 10; 11; 12].

Напряженная оперативно-служебная деятельность в сочетании с низким уровнем двигательной активности может оказывать крайне неблагоприятное влияние на работоспособность сотрудников. Обеспечить успешную профилактику влияния этих неблагоприятных факторов на организм позволяет правильно спланированная физическая подготовка.

1. Макеева В. С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды // Курсы дистанционного образования. 2012. № 2 (3). С. 92–97.
2. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45–52.
3. Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159–162.
4. Малыхин А. В., Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Отиев Д. П. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178–183.
5. Осипов Д. В. Основы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 113–116.
6. Алдошин А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 241–244.
7. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132–134.
8. Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 119–121.
9. Алдошин А. В. Обоснование дифференцированного применения средств и методов в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 77–82.
10. Ретинская Ю. А. Обучающие игры – эффективное средство формирования профессиональных навыков и умений спортсменов // Инновации в образовании: материалы научно-практической конференции. Орёл: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2018. С. 110–113.
11. Осипов Д. В. Повышение работоспособности обучающихся в образовательных организациях МВД России путем занятий спортивным ориентированием // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 81–88.
12. Струганов С. М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60). С. 31–36.

Сведения об авторах

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

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

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

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

Ключевые слова

Физическая работоспособность; профессиональная подготовка; оперативно-служебная деятельность; принципы; сотрудник ОВД.

Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А.

Задержки при стрельбе из пистолета и способы их устранения

В условиях повседневного ношения личного оружия сотрудниками правоохранительных органов, при проведении практических стрельб и учений с использованием

пистолетов различных марок время от времени, возможно, возникновение отказов или так называемых задержек. Причины подобного явления кроются в ряде факторов различной природы.

Задержка при стрельбе – это невозможность произвести выстрел по техническим причинам [1]. Отработке устранения задержек следует уделять времени не меньше, чем обычным стрелковым тренировкам, поскольку в случае применения оружия в процессе служебной деятельности или на соревновании из-за них стрелок теряет драгоценные секунды, и как показывает практика, средне тренированный сотрудник на устранение задержки тратит более 5 секунд. Среднестатистический сотрудник органов внутренних дел или военнослужащий может затратить при устранении задержки 10 и более секунд. Досадно сводить все труды тренировок из-за того, что ваше оружие не работает должным образом. Если же речь идет о служебном применении пистолета, то скорость устранения задержки напрямую влияет на жизнь стрелка.

Привести к неисправности механизма огнестрельного оружия способны: износ ключевых деталей вследствие длительной эксплуатации; несоблюдение норм чистки и ухода за пистолетом; небрежное отношение стрелка к использованию боеприпасов, имеющих явные признаки негодности к применению [2].

Все задержки в зависимости от мер их устранения можно условно разделить на две большие категории. Первая включает в себя отказы, ликвидируемые без прерывания процесса стрельбы, а во вторую входят неисправности, для устранения которых следует прекратить боевые действия (стрельбу). Подобное деление имеет немалое значение, как при прохождении учений, так и при непосредственном применении оружия в ходе специальной операции [1].

Каждый сотрудник правоохранительных органов, применяющий в своей служебной деятельности боевое оружие, обязан различать типы его отказов, корректно выявлять причины их появления и уметь самостоятельно устранить неисправность. От степени осведомленности напрямую зависят жизнь и здоровье сотрудника, а также гражданских лиц. Не стоит пренебрегать знаниями даже во время проведения учебных стрельб, направленных на повышение обученности навыкам стрельбы.

Насчитывается немало ситуаций, когда при возникновении задержки сотрудник инстинктивно направлял ствол пистолета в произвольном направлении. Попытка выявить причину отказа провоцировала случайный выстрел, что часто приводило к жертвам. Поэтому обязательным условием для выполнения мероприятий по устранению задержки является снятие пальца со спускового крючка без смены наведения оружия на цель.

Если работу пистолета, возможно, скорректировать без прекращения стрельбы, нет необходимости разряжать оружие. В противном случае неисправный пистолет полностью разряжают (освобождают от боеприпасов) и помещают в кобуру до момента прибытия в часть или отдел полиции. Производить ремонт необходимо только в спокойной обстановке, на учениях или во время боевой операции устранять задержку подручными инструментами категорически запрещено [4].

Наиболее частое явление – осечка. Определить её может даже курсант, так как отличительным признаком подобного вида задержки становится отсутствие выстрела после срыва курка с боевого взвода и удара им по ударнику. При этом следует внимательно осмотреть затвор: если он находится в крайнем переднем положении, то определенно возникла осечка. Одна из причин может крыться в браке капсуля патрона, а конкретнее – в отсутствии наковальни на донышке гильзы. Для устранения данного вида задержки достаточно перезарядить пистолет во время стрельбы.

Сгущение смазки также приводит к осечкам. Это серьезная проблема, которую нельзя исправить в ходе боя. Довольно часто происходит загрязнение канала под удар-

ник, поэтому его необходимо регулярно очищать от нагара, частиц лака и старой отработанной смазки.

Сотрудник может столкнуться с осечкой вследствие слишком высокой степени на предохранительном взводе курка. В данном случае носик шептала упирается в выступ и курок, становится на предохранительный взвод, при этом курок не попадает по ударнику. Неисправность устраняется заменой шептала и курка.

Ослабление фиксатора предохранителя провоцирует потерю боеспособности оружия. Он может выскочить из гнезда под действием собственного веса либо во время отдачи. Фиксатор способен нанести серьезную травму большого пальца руки, удерживающей пистолет. Если вдаваться в подробности, то происходит следующее: курок не взаимодействует с ударником, а происходит удар по выступу предохранителя, при этом выстрел не происходит, а фиксатор возвращается в режим «Выключено». Для устранения неисправности следует нажать на спусковой крючок и произвести стрельбу путем ручного взвода [4].

В пистолете Макарова иногда затвор не полностью покрывает патрон, не доходя до крайнего переднего положения. Это связано с типичными действиями неопытных сотрудников. Неумелая работа с оружием приводит к неплотному запиранию патронника и, как следствие, отсутствие выстрела при нажатии на спусковой крючок. Подобная проблема устраняется сильным толчком затвора в тыльную часть и взведением курка.

Еще один вид задержки – отсутствие подачи патрона из магазина в патронник. Хотя внешние признаки проблемы аналогичны предыдущим двум вариантам, но основное отличие – задержка боеприпаса на пути в патронник [5]. Затвор может заклинить в среднем положении. Неисправность возникает при несоблюдении методики чистки, браке патрона, искривлений частей магазина. Если причина кроется в плохом качестве боеприпаса, достаточно произвести перезарядку, в других ситуациях необходим ремонт, замена деталей или чистка.

Если подвижные элементы оружия сильно загрязнены, гильза может защемяниться затвором. Это же происходит при неисправности системы выбрасывания (выходе из строя пружины гнетка выбрасывателя или отражателя). Задержка устраняется в течение короткого промежутка времени. Допускается удаление гильзы в укрытии без прекращения боя. Периодическое повторение проблемы нуждается в серьезном ремонте.

Достаточно редко возникает автоматическая стрельба пистолета, спровоцированная износом всего ударно-спускового механизма, сгущением смазки либо касанием предохранителя устройства зуба шептала. Обязательно снимите палец со спускового крючка, извлеките из оружия патроны и замените неисправные детали. Как правило, для устранения неисправности в виде автоматической стрельбы необходима замена трех деталей УСМ – спусковой тяги с рычагом взвода, шептало с пружинкой, курка.

Некоторые виды задержек случаются исключительно при использовании патронов типа ППО. Основная проблема заключается в застревании боеприпаса в пространстве между чашечкой затвора и патронником в среднем положении затвора [3; 7]. Объем статьи не позволяет полностью описать механизм образования данной задержки, но причина вполне известна – некачественный боеприпас (перевес пороха). Как правило, данная задержка устраняется неполным извлечением магазина из рукоятки пистолета, при этом патрон досылается в патронник, магазин вновь вставляется в рукоятку, после чего можно продолжить стрельбу. При достаточных навыках, время на устранение может быть минимальным и составлять 2-3 секунды и менее.

При обнаружении неисправностей настоятельно рекомендуется внимательно осмотреть пистолет, направив его вниз и от себя под углом примерно 20 градусов. Перед использованием необходимо тщательно проверять боеспособность оружия и выяв-

лять слабые места конструкции. По мере необходимости производится профилактическая замена устаревших и износившихся деталей. Требуется регулярная чистка и смазывание пистолета. Запрещается применять ржавые, загрязненные боеприпасы и патроны с заметными дефектами. Только ответственная эксплуатация сделает пистолет надежным и безотказным помощником стража правопорядка [6].

Подводя итог, можно порекомендовать своевременно, реагировать на неисправности боевого оружия и пытаться в кратчайшие сроки избавиться от проблемы, с целью исключения ситуаций, повлекших нежелательный результат в ходе обращения с оружием, а также жертв в процессе служебной деятельности.

-
1. Задержки при стрельбе из пистолета и способы их устранения [Электронный ресурс]. URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_516.htm.
 2. Потапов А. А. Боевое стрелковое наставление: от нагана до АПС. Москва: Фаир-Пресс, 2005. 496 с.
 3. Григорян Л. Т. ПСМ, Стечкин / под редакцией Л. Григоряна. Москва: ГЕЛИОС, 2005. 252 с.
 4. Назаренко Б. А., Афиногенов Т. П. Актуальные проблемы, возникающие при проведении дисциплины «огневая подготовка» на факультетах профессионального обучения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 145–158.
 5. Наставление по стрелковому делу: 9 мм пистолет Макарова. Москва: Воениздат, 1986. 93 с.
 6. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.
 7. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по профессии «Полицейский» // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 31–34.

Сведения об авторах

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

Назаренко Борис Александрович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Стрельба из пистолета; задержка при стрельбе; оружие; пистолет; применение оружия.

Бакин А. В., Ворончихин Д. В.

О развитии мини-футбола в образовательных организациях МВД России

История развития мини-футбола в нашей стране насчитывает более 20 лет и за этот период становления он оформился как самостоятельная разновидность классического футбола. Начиная с 1993 года, регулярно проводятся чемпионаты России, благодаря чему стали организовываться различные студенческие ветеранские и женские лиги. С 2005 года набирают силу ряд всероссийских мини-футбольных проектов для молодого поколения школьного и студенческого возраста.

В систему образования были внедрены массовые проекты «Мини-футбол – в школу» и его логическое продолжение «Мини-футбол – в вузы». Со слов президента Ассоциации мини-футбола России Эмиля Алиева основной целью массовых инициа-

тив – максимальное вовлечение школьников и студентов в занятия этим видом спорта. И уже есть яркие примеры, когда ребята начинали свой путь со школьных соревнований, затем делали карьеру в студенческом спортивном движении и доходили до уровня команды суперлиги и национальной сборной. В 2002 году известным мини-футболистом Константином Еременко был создан мини-футбольный клуб «Динамо» (Московская область), который вышел на лидирующие позиции в России и активно сотрудничал с Московским университетом МВД России. К сожалению, жизнь этого великого спортсмена оборвалась в 2010 году.

Организацией «Динамо» МВД России совместно с мини-футбольным клубом «Динамо» в 2011 году в г. Москве был организован первый Всероссийский открытый турнир по мини-футболу среди образовательных учреждений МВД России посвященный памяти заслуженного мастера спорта России, полковника милиции К. В. Еременко – лучшего мини-футболиста XX века. Организаторы хотели идти в ногу со временем и провести пробный турнир, не зная, насколько он удастся. Опасения не оправдались, турнир вызвал огромный интерес, в соревнованиях приняло участие 12 сборных команд и общее количество участников составило более 145 человек. С тех пор соревнования стали традиционными, и в последствие вошли в программу спартакиады по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России. Увеличилось количество команд и участников, турнир часто проходит в одно время с чемпионатом МВД России среди территориальных органов, где выступает много профессиональных спортсменов и курсантам есть возможность непосредственно посмотреть на уровень их мастерства.

В настоящее время практически во всех вузах, готовящих будущих правоохранителей, имеются собственные мини-футбольные сборные команды, которые выступают в чемпионатах регионального и всероссийского масштаба по линии ВФСО «Динамо», чемпионате МВД России, различных краевых, областных и городских турнирах. Именно включение в Единый календарный план основных спортивных мероприятий МВД России всероссийских и международных соревнований дало мощный толчок к развитию мини-футбола в образовательных организациях МВД России. Это и понятно, так как успешное выступление сборной команды на чемпионате МВД России имеет достаточно высокую составляющую формирования позитивного имиджа деятельности вуза, приумножения его спортивной славы.

Можно констатировать, что мини-футбол в последнее десятилетие прочно вошел в спортивную жизнь образовательных организаций МВД России. Произошло это не, потому что существует концепция общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы», а вследствие необходимости подготовки сборной команды. Кроме того, мини-футбол как вид спорта набирает все большую популярность, является не особо финансово-затратным, доступным (можно организовывать соревнования и тренировочный процесс на открытых спортивных площадках и в закрытых специализированных залах) и очень зрелищным, обеспечивает комплексное решение проблем укрепления здоровья сотрудников полиции средствами двигательной активности. Игра в мини-футбол позволяет развивать такие важные физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, и многие другие двигательные способности, тем самым достигать высокой степени физической подготовленности [1].

Однако наряду с положительной динамикой существует и ряд специфических проблем, на наш взгляд, тормозящих развитие мини-футбола в системе вузов МВД России. *Целью* нашей работы является проведение системного анализа педагогической практики с определением позитивных и негативных факторов влияющих на развитие мини-футбола в образовательных организациях МВД России. *Основной задачей* доказать целесообразность дальнейшего развития мини-футбола в правоохранительной

сфере. *Актуальность темы* исследования состоит в том, что мини-футбол – это одна из структурных частей раздела спортивных игр, которая, в свою очередь, представляют собой очень важное и востребованное средство совершенствования физической подготовки сотрудника полиции.

По результатам ряда исследований (Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев и др.) занятия мини-футболом имеют прикладную направленность для молодых людей многих профессий, а тем более и для силовых структур, существенно способствуют развитию профессионально важных качеств, а также целого ряда специальных личностных, физических и психофизических качеств, характерных и для сотрудника органов внутренних дел. В индивидуальных и групповых тактических действиях мини-футболистов реализуется их оперативная память, внимание, творческое и оперативное мышление, представление и воображение, предвидение, наблюдательность, сообразительность, инициативность, точность глазомера, быстрая реакция, периферическое зрение, высокая тактильная и кинетическая чувствительность, адекватные двигательные реакции, вестибулярная устойчивость, сенсомоторная координация [2]. Как и во многих спортивных играх развиваются лидерские качества, дисциплинированность, коммуникабельность, решительность, готовность рисковать, креативность, чувство ответственности за общий результат. Выполнение любого технического приема в мини-футболе проходит под постоянным контролем сознания [3].

Занятия мини-футболом способствуют укреплению сформированной положительной мотивации к двигательной активности, созданию положительных эмоций, снятию психоэмоционального напряжения и умственной усталости в период экзаменационной сессии. Совершенствование процесса организации учебной и спортивно-массовой работы по внедрению спортивных игр (на примере мини-футбола) в вузах МВД позволит улучшить многие из перечисленных качеств, тем самым определив *практическую значимость* нашей работы. Рассмотрим, в каких основных формах представлен мини-футбол в образовательных организациях МВД России (на примере Омской и Нижегородской академий МВД России):

1. Учебно-тренировочный процесс в сборной команде образовательной организации, в который вовлечены лучшие спортсмены из числа постоянного состава, а также курсантов и слушателей с целью участия в подготовительных и основных соревнованиях (по календарному плану МВД России и ВФСО «Динамо»).

2. Соревнования по мини-футболу в рамках спартакиад среди переменного и постоянного состава.

3. Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной подготовки с постоянным составом.

4. Учебные занятия по физической подготовке у курсантов и слушателей.

В идеале формы (2-4) должны работать в тесной взаимосвязи с целью формирования расширенного состава сборной (примерно 20 человек). Что же получается на практике. По результатам анкетирования среди курсантов 1-4 курсов Омской академии МВД России (364 курсанта мужского пола) выявлено, что самым интересной темой являются «Спортивные игры» (67 % респондентов). Среди предложенных в анкете мини-футбол набрал 58 %, волейбол – 16 %, баскетбол – 12 %. На ручной мяч, регби, настольный теннис в сумме пришлось 18 %. Затруднились выбрать из предложенных видов – 6 %.

К сожалению, такой мощный потенциал курсантов по желанию заниматься мини-футболом не получается использовать в полной мере и многие, которые даже ранее занимались футболом или мини-футболом, теряют приобретенные в спортивных школах и секциях навыки. Не все курсанты будут участвовать в соревнованиях на первенство вуза, и получают возможность попасть в сборную команду. Конечно, целесообразно

использовать мини-футбол на учебных плановых занятиях по физической подготовке, но на сегодняшний день спортивные игры не представлены в действующем Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (НОФП) [4]. В настоящее время нет единого подхода среди профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки относительно преподавания спортивных игр и включения данного раздела в рабочие учебные программы дисциплины «Физическая подготовка». Под предлогом того, что если темы нет в НОФП, то можно не включать. И, на наш взгляд, здесь две основные причины:

1. Недостаточная профессиональная подготовленность профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки по преподаванию спортивных игр (в силу специальной направленности, основной костяк преподавателей, как правило, составляют единоборцы). Существует нехватка специалистов – «игровиков». К сожалению, уровень профессионального образования не у всех позволяет быть специалистами по всем реализуемым разделам физической подготовки. К примеру, борцу по специализации, сколько литературы не изучай, достаточно сложно учить курсантов мини-футбольной технике и тактике.

2. И все же основной причиной считается большая травмоопасность мини-футбола. По статистике в мини-футболе травм даже больше чем во многих контактных единоборствах. Если на занятия по боевым приемам борьбы можно за счет методически-грамотных действий существенно минимизировать возможные травмы, то в игровых ситуациях это сделать намного труднее, а зачастую невозможно. В последние годы по каждому факту получения травмы докладывается в ДГСК МВД России, оформляется ряд документов и поэтому можно понять отрицательную реакцию руководителей всех звеньев на эти случаи. Не один раз приходилось слышать «делайте на занятиях хоть что, только не играйте в футбол».

В результате мы имеем, что такая важная для курсантов и слушателей тема как «Спортивные игры» почти полностью выпадает из учебного процесса и приходится рассчитывать только на внеурочные формы физической подготовки. В результате проведения сравнительного педагогического эксперимента в Омской академии МВД России, в котором принимали участие 5 штатных групп четвертого курса факультета подготовки сотрудников полиции, установлено, что применение игры в мини-футбол на учебных занятиях (10 минут в конце занятия) не только позволяет увеличить эмоциональный фон и дать психологическую разгрузку обучаемым, но и за счет мотивации курсантов к игре улучшить показатели общей и специальной физической подготовленности обучаемых. На зачете по физической подготовке средний уровень общей физической подготовленности в двух группах, где в конце учебных занятий проводились двусторонние игры в мини-футбол, был выше на 7,4 % чем в трех остальных группах, занимающихся по стандартной рабочей программе. Следует отметить, что произошло также и незначительное улучшение показателей (2,4 %) специальной подготовки (раздел боевые приемы борьбы). Все результаты являются достоверными ($p \leq 0,05$).

На основании теоретического анализа литературных источников и проведенных практических исследований можно сделать краткие выводы:

1. У занимающихся мини-футболом сотрудников органов внутренних дел происходят качественные изменения в двигательном аппарате, укрепляются костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. В организме во время игры происходят серьезные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренируется устойчивость к эмоциональным напряжениям. Постоянные перемещения и ускорения способствуют развитию выносливости и повышению работоспособности. Так как мини-футбол отличает разнообразное двига-

тельное содержание тоже необходимо не только быть выносливым, мгновенно менять направление и скорость движения, но и обладать ловкостью, силой, быстротой.

2. Мини-футбол становится важнейшим компонентом профессиональной психофизической подготовки переменного и постоянного состава образовательных организаций МВД России, способствует совершенствованию многих профессионально важных качеств и способностей, необходимых современному сотруднику органов внутренних дел. Технологии и подходы, разработанные в нормативных правовых актах Российской Федерации для преподавания дисциплины «Физическая подготовка», должны опираться и на современные интересы нынешней молодежи в сфере спортивной увлеченности. Учитывая популярность и прикладную направленность мини-футбола, а также в целях развития проекта «Мини-футбол – в вузы» в системе образовательных организаций МВД России, необходимо включение мини-футбола в содержание примерной и рабочих программ по физической подготовке. Внедрение мини-футбола в учебный процесс будет способствовать увеличению количества занимающихся во внеурочное время, повышению эмоциональной составляющей физической подготовки, более объективному отбору в сборные команды.

3. Из положительного стоит отметить, что сам раздел «Спортивные игры» включен в систему служебной профессиональной подготовки [5], однако для более существенной популяризации спортивных игр, и в частности мини-футбола, в органах внутренних дел необходимо еще и включение спортивных игр и в НОФП. Исследования (в части касающейся) подтверждают, что мини-футбол является для полицейского служебно-прикладным видом спорта, следовательно, и одним из путей к физическому совершенству, действенным средством формирования активной жизненной позиции и гармонического развития личности [6]. Мини-футбол, как эмоциональная игра придает новый импульс спорту в стенах вузов МВД России, повышает мотивацию курсантов к учебным занятиям и решает задачи профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел [7; 8; 9; 10; 11].

Следует понимать, что успехи достигнуты сборной команды образовательной организации МВД России на соревнованиях любого ранга, очень важны для привлечения перспективных кандидатов на обучение занимающихся в спортивных школах. Поскольку далеко не все попадают в профессиональные клубы, многие стоят перед выбором дальнейшей профессии, а возможность заниматься любимым видом спорта, которому было отдано много лет, довольно часто имеет решающее значение при выборе вуза и будущей профессии.

1. Руцкой И. А. Футбол и мини-футбол в образовательных учреждениях как средства адаптации к занятиям физической культурой // Научный поиск. 2014. № 4.1. С. 33–37.

2. Кошелева Е. Е., Полушкин М. А. Мини-футбол в образовательном пространстве вузов МВД России // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 4. С. 33–41.

3. Безотосов В. В., Зенин В. Д. Особенности тренировочного процесса в образовательных организациях МВД России по мини-футболу // Аллея науки. 2018. Т. 3. № 8 (24). С. 701–704.

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620>.

5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330>.

6. Бакин А. В. Служебно-прикладные виды спорта как средство воспитания и формирования личности курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 28–32.

7. Кочкаров А. А., Исмагилов Д. К., Кошбахтиев И. А. Система мониторинга физической подготовки соревновательной деятельности студентов, занимающихся мини-футболом в годичном об-

разовательном цикле // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XX международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 338–340.

8. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

9. Подрезов И. Н. Общее понятие о спортивной команде как малой социальной группе в коллективе // Наука-2020. 2019. № 5 (30). С. 34–36.

10. Губанов Э. В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 118–119.

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

Сведения об авторах

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

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, пр-т. Комарова, д. 7.

Ворончихин Дмитрий Владимирович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Мини-футбол; спортивные игры; сборная команда; физическая подготовленность; физические и психофизические качества; образовательные организации; игра.

Баранов В. Е.

Профессиональная этика в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Полиция в Российской Федерации использует правоприменительную деятельность по самому разнообразному кругу вопросов, которые, в частности, касаются безопасности прав и свобод граждан. Одним из основных направлений, находящихся в подконтрольном полицией ведомстве является её административно – юрисдикционная деятельность, суть которой заключается в охране и защите прав и свобод человека и гражданина, включая применение мер административного воздействия. В тоже время административно-юрисдикционная деятельность не может существовать отдельно, и является основной частью работы полиции в административной сфере, осуществляя охранительную функцию в механизме административной структуры [1].

Раскрывая содержание административно-юрисдикционной деятельности полиции, нужно отметить, что в её структуру входят такие направления, как: производство по делам об административных правонарушениях, производство по применению различных мер административного принуждения, а также производство по жалобам граждан. Вышеуказанные функции являются основой административного производства, в деятельности которых определяется и укладывается сущность работы полиции.

Объектом исследования работы является комплекс общественных отношений, возникающих в пределах деятельности правоохранительных органов Российской Федерации. Предметом исследования является институт этических требований к деятельности правоохранительных органов.

Целью исследования являются этика сотрудников правоохранительных органов.

Задачи (рис. 1): рассмотреть общетеоретические основы положений об этике сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации; исследовать вопросы профессиональной этики в правоприменительной практике.



Рис. 1. Важнейшие принципы профессиональной морали сотрудников ОВД РФ.

Этика – это комплекс определенных правил и норм поведения в той или иной области человеческого общения [2].

Корпоративная этика – это правила поведения, установленные определенной кампанией и обеспечивающие адекватную деятельность как отдельно взятых сотрудников, так и всей организации в целом, касаясь например, власти, а в частности, государственной службы, проблем коррупции, а также иных явлений, порочащих честь и достоинство сотрудника полиции, в частности, в общем, касаясь этики государственного служащего. Только в последнее время, с 2011 года, активно начали издаваться нормативно-правовые документы, которые регламентируют нормы поведения сотрудников в коллективе, а также на службе и в быту.

Этика – нормы и правила поведения, без которых сегодня практически невозможно представить жизнь цивилизованного общества. Данная категория не только устанавливает мораль, а конкретные границы-рамки, применимые в повседневной жизни, приводит в определенную систему деятельность человека, в результате чего происходит прямая зависимость развития и процветания общества и государства в целом от всей этой системы. Так и в профессиональной этике – одна из её производных (административная этика) регулирует конкретные взаимоотношения в сфере государственной службы, предупреждая и пресекая с помощью соответствующих норм (правил-санкций) представителей власти, а также иных лиц, наделенных должностными полномочиями.

Нормы правоохранительной этики органично связаны с предметом охранительных норм права. В связи с этим у норм правоохранительной этики имеется своя предметная отрасль.

Но самостоятельно данная отрасль регулировать общественные отношения не может: она действует согласовано, в тандеме, с регулятивными охранительными нормами. В связи с этим, а также руководствуясь спецификой правоохранительной этики, рассматриваемую категорию следует принимать как дополнительные нормы права.

Можно посмотреть тенденцию развития общественных отношений в системе правоохранительной деятельности на примере молодых сотрудников, которые только что поступили на службу в ОВД Российской Федерации (рис. 2).

В диаграмме показано, что среди молодых сотрудников ОВД более половины (59,94 %) чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. 19,98 % – излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бывают чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеются

дойти до управленческих «верхов», рассчитывая на свои силы. Оставшиеся 19,98 % сотрудников умеренно агрессивны, у них достаточно здорового честолюбия, к критике относятся доброжелательно, если она деловая и без претензий.



Рис. 2. Стиль общения молодых сотрудников ОВД РФ.

Чтобы успешно выполнять свой служебный и гражданский долг, молодой сотрудник ОВД Российской Федерации, придя на службу уже должен быть образованным и культурным человеком. В дальнейшем ему необходимо постоянно учиться и совершенствоваться, чтобы обладать глубокими профессиональными знаниями и умениями в разных областях науки при взаимоотношениях, как в коллективе, так и с гражданами нашей страны. Только при этих условиях на протяжении всего периода службы он сможет успешно выполнять поставленные государством задачи и выступать гарантом социальной справедливости.

Анализируя правоохранительную этику сотрудников можно сделать следующие выводы: первопричиной возникновения правоохранительной профессиональной этики следует считать потребность в защите граждан, а также их прав и свобод, находящихся на государственной службе, в защите сотрудника от пагубного воздействия профессиональной среды; по технико-юридическим формам своего внешнего выражения и целому ряду иных свойств нормы правоохранительной профессиональной этики адекватны выработанным юридической доктриной признакам норм права; по своему регулятивному потенциалу нормы правоохранительной профессиональной этики адекватны статусу норм права [3].

Кроме того, во многих развитых странах, с помощью профсоюзов, а также иных организаций, принимают «этические кодексы», которые «заполняют» соответствующие пробелы, в регулировании взаимоотношений в данной области деятельности. Поводом создания и принятия кодексов профессиональной этики выделяют следующие обстоятельства:

- законом не могут быть урегулированы все тонкости той или иной профессиональной деятельности, как следствие, требуется дополнительное нормативное регулирование;
- закон не регламентирует, во всяком случае, детально нравственную составляющую жизни общества, тем самым возникает необходимость упорядочения отношений, главных для профессионального сообщества, его собственными силами;
- правовой статус представителей ряда профессий предполагает широкий круг субъективного усмотрения (этический кодекс способен сузить эту сферу, привести про-

тивоположные представления членов профессионального сообщества о добре и зле к общему социально полезному знаменателю).

Важно помнить: кодекс должен выступать четкой формой выражения профессионально-этических требований к поведению сотрудников ОВД, основой морально-осознанного осуществления правоохранителями профессиональной деятельности, самоконтроля, укрепления авторитета отдельных сотрудников, органов внутренних дел и государственной власти в целом.

Нравственные требования сотрудников ОВД РФ (рис. 3) предопределены к совести человека, связаны с самоконтролем поступков, осознанием своего долга, чувства справедливости.

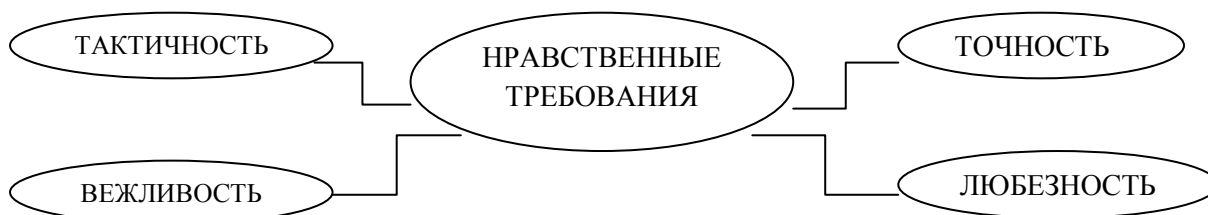


Рис. 3. Нравственные требования сотрудников ОВД РФ.

Данная категория требований направлена на сознательное и добровольное следование моральным принципам и нормам. Нужно отметить достаточно высокую гибкость Российского законодательства, которая позволяет своим исполнителям, а именно: нам самим, выбрать из целого ряда альтернатив наиболее эффективное и справедливое решение. Таким образом, при осуществлении данного выбора главную роль, играют нормы морали и нравственное сознание.

Таким образом, основу нравственного сознания составляет нравственный принцип, который наряду с другими элементами характеризует первоначальную моральную позицию личности. Таким стержневым принципом нравственного сознания сотрудников правоохранительных органов является принцип законности, следование которому – служебная обязанность, моральный долг каждого сотрудника. Сотруднику правоохранительных органов необходимо постоянно воспитывать в себе умение нравственно мыслить, анализировать свое поведение в какой бы то ни было ситуации, для того, чтобы в дальнейшем, при возникновении конкретного случая, определить соответствие своих действий нравственной допустимости [4; 5; 6; 7]. Нравственная воспитанность сотрудника должна быть его неотъемлемым, одним из главных профессиональных качеств, позволяющих представителю органов власти осуществлять свою деятельность таким образом, чтобы профессиональный интерес не утратил нравственные ориентиры.

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

2. Типовой кодекс этики и служебного поведения государственных служащих Российской Федерации и муниципальных служащих [Электронный ресурс] Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Блинов Ю. С., Гришин А. А., Гущин С. В. Профессиональная этика сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие. Москва: Щит – М, 1997. 373 с.

4. Кукушкин В. М. Твоя профессиональная этика [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «ГАРАНТ».

5. Еремин Р. В. Физическая подготовка как основополагающий фактор, определяющий направление развития личности и качество профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников

силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 72–76.

6. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

7. Губанов Э. В. К вопросу о социальной сущности спорта // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 95–101.

Сведения об авторе

Баранов Василий Ефимович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

423800, г. Набережные Челны, ул. Меллиораторная, д. 23/2.

Ключевые слова

Профессиональная этика; правоохранительная этика; правоохранительная деятельность; сотрудник органов внутренних дел.

Баркалов С. Н.

Особенности психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе занятий физической подготовкой

Система обучения боевым приёмам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, безусловно, базирующаяся на принципах спортивной тренировки и методах формирования двигательных навыков, развития физических и воспитания морально-волевых качеств, широко применяемых в различных видах единоборств, предполагает также использование некоторых специфических средств, активных, интерактивных форм, методов и технологий обучения. К ним, в частности, относится четкое структурирование (подготовительная, основная и заключительная части) и программированность практических занятий: постановка цели, задач и их реализация путем последовательной отработки запланированных учебных вопросов, где обучающиеся выполняют упражнения фронтальным и (или) поточным способами организации, в едином строю одновременно, попарно или индивидуально, точно воспроизводя заданные преподавателем параметры заданий (форма движений, их интенсивность, количество, последовательность и др.). Именно эти обстоятельства позволяет обеспечить качественное формирование служебно-прикладных умений и навыков, оптимальную моторную плотность и физическую нагрузку на каждом занятии.

При этом применение в процессе занятий специальных средств психологической подготовки дает возможность подготовить курсантов и слушателей к ведению реальной рукопашной схватки с правонарушителем. Наиболее важными методами и средствами воспитания психологической готовности к ведению такой схватки принято считать: 1) самовнушение; 2) участие в обусловленных, полубусловленных и необусловленных учебно-тренировочных поединках с безоружным и вооруженным (безопасным макетом оружия, предмета) партнером (партнерами); 3) участие в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств [1; 2; 3; 4].

Правильный психологический настрой на любой вид напряженной умственной и физической деятельности – дело весьма непростое. Тем более сложно настроиться, да еще в какие-то секунды, на действия, от которых, как это бывает в реальной схватке,

непосредственно зависит здоровье и даже жизнь. Тем не менее, такую способность можно развить методом самовнушения.

Метод самовнушения (аутогенной тренировки) или психорегуляции применяется в практике лечения различных невротических состояний, а также в работе психологов с представителями некоторых профессий, характеризующихся чередованием «взрывной» мобилизации всех духовных и физических сил человека для достижения определенных целей с периодами максимально возможного расслабления (спортсмены, летчики, операторы сложных систем и др.) [5; 6]. Однако метод самовнушения под наименованием медитации издавна применяется в различных системах физической подготовки, в частности, в йоге, дзюдо, каратэ и других восточных единоборствах [7]. В практике применение боевых приемов борьбы в реальных ситуациях (ровно, как и в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств) владение приемами психической саморегуляции могут способствовать повышению эффективности силового пресечения противоправных действий и увеличению возможностей победить превосходящего по силам соперника [8].

Среди приемов психорегуляции наиболее распространен метод саморегулирующей тренировки, разработанный А. В. Алексеевым и Л. Д. Гиссеном [9], состоящей из успокаивающего и мобилизующего вариантов. Но для того, чтобы овладеть этим методом требуется много времени, поэтому в учебно-тренировочном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России он широкого применения не получил. Здесь необходимо лишь подчеркнуть роль ритуальной стороны участников занятий в зале борьбы или в ином подобном месте для выработки в себе способностей быстро настраиваться на схватку. С момента входа в зал обучающийся должен мысленно сосредоточиться на предстоящем занятии, так как он входит на поле будущего «боя», где ему предстоит «прожить» короткую (всего полтора часа), но исключительно интенсивную жизнь. И поэтому он должен с уважением относиться к этому месту, поддерживать должную чистоту и порядок. Начало общей групповой разминки – это начало «боя», все участники должны быть предельно внимательны, собраны, сосредоточены. Выполняя упражнения разминки, обучающиеся четко следуют командам и действиям преподавателя, одновременно взаимодействуя с товарищами вокруг себя, вырабатывая чувство дистанции, взаимопомощи и ответственности за последствия собственной неосторожности.

Учебно-тренировочные поединки являются одним из самых основных способов проверки качества усвоения обучающимися боевых приемов борьбы и способности успешного их применения на практике. Однако они являются и средством воспитания психологической готовности к «бою» (самозащите, силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших). Это воспитание начинается с момента, когда занимающийся в рамках полностью обусловленной схватки реагирует на партнера, выполняющего роль атакующего, который наносит заранее известный удар в голову или корпус, намечая дистанцию для атак, а защищающийся, познакомившись с направлением и дистанцией ударов атакующего, начинает отбивать удары. Воспитание продолжается, когда защищающийся в качестве ответных действий наносит обусловленные контрудары. Воспитание усиливается, когда в рамках полубоусловленной схватки защищающийся ждет неожиданной атаки нападающего (ударом рукой, ногой, ножом (предметом), захватами или обхватами, угрозой применения огнестрельного оружия), но имеет право применять в ответ только те приемы (броски, болевые, удушающие), которые определены преподавателем. И, наконец, воспитание достигает наибольшего воздействия, когда занимающийся в рамках свободной атаки, самостоятельно определяя свою технику и тактику боя, может в любой момент ринуться вперед или контратаковать, не дожидаясь завершения атаки партнера. Именно в различных ти-

пах схваток проверяется и оттачивается эффективность техники боевых приемов борьбы, тактическое мастерство, быстрота реакции и принятия решения, специальная выносливость и психологическая подготовленность обучающихся. При этом в обусловленных поединках преподаватель строго определяет действия нападающего (нападающих) и обороняющегося (время начала атаки (по команде), дистанцию, направление, вид, скорость, сила атакующих и защитных действий и др.). В полуобусловленных поединках усложняются условия их проведения. Например, преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для заранее установленной атаки (а не выполнять ее по команде), а защищающемуся использовать только определенные приемы. В необусловленных заданиях преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки и атаковать различными способами и с разных направлений, а защищающемуся – использовать приемы по своему выбору.

И, конечно, одним из самых эффективных средств психологической подготовки являются спортивные соревнования по видам единоборств: дзюдо, самбо, бокс, рукопашный бой и др. Присутствие зрителей, высокая ответственность участников, представляющих на соревнованиях свой коллектив и защищающих его честь, стимулирует у курсантов и слушателей достижение самых высоких результатов, стремление показать все, на что они способны – а это и есть экстремальные условия.

Таким образом, учет специфики оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции и использование психологических приемов в ходе занятий по физической подготовке дают возможность существенно повысить эффективность подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к действиям в экстремальных условиях.

-
1. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.
 2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 135–137.
 3. Моськин С. А. Личностно-ориентированный подход в обучении курсантов приемам рукопашного боя // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 31–36.
 4. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Методика обучения бросковой технике курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 3 (45). С. 108–111.
 5. Баркалов С. Н. Особенности психофизической подготовленности сотрудников дорожно-патрульной службы к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 57–62.
 6. Панфёров Р. Г. Специфика применения силового задержания к лицам, подозреваемым в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов // Закон и право. 2019. № 8. С. 136–137.
 7. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 105–109.
 8. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 78–82.
 9. Психорегулирующая тренировка [Электронный ресурс]. URL: https://studopedia.ru/14_119414_psihoreguliruyushchaya-trenirovka-avalekseev-ld-gissen.html.

Сведения об авторе

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; психологическая подготовка; психорегуляция; психорегулирующая тренировка; учебно-тренировочные поединки; единоборства; боевые приемы борьбы.

Волков А. Н., Кузнецов С. В.

Тактико-технические принципы применения болевых приёмов борьбы как средства ограничения свободы передвижения

В системе боевых приёмов борьбы, согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление), номенклатура болевых приёмов состоит из загибов руки за спину, скручиваний, рычагов и дожимов, выполняемых в основном в положении стоя. Иначе – это приёмы ограничения свободы передвижения.

В своей сущности болевые приёмы борьбы выступают средством пресечения (устранения, нейтрализации) почти любого по характеру сопротивления правонарушителя сотруднику(-кам) полиции – как активного сопротивления, так и вооруженного нападения. В тоже время, опираясь на данные статистики, можно утверждать, что эти приёмы ограничения свободы передвижения чаще применяются сотрудниками полиции в ситуациях или преодоления ненасильственного сопротивления правонарушителя, или физического понуждения его к действию по выполнению законных требований, или же, наоборот – по преодолению его бездействия.

Следует отметить, что эти приёмы проводятся только в момент, когда правонарушитель не способен эффективно оказать существенного сопротивления. Т. е. необходимо сначала создать благоприятный, подходящий момент для их применения. Поэтому, во-первых, эффективность применения болевых приёмов борьбы во многом зависит от возможности сотрудником полиции взять человека за руку спокойно и не агрессивно, неторопливо и сдержанно, без заметных резких движений. Во-вторых, главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия со стороны правонарушителя является выведение его из равновесия. Рассмотрим принципы выведения из равновесия подробнее.

В случаях, когда сотрудник полиции значительно превосходит правонарушителя в силе и ловкости, выведение из равновесия осуществляется в основном руками за счёт рывков и толчков, или осаживанием. В противном случае, когда уже правонарушитель превосходит сотрудника, то фактором успешности действий полицейского складывается из сочетания действий по выведению из равновесия (см. выше) с так называемым «расслабляющим ударом». Существует определение этого действия (С. В. Кузнецов): «расслабляющий удар – это удар, который, не причиняя вреда здоровью человека, позволяет на мгновение изменить его мышечный тонус, обеспечивая тем самым ослабление мышечного напряжения, межмышечной и двигательной координации, сосредоточения внимания, утрату устойчивости, равновесия» [1]. Из этого вытекает, что расслабляющие удары, являясь составной частью действий по выведению правонарушителя из равновесия, должны наноситься по наименее уязвимым частям тела человека, а в частности, как пример, – голенью по внутренней стороне бедра правонарушителя. На практике необходимое ослабление сопротивления правонарушителя достигается нанесением 2-3 расслабляющих ударов.

Следующим тактическим условием эффективности применения болевых приёмов борьбы выступает то, что, сосредоточив основные усилия на руку правонарушителя, необходимо как можно быстрее прижать (придавить) его туловище к какой-либо опоре – земле (полу), стене, столу, капоту или борту автомобиля.

Ограничивая свободу передвижения болевым приёмом борьбы, сотрудник в основном действует одновременно обеими руками, лишая себя возможности эффективно защищаться от атак правонарушителя. В связи с этим, по нашему мнению, возникает необходимость сначала добиться явного ослабления сопротивления со стороны правонарушителя, двинуться наружу в сторону (со стороны) его захваченной руки, тем самым не давая возможность нанести прицельный удар или получить возможность его отразить. Также большая опасность заключается и в том, что правонарушитель своей свободной рукой может попытаться захватить табельное оружие сотрудника, или же достать своё из кармана, пользуясь тем, что сотрудник «сражается» с его другой рукой.

Далее рассмотрим тактические принципы применения болевых приёмов борьбы в некоторых ситуациях нападения на сотрудника полиции.

Тактические и тактико-технические правила освобождения от хватов и обхватов. Тактически по силе сопротивления все хваты и обхваты можно разделить на две группы. Первую группу составляют хваты за руки сотрудника с целью сковать, затруднить его действия. При пресечении этих хватов причинение нападающему вреда, по всей видимости, будет непропорциональным степени их опасности.

Вторую – захваты и обхваты, составляющие подготовительную часть каких-либо других приёмов нападения, например, навязывание своего хвата с последующим ударом, обхват туловища при подготовке бросков, или же хваты, представляющие собой формы прямого нападения, например, захват за горло, волосы, ноги.

Самая эффективная тактическая линия освобождения от хватов (обхватов) – это не допустить их вообще, действуя на опережение, например, перемещением, отбивом или контрзахватом рук нападающего, отталкиванием, применением электрошокера или специальных газовых смесей.

Тактические и тактико-технические правила обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием в упор. Нападение на сотрудника с применением огнестрельного оружия представляют собой самую опасную – форму сопротивления [2].

В этих случаях сотрудники могут применять оружие, специальные и любые подручные средства, а также приёмы и способы применения физической силы [2], могущих повлечь нанесение тяжкого вреда здоровью, смерть.

От пули, вылетевшей из ствола, защититься уже невозможно. Поэтому противопоставить хоть что-то действиям противника, вооруженного огнестрельным оружием можно только в момент его подготовки к выстрелу.

При угрозе оружием в упор главным фактором выживания становится навык смещения туловища с линии огня со сближением [3; 4].

Руку с оружием нужно схватить таким образом, чтобы, во-первых, лишить противника свободно двигать кистью, а, во-вторых, оказаться в состоянии, не переставая удерживать его руку, не перехватывая, обезоружить (вынудить выпустить оружие из руки).

Нельзя хвататься за пистолет! Движение затвора во время выстрела может травмировать руку и (или) вынудить сотрудника непроизвольно рефлекторно отпустить руку, что неминуемо позволит противнику вырваться из захвата.

Во время борьбы нельзя допустить направления ствола оружия на себя или, в избегании несчастного случая, окружающих лиц, нахождение его слишком близко к своему лицу (в момент выстрела опасный выброс пороховых газов, вылетевшая гильза

и звуковая волна могут вызвать контузию сотрудника и вследствие этого неизбежную потерю возможности продолжить борьбу).

Сосредоточившись на действиях с вооруженной рукой, сотрудник не должен позволить противнику наносить эффективные удары свободной рукой или перехватить ею оружие.

Отведение направленного ствола оружия в сторону, в сочетании с ударами сотрудником стопой (голенью) по ногам и коленом в туловище нападающего, является сущностью тактической линии схватки с вооруженным противником.

Практически неэффективно пытаться обезоруживать вооруженного преступника в стойке. Эти приёмы эффективны только для демонстрации! Скручивание руки внутрь необходимо применять только в положении противника лёжа.

После выпадения оружия из рук сотрудник не должен позволить противнику подобраться к другой (свободной) рукой, оттолкнув оружие из пространства борьбы.

Крайне рискованно попытаться воспользоваться оружием противника в качестве огнестрельного. Оно может оказаться муляжом внешне неотличимым от настоящего оружия, не заряженным или сотрудник, не знакомый с его конструкцией, не сможет привести его в боевое состояние.

-
1. Кузнецов С. В. Техничко-тактический базис болевых приемов борьбы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 39–42.
 2. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 марта 2011 г. № 3-ФЗ.
 3. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приёмов борьбы и пути её совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.
 4. Панфёров Р. Г. Применение боевых приемов борьбы при оказании сопротивления сотрудникам ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 163–165.

Сведения об авторах

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

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

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка сотрудников полиции; боевые приёмы борьбы; ограничение свободы передвижения; тактика применения болевых приёмов борьбы.

Герасимов И. В.

Методика использования высокоинтенсивных интервальных тренировок для повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Одной из задач физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России является обеспечение высокого уровня физического развития курсантов и слушателей, их функциональных возможностей и работоспособности.

Специалисты отмечают, что «... в ходе реализации учебных программ по физической подготовке, из-за отсутствия единого мнения на последовательность распределения физических нагрузок в течение учебных семестров, задачи, связанные с повышением специфической устойчивости организма к нервно-физическим и психическим

нагрузкам, поддержанием и развитием общей физической работоспособности, решаются недостаточно эффективно. Оздоровительный аспект физической подготовки существенно ущемлен в пользу развития специальных и прикладных навыков. Необходимо констатировать, что существующие программы по физической подготовке рассчитаны для лиц с достаточно высоким исходным уровнем физического развития. К сожалению, при разработке данных программ не учитываются особенности низкой базовой физической подготовленности вновь поступивших курсантов. При реализации этих программ такие курсанты, как показывает практика, испытывают трудности, характеризующиеся повышением уровня тревоги, апатией к занятиям, постоянным чувством утомления. Очевидно, что существующие программы предусматривают преждевременное включение силовой, скоростной подготовки и единоборств. Наряду с этим прослеживается и «натаскивание» на нормативные показатели при незначительном уровне выносливости, что определенно сказывается на физической работоспособности обучающихся ...» [1].

В этой связи проблема повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций системы МВД России представляется достаточно актуальной, так как низкий уровень физической подготовленности весьма негативно отражается на качестве формирования профессиональных умений и навыков.

Несмотря на то, что требования к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел растут, количество часов, предусмотренное на их физическую подготовку, не увеличивается. В связи с этим необходим поиск форм и методов повышения эффективности обучения.

Высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта, подобранных и организованных в соответствии с поставленными задачами [2].

В связи с этим хотелось бы обратить внимание специалистов физической подготовки на эффективность применения, как в процессе проведения практических занятий, так и при рекомендациях для самостоятельных занятий, высокоинтенсивных интервальных тренировок, заключающихся в чередовании интенсивных анаэробных упражнений и менее интенсивных аэробных упражнений, что позволяет достичь лучших результатов за меньшее время.

Недавнее исследование показало, что многократная нагрузка с частотой сердечных сокращений 85-95 % от максимальной и продолжительностью от 1 до 4 минут с отдыхом в течение очень коротких периодов более эффективна, чем непрерывная умеренная активность при выравнивании сердечно-сосудистых, дыхательных, обменных функций. Не так давно этот метод был предназначен исключительно для спортсменов, стремящихся повысить свой уровень, и «фитнес-элиты», желающей добиться больших результатов за более короткий промежуток времени.

В настоящее время высокоинтенсивный интервальный тренинг признан ведущим методом тренировок, как для повышения, так и для поддержания уровня физической подготовленности. Кроме того интервальные тренировки с высокой интенсивностью – разумный выбор для тех, кто хочет похудеть и снизить процентное содержание жира в организме. Доказано, что такой тренинг ускоряет процесс похудения, так как увеличивается потеря жира без потери мышечной массы. То есть помимо сжигания значительного количества калорий будет наращиваться мышечная масса, которая является основой более быстрого обмена веществ [3].

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) представляют собой смену коротких интенсивных периодов с менее интенсивными, которые служат для восстановления. Происходит чередование, к примеру, двадцати секундных периодов с максимальной отдачей (примерно 80-95 % от максимальной ЧСС) и шестидесяти се-

кундных периодов с меньшей интенсивностью (около 50-40 % от ЧСС). Обычно такие нагрузки не превышают 30 минут. Длительность периодов может быть разной, период восстановления может быть равен интенсивному периоду, или немного его превышать.

В качестве примера рассмотрим тренировку на беговой дорожке: после разминки – ходьбы в течение 5-7 минут, наступает высокоинтенсивный период – бег на максимальной скорости в течение 20 секунд, затем скорость снижается до ходьбы в течение 1 минуты, и так 10-15 минут. Действие метода основано на том, что быстрые движения на высокоинтенсивной тренировке доводят тело до предела, чтобы достичь мышечного утомления и максимального потребления кислорода. Звучит сложно, но это не так. Основной принцип работы: чем интенсивнее работают мышцы, тем больше им требуется кислорода и тем больше расходуется энергии.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки увеличивают метаболическую активность жиров и углеводов в скелетных мышцах человека, без долгих занятий в тренажерном зале. Это значит, что организм успешно преобразует углеводы и жиры в энергию для питания мышц, другими словами – обеспечивают такие же преимущества, как и непрерывные занятия аэробной направленности, но за более короткий промежуток времени [4; 5].

Интенсивные занятия с минимальными промежутками отдыха успешно запускают процессы метаболизма, которые работают в течение нескольких часов после тренировки. Это означает, что организм усердно работает и для того, чтобы вернуться в предтренировочное состояние, потребуется несколько часов и дополнительная энергия. Точное время, в течение которого длится тренировочный эффект зависит от интенсивности и продолжительности нагрузки. Различные исследования обнаружили, что данный эффект может длиться в течение 48 часов после тренировки.

Остановимся подробнее на соотношении усилий высокой и низкой интенсивности. Связь между работой и периодами восстановления важна.

Разные методики интервальных тренировок сильно различаются: по продолжительности, интенсивности, по соотношению высокой и низкой интенсивности и уровню интенсивности. Среди доступных протоколов есть 3, которые особенно известны и широко используются:

1. Метод Табата – разработан в 1996 году в Японии доктором Изуми Табата и его коллегами. Его метод основан на соотношении 2:1 и включает в себя круги высокой интенсивности при 70 % от максимального значения МПК (максимальное потребление кислорода) и длится 4 минуты, включая все периоды отдыха. Выполняется в общей сложности 8 подходов по 20 секунд упражнений высокой интенсивности и 10 секунд длится отдых. Хотя в оригинальном методе Табата использовался спринт, его также можно выполнять с помощью силовых тренировок.

2. Метод Литтла-Гибалы – разработали доктора Джонатан Литтл и Мартин Гибала в 2009 г. Этот метод задействует высокоинтенсивные тренировки на 95 % от максимального значения МПК. Протокол предусматривает 60 секунд высокоинтенсивной работы, 75 секунд низкоинтенсивной, следует совершить 8-12 кругов. Примерный план тренировки по методу Литтла-Гибалы: разминка – 3 минуты; велосипед – 60 секунд, быстро с максимальным сопротивлением; велосипед – 75 секунд медленной езды при низком сопротивлении; повторить 8-12 циклов. Повторите быстрый и медленный цикл в общей сложности 27 минут.

3. Турбулентные тренировки – разработал магистр в области физиологии упражнений Крейг Баллантайн. Он состоит из восьми повторений «силовых тренировок», чередующихся с 1-2 минутами кардиоупражнений. Методика тренинга – чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных силовых тренировок с высокоинтенсивными кардионагрузками. Рекомендуется выполнять силовые тренировки в сочета-

нии с кардионагрузками три раза в неделю. Разминка – 5 мин; 8 повторений подхода силового упражнения (например, приседания с гантелями); Бурпи или альпинист – 1 минута; повторяйте процедуры в течение 45 минут по максимуму. Турбулентная тренировка лучше всего подходит обучающимся, которые желают включить силовые упражнения в тренировку [6].

Несмотря на эффективность, данная программа довольно интенсивна и требовательна к организму. Следует подчеркнуть, что лица с низким уровнем физической подготовленности более чувствительны к интенсивности нагрузки, чем её продолжительности. Поэтому при проведении занятий необходимо чётко определять допустимость параметров интенсивности нагрузки [7; 8].

Для обучающихся с низким уровнем физической подготовленности наиболее рациональным вариантом выполнения упражнений является последовательность, которая предполагает выполнение вначале аэробных, затем скоростно-силовых и анаэробных упражнений [9; 10]. Для курсантов с достаточным уровнем физической подготовленности рекомендуется постепенно увеличивать нагрузки для безопасности и предотвращения травм [11].

Процесс обучения представляет собой, с одной стороны, самостоятельное обучение (саморазвитие), а с другой – определяющую и целенаправленную деятельность преподавателей, и его эффективная организация требует всесторонних и глубоких знаний о его содержании и структуре, закономерностях, определяющих его построение и изменение его направленности с ростом усвоения обучающимися знаний, умений и навыков. При этом исходным положением должен оставаться принцип связи обучения с будущей деятельностью.

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19–23.

2. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45–52.

3. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131.

4. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110–113.

5. Подрезов И. Н. Специальные упражнения как условие повышения уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 28–31.

6. URL: <https://womfit.ru/fitnes/programmyi/viit-trenirovki.html>.

7. Герасимов И. В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 99–102.

8. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 124–128.

9. Панфёров Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.

10. Подрезов И. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников ГИБДД на примере физических качеств, методов и средств их развития // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 127–131.

11. Осипов Д. В. Повышение физической подготовленности и укрепления здоровья курсантов-девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 217–223.

Сведения об авторе

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

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

Ключевые слова

Физическая подготовленность; физические качества; высокоинтенсивные интервальные тренировки; профессиональная деятельность.

Горелкин С. И., Дыбов В. Е., Лазарев А. А.

Факторы, влияющие на дополнительную физическую подготовку обучающихся образовательных организаций МВД России

Процесс физической подготовки студентов высших учебных заведений значительно отличается от учебных программ физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России. Совершенно очевиден тот факт, что физическое воспитание студентов вузов и курсантов осуществляется с учетом характера и условий их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержит в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) для формирования профессионально необходимых физических и психологических качеств [1].

Перед ППФП студентов высших учебных заведений стоят иные задачи. Во-первых, воспитание социальной активности; воспитание интереса к профессии, физической культуре. Во-вторых, развитие навыков и умений оперативного мышления; формирование режима, использование в прикладных целях физической культуры и спорта. В-третьих, укрепление здоровья, формирование интегральных качеств личности.

Задачи физической подготовки курсантов закреплены законодательством РФ и включают в себя следующие положения: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы; поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [2; 3; 4].

Проанализировав задачи, стоящие перед двумя образовательными организациями, становится возможным сделать вывод о том, что физическая подготовка студентов отличается необходимостью подготовки курсантов к служебной деятельности, которая включает в себя общение с нарушителями закона, осуществление их задержания и пресечение противоправных действий. Упражнения, выполняемые на занятиях по физической подготовке, направлены на развитие практически всех физических качеств, что вызывает трудности у слабоуспевающих и физически неподготовленных обучающихся.

Однако, несмотря на сложности в период обучения в образовательных организациях МВД России у курсантов возникает необходимость дополнительных физических тренировок. Обусловлено это следующими факторами:

1. Социально-значимые факторы и факторы, отражающие перспективы в физкультурно-спортивной деятельности. К ним относят: повышение уровня физической подготовки и достижение результатов в любительском спорте.

2. Факторы, заключающиеся в потребности физкультурно-спортивной деятельности. Традиционно выделяют укрепление характера, силы воли и соблюдение режима труда и отдыха.

3. Факторы, удовлетворяющие личные потребности при занятиях физической культурой. Например, увеличение мышечной массы и развитие основных физических качеств.

Первый фактор обусловлен недостаточным уровнем физической подготовки курсантов. Профессиональное формирование личности обучающихся в рамках физической подготовки необходимо обозначить как системный, многоуровневый процесс. Говоря о подготовке личности курсантов к успешному выполнению служебно-боевых задач профессиональной деятельности, необходимо выделить такой аспект, как самостоятельная работа обучающихся, направленная на совершенствование профессионально-значимых качеств. Планирование самостоятельной работы курсантами и слушателями по совершенствованию психофизической профессиональной готовности определяется прохождением ряда этапов саморазвития личности при обязательном консультационном участии педагога [5; 6].

Необходимо отметить, что достижение результатов, в частности, подготовка к сдаче контрольных упражнений и нормативов, невозможна без самостоятельной работы обучающихся. Именно поэтому возникает потребность в дополнительных самостоятельных занятиях. Данный фактор обусловлен занятием физической культурой и спортом, так как в период обучения во многих образовательных организациях МВД созданы хорошие условия для всестороннего гармоничного развития личности курсанта. Курсант, желая повысить свои результаты, может выполнять необходимые для него физические упражнения [7; 8].

Вторая группа факторов направлена на формирование социального портрета курсанта, как будущего сотрудника органов внутренних дел. Стоит отметить, что занятия по физической подготовке способны выработать такие качества, как силу, выносливость, и дисциплинировать к систематическим занятиям, достаточно важные для профессиональной деятельности. Если выносливость, возможно, воспитать на занятиях по физической подготовке, то дисциплинированность заключается в самостоятельной работе обучающегося [9; 10].

Следующая группа факторов существует во взаимосвязи с желанием изменить свой внешний вид и решить ряд эстетических проблем. Именно этот фактор чаще всего способствует дополнительным занятиям обучающихся физической подготовкой [6].

Подводя итоги, стоит отметить, что ППФП студентов имеет значительные отличия от физической подготовки курсантов МВД России. Но, несмотря на сложность задач, стоящих перед обучающимися системы МВД России, возникает необходимость дополнительных занятий. Факторы, обуславливающие эту потребность делятся на три группы: социально-значимые факторы и факторы, отражающие перспективы в физкультурно-спортивной деятельности, включающие в себя повышение уровня физической подготовки и достижение результатов в спорте; факторы, заключающиеся в потребности физкультурно-спортивной деятельности; факторы, удовлетворяющие личные потребности занятиями физической подготовки.

1. Кутергин Н. Б., Алексеев Н. А., Беляев И. С. Физическая подготовка как фактор психологической адаптации курсантов вузов МВД России к дальнейшей профессиональной деятельности // В мире научных открытий. 2015. № 8.1 (68). С. 561–566.

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

3. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Формирование адаптационного потенциала у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 25–27.
4. Дорохин А. Ю., Беляев И. С., Стадникова И. Г. Индивидуализация физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта на современном этапе развития общества. Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2016. С. 123–127.
5. Дружинин А. В., Горбатенко А. В., Апальков А. В., Беляев И. С. Некоторые аспекты формирования физической культуры курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 89–93.
6. Панфёров Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 140–143.
7. Коник А. А., Тарасенко А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Физическая подготовка курсантов МВД России: тенденции и перспективы // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей Международной научной конференции. Белгород: БГТУ имени В. Г. Шухова, 2019. С. 166–169.
8. Третьяков А. А., Ткаченко А. И., Клименко Б. А., Беляев И. С. Оценка уровня здоровья курсантов образовательных организаций МВД России в зависимости от двигательной активности // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 2. С. 94–98.
9. Осипов Д. В., Макеева В. С., Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Особенности адаптации к процессу физической подготовки женщин-курсантов, обучающихся в вузах МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 6. С. 38–44.
10. Осипов Д. В. Физическая подготовка важный фактор в формировании всестороннего развития курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 197–201.

Сведения об авторах

Горелкин Сергей Игоревич, преподаватель кафедры физической подготовки.
 Дыбов Владимир Евгеньевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
 Лазарев Антон Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
 Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
 308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Курсант, студент; физическая подготовка; самоподготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка.

Горынин Д. В.

Роль первоначальной подготовки в повышении физической подготовленности сотрудников, приходящих на службу в полицию

Физическая подготовка сотрудника полиции является составной частью системы ведомственной профессиональной подготовки кадров. Возрастание объёма и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность высокой степени физической подготовленности сотрудников полиции к эффективной служебной деятельности.

Зачастую причины неоправданных человеческих потерь и грубых профессиональных ошибок становится отсутствие у сотрудников полиции твердых навыков применения боевых приёмов борьбы, огнестрельного оружия и специальных средств, а также тактических знаний и умений по обеспечению личной безопасности и поведению в ситуациях непосредственного силового противостояния с правонарушителями. В результате в сложных ситуациях служебной деятельности некоторые сотрудники теряют

самообладание, не могут быстро и адекватно оценить обстановку и принять правильное решение [1].

Физическая подготовка, кроме того, является важным аспектом акмеологического становления сотрудника полиции. Систематические занятия физической культурой и спортом делают людей дисциплинированными. Ценности физической культуры, становясь качествами личности, включают: осознание необходимости действовать в соответствии с общественными требованиями и нормами; предвидение последствий выбора решений, действий; критичность и постоянный контроль за своими действиями, учет их последствий для других людей; стремление к реализации себя в объективном мире; самоотчет и самооценка; готовность отвечать за свои действия; социально-ответственная деятельность. Таким образом, физическая культура как процесс и результат профессиональной подготовки сотрудника полиции обеспечивает эффективный процесс его личностного развития [2].

К сожалению, в настоящее время органы внутренних дел столкнулись с серьезным кадровым кризисом. Не вдаваясь в подробности его причин, мы можем однозначно констатировать низкое качество отбора кадров, приходящих на службу в полицию. В том числе, это касается и уровня физической подготовленности сотрудников, приходящих на первоначальную подготовку.

В ходе проведенного нами исследования было установлено, что установленные нормативы физической подготовленности в сумме трех упражнений выполняет не более 5 % личного состава групп, приходящих на обучение. Причём результаты мужчин, как правило, хуже, чем у женщин. В большинстве случаев испытуемые не имеют должного уровня развития профессионально-прикладных физических качеств и двигательных навыков. Лишь четверть опрошенных когда-либо ранее занималась хоть каким-нибудь видом спорта. Боевыми единоборствами хотя бы небольшой период времени занималось 5,4 % респондентов. Лишь 9,4 % слушателей ответили, что в подразделениях, откуда они прибыли проводятся занятия по физической подготовке, однако, только 3 % имели общее представление о приёмах силового задержания. Сходные результаты представлены и в исследованиях других авторов [3].

Таким образом, перед образовательными организациями МВД России, реализующими программы первоначальной подготовки, стоит непростая задача в короткие сроки повысить уровень физической подготовленности сотрудников полиции хотя бы до формально определенных требований.

Многолетняя практика работы и материалы научных исследований [1; 4] позволяют выделить ряд взаимообусловленных компонентов эффективной физической подготовки сотрудника полиции.

1. Теоретическая подготовка, в процессе которой формируются знания о закономерностях тренировочного процесса, о мерах безопасности на практических занятиях и профилактике спортивного травматизма, о принципах, приёмах и методах самостоятельного физического совершенствования и самоконтроля за состоянием своего здоровья, тактике применения физической силы в процессе служебной деятельности.

2. Общая физическая подготовка, в процессе которой развиваются силовые, скоростно-силовые качества обучаемого, его выносливость, скорость и ловкость. Данный компонент предполагает преимущественно самостоятельный тренировочный процесс, сопровождаемый методическими рекомендациями преподавателя и систематическое тестирование в контрольных упражнениях (бег на длинные дистанции, челночный бег, силовые упражнения). Высокую эффективность здесь показывают применение комплексных силовых упражнений, использование полос препятствий, регулярные пробежки на длинные дистанции [5; 6].

3. Базовое овладение боевыми приёмами, предполагающее отработку приёмов борьбы в стандартных условиях (вначале по разделениям, в дальнейшем – слитно), без сопротивления со стороны ассистента, с акцентированием внимания на технике выполнения, постепенным увеличением скорости, с отработкой действий, как на правые, так и на левые конечности ассистента [7; 8].

4. Тактико-техническая подготовка, предполагающая отработку действий по комплексному применению физической силы, специальных средств (подручных средств – веревка, ремень) и огнестрельного оружия в условиях приближенных к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности. Данный компонент предполагает отработку практических действий в условиях сопротивления (как пассивного, так и активного) со стороны ассистента (помех, создаваемых третьими лицами); в сочетании с физической нагрузкой (после выполнения физических упражнений, преодоления полос препятствий и т.п.); в средствах бронезащиты; по внезапной команде; в ситуации психологического давления и т.п. Большой эффект дают практические занятия на которых моделируются различные ситуации задержания преступника (преступников), пресечения действий по обезоруживанию полицейского и т.п., когда происходит междисциплинарная интеграция знаний, умений и навыков правовой (знание ФЗ «О полиции», КоАП РФ, УК РФ, УПК РФ и т. д.) и физической подготовки.

Итак, физическая подготовка полицейского представляет собой достаточно длительный, трудоемкий процесс, требующий грамотного методического сопровождения. В связи с чем, нецелесообразной выглядит практика сокращения часов, выделяемых на физическую подготовку в рамках программ первоначальной подготовки, отказ от факультативов по общефизической подготовке, а также переход на самостоятельное, дистанционное обучение.

1. Баркалов С. Н. Особенности проектирования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 117–119.

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

3. Мороз В. В., Серебрянников В. А. Анализ факторов, определяющих эффективность процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 101–105.

4. Глазистов А. В. Актуальные проблемы специальной физической подготовки сотрудников Госавтоинспекции и пути их решения // Вестник НЦБЖД. 2014. № 4 (22). С. 16–24.

5. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 124–128.

6. Панфёров Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.

7. Струганов С. М., Скороед Е. П. Анализ владения сотрудниками правоохранительных органов боевыми приёмами борьбы в зависимости от их служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 245–247.

8. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 105–109.

Сведения об авторе

Горынин Дмитрий Валерьевич, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Сотрудник полиции; физическая культура и спорт; физическая подготовка; первоначальная подготовка; методика тренировки боевых приёмов борьбы.

Губанов Э. В.

Особенности реабилитации спортсмена при травмах коленного сустава

Проблема спортивного травматизма занимает важное место в жизни атлета. За продолжительную тренировочную и соревновательную деятельность спортсмен редко обходится без травм. Одним из наиболее подверженных повреждениям суставов является коленный сустав.

Коленный сустав является крупнейшим и одним из самых сложных суставов человеческого организма. С одной стороны колено должно обеспечивать сгибание и разгибание ноги, поддерживать координацию и правильное положение тела в пространстве. С другой, коленный сустав как одна из связующих частей нижних конечностей должен быть максимально устойчивым и прочным, чтобы выдерживать массу человеческого тела, не деформироваться и не травмироваться при интенсивных нагрузках. Природа позаботилась об этом балансе, продумав анатомию коленного сустава до мелочей: в структуре этого сочленения нет ни единой лишней детали, поэтому каждый, даже самый незначительный сбой или травма приводит к серьёзному ограничению нормальных функций целой конечности.

Травматизм в различных видах спорта не одинаков, на основании приведенных статистических данных чаще обычного коленный сустав повреждается в единоборствах и игровых видах спорта, после чего необходима длительная реабилитация.

Процентное соотношение полученных травм в футболе: травмы коленного сустава – 40 %; травмы голеностопного сустава – 30 %; травмы передней или задней поверхности бедра – 12 %; травмы паховых мышц и сухожилий – 12 %; травмы верхних конечностей – 6 % (рис. 1).

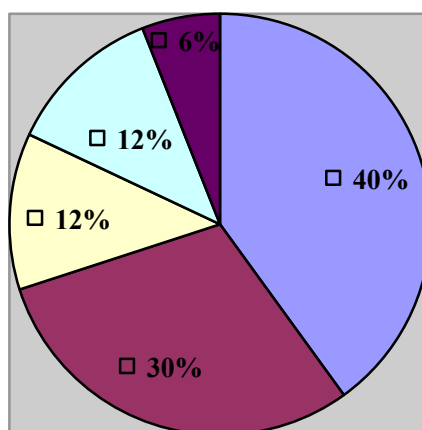


Рис. 1. Соотношение полученных травм в футболе.

Процентное соотношение полученных травм в самбо: травмы коленного сустава – 35 %; травмы голеностопного сустава – 18 %; травмы локтевого и плечевого сустава – 17 %; травмы кистей рук и пальцев – 15 %; травмы тазобедренного сустава – 8 %; травмы грудной клетки – 7 % (рис. 2).

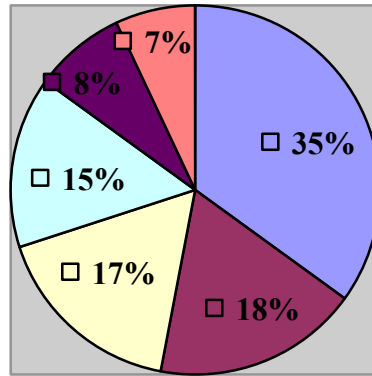


Рис. 2. Соотношение полученных травм в самбо.

В результате полученной травмы повреждаются хрящевые и костные ткани, и даже после проведенной операции возможны образования грубых рубцов на связках и сухожилиях. Чтобы избежать тугоподвижности и возможного блокирования коленного сустава необходимо как можно раньше приступить к реабилитации. В качестве восстановительных мероприятий используют массаж и физиотерапию, но самым эффективным методом реабилитации являются ежедневные занятия лечебной физической культурой (ЛФК) [1; 2; 3].

В зависимости от тяжести полученной травмы спортсменов продолжительное время может находиться на стационарном лечении или сразу выписан домой. В большинстве случаев врачами даются общие рекомендации при повреждениях любого типа: 3-4 дня постельный режим, полное исключение динамических и статических нагрузок на колено; исключения из рациона питания продуктов с большим содержанием простых углеводов, соли, жиров и пряностей; ежедневное употребление не менее 2-3 литров жидкости (вода, компот, сок, морс, слабосоленых минеральных вод); сразу после снятия гипсовой лангеты выполнять упражнения для устранения тугоподвижности; ношение ортопедических приспособлений (ортез, бандаж со спицами или пластинами).

В начальном периоде восстановления тренировки проводятся в щадящем режиме с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс упражнений подбирается врачом, и первые занятия проходят под его контролем, избегая чрезмерных нагрузок. В дальнейшем пациент может выполнять ЛФК в домашних условиях [4; 5], при этом можно выделить три стадии восстановления – постиммобилизационный, функциональный и восстановительный периоды.

Упражнения, рекомендованные в постиммобилизационный период восстановления: 1) лёжа на спине поочередно поднять прямую ногу на высоту 40 сантиметров, стараясь удерживать её в верхнем положении на несколько секунд; 2) лёжа на спине поочередно подтянуть колено к груди, выпрямить ногу и задержать её в таком положении на 5 секунд; 3) сидя на диване свесить ноги, поочередно поднимая и опуская; 4) стоя прижавшись спиной к стене поочередно поднять прямую ногу на высоту 50 сантиметров и задержать её в таком положении в течение 1 минуты; 5) медленная ходьба на беговой дорожке (необходимо облокачиваться на перила); 6) работа на велотренажёре (необходимо отрегулировать высоту посадки, чтобы нога выпрямлялась полностью в нижнем положении) [6].

Упражнения, рекомендованные в функциональный период восстановления: 1) стоя на четвереньках необходимо присесть на пятки и вернуться в исходное положение; 2) опереться на спинку стула и выполнить приседания 6-8 повторений; 3) взяться за планку у гимнастической стенки на уровне груди и выполнить перекаты с пятки на носок в количестве 15 повторений; 4) выполнить перекаты набивного мяча ногами [7].

Упражнения, рекомендованные в период восстановления: 1) упражнения для удержания равновесия; 2) бег; 3) выпады; 4) упражнения для правильного приземления при прыжках [8].

В период восстановления ЛФК состоит из более тяжелых упражнений, приближенных к естественным движениям.

1. Баркалов С. Н. Причинные факторы спортивного травматизма и пути его предупреждения на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 8–13.

2. Еремин Р. В. Основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 146–152.

3. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75–77.

4. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82–86.

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

6. Подрезов И. Н. Специальные упражнения как условие повышения уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 28–31.

7. Кузнецов М. Б. К вопросу развития основных физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России посредством выполнения упражнений с использованием собственного веса // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции: в 2 частях. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. Ч. 2. С. 210–212.

8. Осипов Д. В., Храбров С. В. Травматизм у девушек курсантов на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 55–57.

Сведения об авторе

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

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

Ключевые слова

Реабилитация; коленный сустав; спортсмен; упражнения; травма; лечебная физическая культура.

Губенков А. О.

Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел

Проведение служебной профессиональной и физической подготовки имеет одно из приоритетных направлений деятельности ОВД. Продиктовано это, прежде всего, постоянно изменяющимися социально-экономическими факторами в стране, в общем, и проходящими в системе Министерства внутренних дел преобразованиями, в частности.

К современному сотруднику органов внутренних дел в настоящее время предъявляются высокие требования, поэтому процесс его профессионального совершенствования должен проходить на регулярной основе. Как отметил Министр внутренних дел Российской Федерации генерал полиции Российской Федерации В. А. Колокольцев на расширенном заседании коллегии Министерства 26 февраля 2020 года, «главная цель оптимизации организационно-структурного построения – максимально эффективно использовать имеющиеся финансовые и кадровые ресурсы. Достигнута она должна быть, в том числе, путём укрепления дисциплины и законности среди личного состава...» [1].

Для достижения поставленной цели был разработан и принят к реализации приказ МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [2]. В соответствии с указанным документом занятия в системе профессиональной служебной и физической подготовки с личным составом по месту службы сотрудников проводятся в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, и включает в себя следующие виды: правовую подготовку; служебную подготовку; огневую подготовку; физическую подготовку.

Анализируя каждый из представленных выше видов профессиональной служебной и физической подготовки можно сделать вывод о том, что они имеют разную специфику деятельности, кроме правовой и служебной подготовок, которые, по своей сути, имеют больше сходств, нежели различий. Такое обстоятельство создает необходимость учитывать различные особенности при их проведении.

Так, при правовой подготовке с сотрудниками органов внутренних дел необходимо проводить занятия по изучению общеправовых нормативных правовых актов, таких, как Конституции Российской Федерации, нормы международного права (конвенции, международные договоры, международные соглашения, рекомендации, ноты), относящиеся к деятельности органов внутренних дел, конституционные и федеральные законы, постановления Правительства, указы Президента, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере внутренних дел, нормативные правовые акты МВД России, регламентирующие оперативно-служебную деятельность сотрудников.

Здесь уместно заметить, что для изучения ведомственных нормативных правовых актов должны подбираться такие, которые бы регулировали деятельность ни одного подразделения, а нескольких. К тому же при планировании занятий на год, необходимо отдавать приоритет такой организационной форме обучения как лекция, так как это позволяет охватить большей объем нормативных правовых актов, необходимых для изучения или повторения с учетом последних редакций.

При этом в рамках правовой подготовки такие занятия следует проводить сразу со всеми учебными группами. И здесь немало важным обстоятельством при их проведении является привлечение сторонних лекторов. К примеру, представителей прокуратуры, следственного комитета, МЧС России, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России и т. д. Такое разнообразие внештатных преподавателей позволяет придать серьезность проводимым занятиям, разнообразить их, а также привлечь внимание обучающихся сотрудников территориальных органов внутренних дел. К тому же, посредством таких организационных форм обучения происходит гораздо быстрее и активнее возбуждение познавательного интереса.

Что же касается служебной подготовки, то здесь при изучении положений нормативных правовых актов МВД России следует сделать акцент на их соответствии особенностей и специфике оперативно-служебной деятельности подразделений, входящих в учебную группу. При этом следует отметить, что в перечень занятий в обязательном

порядке, на наш взгляд, должны входить разделы по мерам личной безопасности сотрудников при выполнении ими своих функциональных обязанностей, а также правовые акты территориальных органов МВД России, регламентирующие выполнение сотрудниками направлений оперативно-служебной деятельности.

Следует отметить, что в отличие от правовой подготовки служебная напротив должна включать в себя в основном такие организационные формы обучения, как семинары и практические занятия. Это помогает оценить уровень знаний и практический опыт сотрудника органов внутренних дел дифференцированно. К тому же, с помощью решения вводных задач, задач практической направленности по составлению или заполнению формализованных бланков, иных служебных документов, а также отработки алгоритма действий на месте происшествия, в том числе с использованием специальной и криминалистической техники при раскрытии и расследовании преступлений, позволяет определить компетентность сотрудника в вопросах его служебной деятельности, т. е. его профессиональный уровень.

В свою очередь это позволяет вовремя скорректировать или устранить пробелы в его знаниях. Обнаруженные недостатки в компетенции можно устранять не только в системе служебной профессиональной и физической подготовки, но и в процессе оперативно-служебной деятельности.

Переходя к рассмотрению огневой подготовки, в первую очередь следует отметить, что занятия должны организовываться и проводиться в соответствии с требованиями приказа МВД России от 5 мая 2018 года № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3]. При составлении графика стрельб следует в обязательном порядке учитывать, что стрельбы с сотрудниками полиции организуются и проводятся не реже одного раза в две недели.

Помимо вышеуказанных условий, занятия по огневой подготовке должны быть направлены на приобретение сотрудниками органов внутренних дел следующих теоретических знаний:

- нормативного правового регулирования применения оружия и гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника;
- материальной части и тактико-технических характеристик огнестрельного оружия, боеприпасов, гранат, в том числе ручных осколочных гранат;
- мер безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасов к нему;
- правил стрельбы из различных видов оружия;
- задержек при стрельбе и способов их устранения;
- основ баллистики;
- правила хранения, сбережения оружия и боеприпасов, а также ухода за ними;
- вопросов профилактики случаев гибели и ранения сотрудников, связанных с неумелым обращением с оружием.

А также на выработку у сотрудников органов внутренних дел практических умений и навыков по:

- умелому, эффективному и правомерному применению огнестрельного оружия при выполнении оперативно-служебных и оперативно-боевых задач;
- ведению огня в различной обстановке с использованием всевозможных изготоек и приёмов стрельбы из различных видов оружия исходя из складывающейся оперативной обстановки, в том числе в экстремальных условиях;
- быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы;
- умелого обращения с различными видами гранат, в том числе и метание их.

Иными словами сотрудник полиции должен отлично знать назначение, боевые свойства и общее устройство табельного оружия. На занятиях по огневой подготовке он должен доводить до автоматизма правильность действий по сборке и разборке оружия, должен не только укладываться в нормативы, но и с каждым разом совершенствовать этот навык, выполняя его с закрытыми глазами, для лучшего использования мышечной памяти, чтобы впоследствии избежать последствий неосторожного обращения с оружием, что влечет за собой трагические последствия. Однозначно, то, что для сотрудника полиции знание всего вышеперечисленного жизненно необходимо, так как специфика службы в ОВД сопряжена с постоянным риском для жизни и здоровья.

При организации и проведении физической подготовки следует руководствоваться приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [4]. Необходимо учитывать, что расчет часов на учебный год должен составлять не менее 100 часов и не менее одного занятия в неделю.

Этот вид подготовки работников органов внутренних дел, в первую очередь, переназначен для формирования физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В данном случае, нельзя не согласиться с мнением Г. И. Степанова о том, что применение физической силы стало обычным делом в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Оно сопряжено с риском причинения тяжких последствий, а в некоторых случаях под угрозу ставится здоровье и даже жизнь человека [5].

Поэтому такому виду подготовки, как физическая, следует уделять, если и не приоритетное, то одно из ведущих мест в системе служебной профессиональной и физической подготовки в ОВД.

И здесь, прежде всего, нужно предъявлять повышенные требования к руководителям учебных групп, которые в свою очередь, должны обеспечивать повышенную организаторско-методическую подготовленность должностных лиц, осуществляющих руководство, планирование и проведение физической подготовки.

Учебный материал необходимо разбивать по четырем направлениям, которые соответствуют задачам физической подготовки сотрудников и вырабатывают необходимые умения и навыки:

1. «Боевые приёмы борьбы» обеспечивают овладение техникой самозащиты и задержания правонарушителей с использованием боевых приёмов борьбы, в том числе специальных и подручных средств, табельного оружия [6].

2. «Тактика применения боевых приёмов борьбы» предусматривает решение различных задач по тактике применения боевых приёмов борьбы [7].

3. «Учебно-боевая практика» формирует и поддерживает целостную готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, к пресечению противоправных действий, к поиску, преследованию и задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей. Данный раздел включает поединки или задания, имитирующие типовые ситуации пресечения сопротивления; учебно-тренировочные поединки по борьбе самбо, дзюдо, боксу и рукопашному бою; преодоление типичных препятствий и различных полос препятствий, имитирующих ситуации преследования правонарушителя на короткой и средней дистанциях в различных местах (на открытой местности, в лесопарковой зоне, в населённом пункте, в здании, в транспортных средствах); комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента [8].

4. «Общая физическая подготовка» содействует достижению должного уровня развития физических качеств, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [9].

Таким образом, грамотная и хорошо спланированная организация проведения занятий в системе служебной профессиональной и физической подготовки в ОВД с учетом особенностей, складывающихся на обслуживаемой территории и спецификой оперативно-служебной деятельности, позволяет оптимизировать решение стоящих перед территориальным органом внутренних дел задач, а также улучшить показатели служебной деятельности. К тому же проверка уровня профессиональной подготовленности сотрудников при инспектировании, контрольных и целевых проверках, проведении итоговых занятий является проверкой на их профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. И в случае, если сотрудник не прошёл такую проверку, то он отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а выплата премии за добросовестное выполнение служебных обязанностей в размере 25 % оклада денежного содержания прекращается [10] до вынесения решения о соответствии его замещаемой должности.

1. Выступление Министра внутренних дел Российской Федерации генерала полиции Российской Федерации В. А. Колокольцева на расширенном заседании коллегии Министерства 26 февраля 2020 года [Электронный ресурс] / Официальный сайт Администрации президента. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/59913>.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

3. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880.

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

5. Степанов Г. И. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников ОВД и правовые основы применения физической силы // Юридическое образование и наука. 2006. № 1. С. 53–60.

6. Панферов Р. Г. Физическая подготовка и безопасность личности: цель, задачи, взаимодействие // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 154–159.

7. Николаев С. А., Ляхов П. В. К вопросу обучения будущих сотрудников органов внутренних дел личной безопасности на основе реальных ситуаций // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: материалы Международной научной конференции, 2017. С. 47–52.

8. Гуняев Е. В. Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 119–123.

9. Алдошин А. В. Методические особенности обучения боевым приёмам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15.

10. Об утверждении Порядка обеспечения денежным довольствием сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 31 января 2013 г. № 65.

Сведения об авторе

Губенков Андрей Олегович, начальник кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях, кандидат юридических наук.

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

Ключевые слова

Профессиональная служебная и физическая подготовка; правовая подготовка; огневая подготовка; компетенция сотрудника ОВД.

Роль специальных дисциплин в деятельности сотрудников ОВД

Специальные дисциплины играют колоссальную роль в любом профессиональном образовании. Что касательно ОВД, то для качественного выполнения боевых и служебных задач сотрудник должен владеть определенными базовыми знаниями, к числу которых относятся огневая и физическая подготовка. С этими дисциплинами знакомят, буквально, с первых дней службы. Известно, что по своей сути работа полицейского трудна и опасна, так как она связана с постоянным контактом с разного рода правонарушителями и маргиналами. И не всегда, заранее, можно предположить, когда сотруднику придётся применять навыки борьбы, а то и умение владения оружием. Поэтому независимо от звания и занимаемой должности он должен быть готов в любую минуту уметь среагировать на ситуацию, в строгом соответствии с Законом.

Готовность сотрудников органов внутренних дел при проведении различных операций, освобождении заложников, задержании правонарушителей и пресечении преступлений во многом обусловлена твердым и правильным применением физической силы или огнестрельного оружия.

Согласно статистическим данным, наибольшее количество применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции было с целью отражения нападения на них и пресечения попытки завладения огнестрельным оружием [1]. А вот наименьшее применение связано с освобождением заложников и отражением группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан [2].

Как уже отмечалось, огневая и физическая подготовка являются фундаментальной частью боевой подготовки. Эти предметы, как и любые другие, включают в себя три составляющих: знание, умение и навык. Только в такой последовательности можно подготовить высококвалифицированного и знающего своего дело сотрудника.

Независимо от того что применяет сотрудник ему необходимо изучить азы, тем самым получить знания которые дадут право на безопасное применение и порядок применения физической силы или же огнестрельного оружия. Все это прописано в главе 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции». Только после освоения и уверенного владения данным материалом, можно переходить к умению. Классической основой любого мастерства с давних времен считается изготовка, она может выручить как при применении боевых приёмов борьбы, так и при стрельбе из оружия. На начальном этапе необходимо приобретать тактические навыки. Развивать ловкость, быстроту реакции. Множество раз проработать на оценку правомерности действий, при моделировании различных ситуаций. Так же не стоит забывать о силовой подготовке и общей выносливости. А вот что касается третьего аспекта – навыка, он приходит только с опытом, и достигается тренировками.

Никто не говорит, о сто процентной гарантии на применение сотрудником физической силы или огнестрельного оружия. Но уметь это он должен. Целью подготовки полицейских является формирование готовности сотрудников к пресечению правонарушений и обеспечению правопорядка не только с их помощью, а заблаговременно, до того, как появится необходимость в применении [3; 4].

Несомненно, очень много зависит от того, насколько заинтересован человек. И ответственность научить вновь прибывшего сотрудника, целиком и полностью, ложится на плечи преподавателя. В современном мире существует несколько методик, но самой успешной, на первоначальном этапе, является организация всей группы одновременно, так человек быстрее подавляет свой страх. Спустя пару занятий преподаватель уже может более-менее видеть картину и уделить внимание на, те или иные харак-

терные ошибки обучающихся, найти индивидуальный подход к ним. Для создания отчетливого представления о технике выполнения тех или иных приемов следует заострять внимание обучаемых на разучиваемом упражнении во время показа. Для этого необходимо правильно назвать приём и образцово показать технику его выполнения [5]. Создание разнообразных условий тренировки позволяет довести выполнение изученных приёмов до автоматизма независимо от сложностей и обстоятельств, что необходимо сотруднику, как в реальной жизни, так и для профессионального применения приобретенных умений и навыков. Автоматизм действий, как известно, формируется не сразу, а постепенно, путем их многократного повторения, уже вошедших в привычку [6; 7].

Благодаря этому сотрудник как физически, так и психологически становится более подготовленным к встречам с такими ситуациями в реальной жизни, ведь не стоит забывать, что от своевременности и правильности действий может зависеть не только жизнь его самого, но и окружающих граждан.

Подводя итог, стоит отметить, что служебно-прикладные виды спорта играют огромную роль в профессиональном становлении сотрудников органов внутренних дел. Несомненно, огневая подготовка из боевого ручного стрелкового оружия, служебный биатлон, многоборье, единоборства самбо, дзюдо, входят в категорию таких видов. Среди сотрудников ОВД часто проводятся соревнования на различных уровнях. Ежегодно проводятся спартакиады МВД России, в том числе и среди образовательных организаций МВД России. Большой вклад в развитие служебно-прикладных видов спорта вносит Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо». На сегодняшний день оно уделяет значительное внимание развитию спорта и подготовке сотрудников, как в составе команд, так и в личном первенстве к достижению ими высоких результатов, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.

-
1. Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 3 ч. Ч. 3: Огневая подготовка и физическая подготовка / под общей редакцией В. Л. Кубышко. Москва: ДГСК МВД России, 2018. 248 с.
 2. Дурнев А. И. Учет специфики деятельности сотрудников ОВД в методике обучения стрельбе из боевого оружия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 172–178.
 3. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59–64.
 4. Панфёров Р. Г. Вопросы применения физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 20–24.
 5. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 95–99.
 6. Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. 431 с.
 7. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.

Сведения об авторах

Дорохин Александр Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
Лазарев Антон Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Сотрудник ОВД; огневая подготовка; спорт; физическая подготовка.

О характеристиках технического мастерства стрелков из боевого оружия

В статье рассматриваются основные показатели технического мастерства стрелков из боевого оружия. К ним относятся технические приемы, которыми владеет стрелок, и качество владения ими. В первую группу входят объем, разносторонность и рациональность технических действий. Во вторую – эффективность и освоенность выполнения.

Объем технической подготовленности определяется числом технических действий, которые умеет выполнять стрелок из боевого оружия [1]. В рамках выполнения какого-либо одного стрелкового упражнения или определенного положения в стрельбе стрелок из боевого оружия всегда имеет дело с ограниченным числом последовательно чередующихся действий, которые от выстрела к выстрелу системно повторяются. С этой позиции техническая подготовленность отличается незначительным объемом.

Разносторонность технической подготовленности характеризуется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет стрелок из боевого оружия. В практике стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия любой сотрудник должен специализироваться не в одном стрелковом упражнении, а сразу в нескольких, достаточно контрастных между собой, чтобы снять монотонность учебно-тренировочного процесса. Каждое из них требует своих специфических технических действий.

Рациональность техники – это характеристика способа выполнения движения, техники, используемой стрелком из боевого оружия. Те или иные технические приемы могут быть более или менее рациональными. Сейчас почти во всех видах стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия выработаны модельные характеристики рациональной техники, основанные на применении законов биомеханики, анатомии, физиологии, антропометрии и других наук. Определенные образцы рациональной техники дают возможность достичь самых высоких спортивных результатов.

Объем, разносторонность и рациональность технических движений говорят лишь о том, что умеет выполнять стрелок из боевого оружия. Но они не отражают качества выполнения, не говорят о том, как стрелок из боевого оружия выполняет, то, или иное движение, насколько хорошо владеет им. При определении технической подготовленности необходимо учитывать и качественную сторону владения движениями – эффективность и освоенность их исполнения.

Эффективность техники, в отличие от рациональности, характеризует качество владения данной техникой. Показателем эффективности техники в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия является конечный результат (количество выбитых очков), показанный стрелком из боевого оружия. Однако следует иметь в виду, что он зависит ещё и от множества других факторов. При оценке эффективности техники самый оправданный способ – сопоставление характеристик выполненного движения с некоторым идеалом, которым может служить техника стрелков из боевого оружия наивысшей квалификации. В современной стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия вероятность значительных ошибок в технике у лучших стрелков из боевого оружия Российской Федерации практически равна нулю. Весьма интересным показателем в оценке эффективности техники может являться и разность в соотношении показанного стрелком из боевого оружия результата с тем достижением, на которое он по уровню своих двигательных качеств потенциально рассчитывал.

Интеграция представляет собой объединение множества специализированных движений в единое целое на основе их взаимодействия при подчинении всех частных единой цели действия. Интеграция проявляется во влиянии движений друг на друга. Если предыдущие движения выполнены правильно, то и последующие движения

должны быть более эффективными. Любая ошибка, допущенная в одном движении, может нарушить правильный ход другого или ряд других последующих движений. Для интеграции характерно подчинение всех движений общей цели [2].

Дифференциация дает возможность стрелку из боевого оружия выявить ведущие элементы структуры движения, что, в свою очередь, позволяет правильно концентрировать внимание, при необходимости своевременно переключать его и тем самым сохранять характеристики решающих движений. Кстати, на изолированном выполнении многих важных элементов техники основан подбор подводящих, имитационных, разминочных и других упражнений, необходимых для совершенствования спортивно-технического мастерства стрелков из боевого оружия.

Интеграция и дифференциация при правильном их сочетании делают движения более объединенными, целостными и в то же время более детализированными [3].

Мы уже говорили, что цель любого упражнения стрельбы – выполнение меткого выстрела – достигается через одну избранную форму техники, имеющую свой постоянный состав элементов. От выстрела к выстрелу стрелки из боевого оружия каждый раз выполняют одинаковые по форме движения и всегда в строго определенной последовательности, что позволяет говорить о стандартизации системы движений. Сущность стандартизации состоит в том, что она направлена на обеспечение единых требований к наиболее рациональной технике. Стандартизация тесно связана с моделированием системы специальных движений, но эти понятия принципиально отличаются друг от друга. Моделирование теоретически рассчитано на некоего обобщенного стрелка из боевого оружия, безупречно воспроизводящего эталон рациональной техники [4]. Оно предполагает стремление сделать технику всех стрелков из боевого оружия, независимо от их индивидуальных особенностей, одинаковой. Стандарт же предусматривает определенные допуски – отклонения, в пределах которых сохраняется возможность качественного решения двигательной задачи. Поэтому стандартизация техники стрельбы связана с ее вариативностью, то есть неизбежностью, с необходимостью отклонений, приспособительных и коррекционных. При этом обязательно просматривается и необходимость учета индивидуальных особенностей каждого стрелка из боевого оружия. Индивидуализация техники означает стремление использовать в полной мере все положительные особенности стрелка из боевого оружия, снижая при этом влияние отрицательных факторов.

Особенности телосложения, уровень физического развития, наконец, типовые особенности нервной деятельности обучающихся должны вносить соответствующие корректировки в технику, сделать ее не просто рациональной, но и более эффективной. Практически техника каждого опытного стрелка из боевого оружия по-своему уникальна. Поэтому в каждом конкретном случае приспособительные проявления индивидуальных особенностей придают технике свои отличительные черты, развивают только ему одному присущие стиль и профиль специализированных движений. Вот почему копировать технику какого-либо стрелка из боевого оружия, имеющего даже самые технические результаты, не имеет смысла. Всегда нужно исходить из того, что самый короткий путь к достижению высокого уровня мастерства лежит от освоения рациональной техники через её разумную индивидуализацию к общей эффективности специализированных движений.

Необходимое условие дальнейшего совершенствования спортивного мастерства – фиксация освоенной техники. Однако осуществлять её рекомендуется в определенных пределах. Чрезмерная фиксация может оказаться тормозом дальнейшего совершенствования. И вот почему. Закрепление освоенной техники достигается длительным многократным повторением одних и тех же заученных движений в стандартных, неизменных условиях. Чрезмерная монотонность условий и содержания тренировоч-

ных действий переутомляет стрелка из боевого оружия и затрудняет дальнейший прогресс. Кроме того, чрезмерная фиксация препятствует перестройке системы движений, затрудняет поиск лучших способов решения двигательной задачи, не говоря уже о том, что наряду с рациональными движениями могут быть закреплены и ошибочные. Таким образом, фиксация требует осмысленного подхода, как к дозировке повторяемости адекватных движений, так и к условиям, в которых они выполняются. Однако с достижением необходимой эффективности техники фиксация позволяет её прочнее сохранить. Это особенно важно при вынужденных длительных перерывах в учебно-тренировочном процессе.

-
1. Макляк А. Н. Применение электронного тренажера «СКАТТ» в технической подготовке юных стрелков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 68–71.
 2. Масленников В. А. Биомеханика: курс лекций. Великий Новгород, 2008.
 3. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.
 4. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов XXIV международной научно-практической конференции. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИМВД России, 2019. С. 82–84.

Сведения об авторе

Дурнев Алексей Иванович, заместитель начальника кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

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

Ключевые слова

Стрельба из боевого оружия; объем и разносторонность технической подготовки; рациональность техники; интеграция; дифференциация; моделирование системы специальных движений; фиксация освоенной техники.

Еремин Р. В.

Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских

Современный полицейский должен обеспечить безопасность людей, применяя, в случае необходимости, достаточные силовые средства и методы, способен различать ситуации опасности; при любых обстоятельствах действовать без предубеждений, руководствуясь этическими и законными нормами. Анализ практики правоохранительной деятельности показывает, что функциональные обязанности полицейского способен выполнять человек с высоким уровнем ответственности за результаты своей служебной деятельности, который обладает комплексом знаний, практических навыков и сформированных профессионально важных качеств, приобретенных в ходе специальной подготовки. Именно эти компоненты обеспечивают профессиональную готовность работника полиции к эффективному выполнению сложных, порой опасных задач.

Новая концепция деятельности требует от полицейского особой творческой активности, высокого уровня культуры, образованности, способности к саморазвитию и самосовершенствованию. При таких условиях, повышение уровня профессиональной готовности полицейского – ключевое направление деятельности образовательных организаций МВД России и отделов профессиональной подготовки.

Цель физической подготовки полицейских – сохранение здоровья, творческой и трудовой активности, обеспечение надлежащего уровня физической готовности и всестороннее развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний, формирование специально-прикладных и жизненно важных умений и навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач [1].

Задачи физической подготовки освещают и конкретизируют её цель. При этом каждое задание предусматривает соответствующую часть целевой установки. При формулировке задач учитываются специфические функции физической подготовки, конкретные требования к физическому состоянию полицейского и ряд других условий.

Во время физической подготовки сотрудников полиции решаются общие и специальные задачи. Общие задачи: формирование гармонично развитой личности; сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма; повышение уровня общей работоспособности; оптимизация физического и психического состояния; воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и способности к переносу больших физических нагрузок; устранение недостатков физической подготовленности и целенаправленное развитие отдельных физических качеств; коррекция особенностей строения тела (объема мышц, веса тела, осанки и т. д.); воспитание смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психической устойчивости; привлечение сотрудников к регулярным занятиям физической подготовкой и спортом, совершенствование спортивного мастерства; внедрения и совершенствования различных форм занятий физическими упражнениями во время работы, учебы и отдыха; овладение теоретическими знаниями и практическими умениями самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями [2].

Специальные задачи: формирование специальных знаний, умений и навыков применения мер физического воздействия, приёмов самозащиты и рукопашного боя, обезоруживания и задержания лиц, угрожающих публичным нарушением правопорядка, личной безопасности граждан и полицейских [3]; обеспечения личной безопасности работников при исполнении служебных обязанностей; формирование навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, передвижения в разных условиях оперативно-служебной деятельности; формирование умений выполнения специальных упражнений; формирование и совершенствование профессионально важных физических качеств (силовой и скоростной выносливости, скорости реагирования, ловкости и т. п.); формирование профессионально важных психических качеств (психической устойчивости; концентрации и переключения внимания, скорости оперативного мышления, точности вероятного прогнозирования и т. п.); обеспечения профессиональной трудоспособности и надежности организма (достижение высокого уровня функционирования систем и органов, которые получают наибольшую нагрузку во время служебной деятельности) [4]; повышение выносливости организма работника к действиям в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности (в условиях высокой и низкой температуры внешней среды, высокогорье, при длительном пребывании в помещении, автомобиле, самолете, средствах индивидуальной защиты, в условиях службы в ночное время, работе с представителями специфической среды – правонарушителями и т. п.); формирование профессиональных черт характера: смелости, решительности, выдержанности, уверенности в собственных силах и т. п. [2; 5].

Обстоятельный анализ отечественного и зарубежного опыта подготовки полицейских дает основания констатировать, что в каждой стране сложились собственные подходы к решению проблемы служебной подготовленности полицейских кадров.

Согласно действующим нормативным документам, служебную подготовку трактуют как систему мероприятий, направленных на закрепление и обновления необходи-

мых знаний, умений и навыков работника полиции с учетом специфики и профиля его служебной деятельности.

Одними из основных задач служебной подготовки являются: повышение уровня знаний, умений, навыков и профессиональных качеств полицейских с целью обеспечения их способности к выполнению задач по охране прав и свобод человека, противодействию преступности, поддержание публичного (общественного) порядка; изучение нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность полиции; совершенствование руководящим составом органов (организаций) полиции навыков управления полицейскими [6].

В системе служебной подготовки полицейских выделены следующие виды: функциональная подготовка; общепрофильная подготовка; тактическая подготовка; огневая подготовка; физическая подготовка.

Обучение должно быть практически направленным (не менее 90 % общего учебного времени по этому виду подготовки).

Что касается содержания физической подготовки, то оно охватывает теоретические знания методики развития физических качеств, практические навыки применения мер физического воздействия и специальных средств [7; 8; 9].

Во время проведения занятий, предусмотренных тематическим планом для определенной категории полицейских, соревнований и тренировок используется единая полоса препятствий. Организация спортивно-массовых мероприятий в органах полиции осуществляется на основании соответствующих нормативно-правовых актов, регулирующих это направление деятельности, и в соответствии с календарными планами, положениями и правилами соревнований по видам спорта [10]. Поэтому можно сделать вывод, что роль физической подготовки в системе служебной подготовки полицейских играет одну из основных направлений.

1. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

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

3. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129–131.

4. Осипов Д. В. Основы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 113–116.

5. Панфёров Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.

6. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 167–170.

7. Губанов Э. В. Современные подходы к организации занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 121–124.

8. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 124–128.

9. Губанов Э. В. Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 38–42.

10. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 105–109.

Сведения об авторе

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

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

Ключевые слова

Сотрудник полиции; физическая подготовка; профессиональная подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка.

Ефременко М. А., Абрамов Я. А.

Мастер-класс как инновационная форма подготовки спортсменов в рукопашном бое

В целях развития отечественного вида спорта «рукопашного боя» и популяризации здорового образа жизни, привлечения молодежи к занятиям спортом, необходимо, внедрение новых форм проведения занятий по рукопашному бою. Одной из таких эффективных форм передачи педагогического и соревновательного опыта является мастер-класс, который позволяет делиться опытом со спортсменами и мотивировать их на дальнейшую тренировочную и соревновательную деятельность.

Понятие мастер-класс используется во многих сферах деятельности человека, в том числе и в спорте. В педагогике существует множество определений понятия мастер-класс. Мастер-класс (от английского masterclass: master – специалист, достигнувший высокого искусства в своем деле; class – занятие, урок) действительно является семинаром, который проводит эксперт в определенной дисциплине, для тех, кто хочет улучшить свои практические достижения в этом предмете [1]. В науке много исследований посвящено изучению мастер-классов. Г. А. Ромицына отмечает: «К числу инновационных методов обучения, развивающих творческий потенциал и самостоятельность студентов можно отнести мастер-классы» [2], рассматривая их как, эффективную форму передачи знаний.

В нашей статье мы рассмотрим мастер-класс как инновационную форму подготовки спортсменов рукопашного боя. Форму, в которой демонстрируются авторские идеи и новые возможности развития спорта и подготовки к соревнованиям.

При проведении мастер-класса большая ответственность возлагается на лицо, которое проводит мероприятие. Для организации эффективного и качественного мастер-класса помимо педагогического или соревновательного опыта, большое внимание нужно уделять речи, голосу, мимике и жестам. «Необходимо заметить, что представление опыта на мастер-класс не должно быть самоцелью, а должно давать развернутую панораму разнообразных мнений и оценок о нем. Здесь важно и мнение коллег, и самих участников мастер-класса» [3].

При подготовке к мастер-классу необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Оригинальности. Выраженная авторская идея тренировочного процесса или соревновательного опыта, которая позволяет заинтересовать спортсменов в необходимости развиваться и совершенствовать технические и тактические навыки рукопашного боя.

2. Целесообразности. Комплекс приёмов и методов, которые дают возможность заинтересовать аудиторию на основе своего педагогического или соревновательного опыта.

3. Эффективности. Определение конкретного содержания обучения для участников мастер-класса, позволяющего затронуть наиболее важные части подготовки к соревнованиям.

4. Структурности (последовательности). Должен быть четкий алгоритм проведения мастер-класса, наличие приёмов актуализации, проблематики и путей решения обозначенных проблем.

Методика проведения мастер-классов не имеет строгих и единых правил. Это виденье и деятельность людей их проводящих, в основе которой передача собственного опыта. Содержательные характеристики мастер-класса достигают наибольшего воздействия на слушателей, если лицо его проводящее обладает определенным уровнем ораторского мастерства, способностью строить диалоговое общение с большим количеством участников, импровизировать и нестандартно размышлять, заинтересовать и воздействовать на аудиторию при общении.

Коснемся опыта и методики проведения мастер-классов для региональных отделений Общероссийской федерации рукопашного боя с участием титулованных спортсменов.

При планировании мастер-классов в первую очередь необходимо классифицировать участников по возрасту: дети (7–11 лет); юноши, девушки (12–17 лет); мужчины, женщины (18 и старше). Возрастные критерии влияют на задачи и содержание мастер-классов. При работе с детьми задания и отработки будут носить больше условный характер. Основной акцент в данном случае необходимо делать на общение и пропаганду занятия физической культурой и спортом. В мероприятиях, проводимых с возрастной группой 12–17 лет, помимо мотивационных компонентов при общении, затрагивающих популяризацию здорового образа жизни, добавляется объемная работа на технический арсенал ударной и борцовской техники, психоэмоциональная работа. При проведении мастер-классов с взрослыми актуальными вопросами становятся технико-тактические действия рукопашного боя, анализ соревновательной деятельности, подготовки к соревнованиям, функциональная составляющая, весогонка и восстановление после нее.

Содержание мастер-класса можно разделить на две части. Первая часть это тренировочная, которая в свою очередь делится на четыре этапа (организационный, разминочный, основной, заключительный). Как было указано выше, содержание этих этапов напрямую зависит от возраста и уровня подготовки участников. Проводящей мастер-класс должен планировать интенсивность и уровень физической подготовленности участников при нагрузке, сложность выполнения акробатических элементов в разминочной части, технический арсенал ударной и борцовской техники при отработках серий в основной части.

Вторую часть можно назвать мотивационной. Она представляет собой беседу в непринужденной обстановке. Участники задают интересные вопросы, связанные с личным опытом человека проводящего мастер-класс. Если мероприятие проводится заслуженным тренером, воспитавшим Чемпионов Мира, Европы, России, имеющим большой педагогический опыт, то акцент делается на вопросы связанные с тренировочным процессом и подготовкой спортсменов к соревнованиям. В случае организации мастер-классов титулованными спортсменами, Заслуженными мастерами спорта по рукопашному бою и вопросы в основном связаны с личным опытом ведения боя, функциональной и психологической подготовкой к соревнованиям. Наличие титулов и регалий является неотъемлемой составляющей, свидетельствующей о компетентности лица проводящего мастер-класс, что в свою очередь вызывает уважение и доверие молодого поколения спортсменов.

Следует заключить, что мастер-класс как форма подготовки спортсменов рукопашного боя, является её необходимым компонентом на современном этапе развития, без которого невозможно организовать высокий уровень пропагандистской работы по вовлечению детей и подростков в данный вид спорта, а также познакомить их с титулованными спортсменами на базе региональных отделений федерации.

-
1. Зубова Н. И. Творческие мастерские // Профессиональное образование. 2006. № 6. С. 21–26.
 2. Ромицына Г. А. Мастер-класс как эффективная форма передачи знаний // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2015. Т. 1. № 4 (6). С. 129–132.
 3. Сафина Р. Н. Роль и место мастер-класса в совершенствовании научно-исследовательского и методического потенциала преподавателей ВУЗА // Известие Самарского научного центра Российской академии наук. 2011. Т. 13. № 2-1. С. 54–57.

Сведения об авторах

Ефременко Максим Андреевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук.

Абрамов Ярослав Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

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

Ключевые слова

Мастер-класс; рукопашный бой; спорт; подготовка спортсменов; тренировочный процесс.

Залесова О. В., Ворончихин Д. В.

Подготовка лыжников в межсезонье

Период межсезонья или период восстановления приходится на весенние месяцы (апрель–май) внимание спортсмена должны быть обязательно нацелено на биомеханическое состояние, или состояние опорно-двигательного аппарата, и функциональное состояние, то есть состояние систем, обеспечивающих опорно-двигательный аппарат энергией. Если говорить о биомеханическом состоянии, то это состояние связок, состояние хрящей, состояние костей, состояние мышц. Если говорить о функциональном состоянии, то это состояние сердечнососудистой и дыхательной систем. Так же мы добавили бы сюда состояние управленческих систем: нервной и эндокринной.

В связи с тем, период межсезонья нацелен на восстановление утраченного баланса [1]. Большое внимание стоит уделить и нервной системе, так как лыжные гонки – это эмоциональный спорт, который требует огромной концентрации внимания и сдержанности в борьбе за победу. Многие спортивные врачи рекомендуют сменить на некоторое время локацию и окружение. А так же в отведенный период восстановления нормализовать режим сна и отдыха.

Для начала, спортсмен должен постепенно перейти на новый вид физической активности (бег, велосипед и т. д.). Не стоит забывать и о силовых тренировках в начале межсезонья лучше всего использовать упражнения с собственным весом такие как (подтягивания, приседание «пистолетиком», наклоны туловища в положении лежа и др.). Постепенно силовые тренировки можно увеличивать и выполнять упражнения со штангой (приседание, жим штанги лёжа на спине). Также в период межсезонья важно делать много прыжковой работы, это могут быть прыжки на скакалке для укрепления икроножных мышц, имитация классического и свободного хода в прыжковом формате.

Для некоторых спортсменов, имеющих проблемы с коленными суставами, стоит воздержаться от таких упражнений, как приседания с полной амплитудой (могут возникнуть боли). В этом случае, на первоначальном этапе, целесообразнее выполнять указанное упражнение с укороченной амплитудой, постепенно увеличивая её.

Ещё одним важным элементом подготовки спортсмена-лыжника в период межсезонья является проведение тренировок, включающих в себя растяжку мышц [2].

В восстановительный период рекомендуется регулярно проводить тренировки на растяжку мышечных волокон. Данный тип тренировок преследует цель внедрения новой тренировочной системы и реабилитация связок и мышц после соревновательного зимнего сезона. Растяжка должна быть не динамическая, а статическая или статодинамическая. Статическая растяжка может использоваться, когда атлет, к примеру, делает выпады, перекаты в дальнейшем садиться на шпагат. Динамическая растяжка имеет место, когда спортсмен, делает растяжку в движении, добавляет к упражнению различные наклоны и повороты в стороны при этом такая растяжка более эффективна. Такие упражнения помогают улучшить диапазон движения вокруг суставов, уменьшая риск травм во время тренировки [3].

Тренировка в данный период должны быть не более 1 часа. Количество тренировок может находиться в диапазоне от 5 до 7 за неделю [4]. Так же некоторые тренировки могут быть заменены на плавание.

Самой распространенной ошибкой, которую совершают спортсмены-лыжники по окончании соревновательного сезона, является игнорирование восстановительного периода и начало подготовки к весенне-летним соревнованиям сразу по окончании соревновательного периода. Большинство таких атлетов оправдывают это необходимостью проработки сердца. Нужно учитывать, что во время соревнований на сердце накладывается серьезная нагрузка и для поддержания его нормального функционирования ему обязательно нужно давать отдых.

Чтобы беспрепятственно принимать участие в соревнованиях и не истощать свой организм, нужно подходить к ним с внушительным фундаментом, как в функциональном состоянии, так и состоянии опорно-двигательного аппарата.

Не стоит забывать и о нагрузке на нервную систему, которая так же, как и суставы, мышцы, травмируется. Для того чтобы восстановиться в этом ключе, необходимо ежедневно высыпаться. Обычно, сон занимает 7-8 часов, чтобы чувствовать себя комфортно.

После прохождения такого большого межсезонья, спортсмен-лыжник может приступить к тренировкам, которые будут закладывать базу для последующего продолжения тренировочного процесса.

Стоит отметить, что количество низко интенсивных тренировок должно расти постепенно, и атлет, начавший заниматься позже, не должен сразу же браться за нагрузки, в соответствии с возрастом [5].

В период межсезонья у спортсмена-лыжника есть отличная возможность отработать технику лыжного хода без торопливости, свойственной для соревновательного периода. Отрабатывать технику спортсменам необходимо различными имитационными упражнениями. В последнее время всё меньше и меньше лыжники стали уделять внимание имитационным упражнениям, что на практике приводит к искаженному ходу в зимний период. Имитационные тренировки проводятся на различных рельефных участках и с разной скоростью перемещения.

Основными видами имитации являются прыжковая и шаговая. Прыжковая имитация выполняется на скорости, которая примерно соответствует 70-80 % соревновательной скорости. На скорости ниже 70 % наиболее эффективно будет использовать шаговую имитацию.

Работа над техникой лыжного хода включает в себя совершенствование «правильного рисунка хода». Воспроизведение техники классического и свободного стиля с помощью прыжковых упражнений, как на равной поверхности, так и в подъем. Такая имитация подходит для того, чтобы спортсмен почувствовал толчок ногой от земли, что в зимний период помогает увеличивать скорость передвижения на лыжах [6].

Упражнения, имитирующие элементы лыжного хода, имеют следующие формы:

- имитация попеременного двухшажного хода на месте. В ходе выполнения упражнения лыжник стоит на полусогнутой опорной ноге, при этом маховая нога отведена назад. Попеременно маховая и опорная ноги меняются местами;

- имитация одновременно бесшажного хода. Спортсмен, находясь в высокой стойке, выполняет движения вперед (вверх) – назад (вниз) с одновременным наклоном туловища. Также это упражнение может выполняться с прыжком вперед на обеих ногах, перенеся центр тяжести на носки. Кроме того, вышеназванные упражнения могут выполняться с применением резиновых амортизаторов;

- имитация одновременно одношажного хода на месте. Во время выполнения упражнения производится вынос рук вперед с отводом ноги назад. При приставлении ноги туловище наклоняется, руки приводятся к бедрам далее толчок ногой вперед и вынос рук.

Каждое из этих упражнений выполняется от нескольких секунд до нескольких минут. Но стоит взять во внимание, что чем сложнее упражнение, тем более продолжительное время потребуется затратить на его освоение [7].

Подготовка начинается уже с апреля. Но подготовка не скоростных качеств, а связок, суставов, мышц. Поэтому восстанавливая себя, спортсмен уже готовится к следующему сезону. Что касается циклической работы, то моя рекомендация начинать её с середины мая [8].

Подводя итог, мы должны не забывать, что наша цель не распланировать тренировочный процесс, а сохранить спортсменам здоровье, которое в дальнейшем позволит им достигать высоких спортивных результатов.

1. Воронин С. М., Воронов Н. А., Шалайкин Л. Ю., Игнатова Е. В. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 233–235.

2. Авдеев А. А. Планирование нагрузок у лыжников-гонщиков старших разрядов с учётом подготовки к спринтерским дистанциям: учебное пособие. Великие Луки, 2006. 57 с.

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

4. Гавричков Л. В. Лыжная подготовка. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 112 с.

5. Елизарова Е. М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. Москва: Советский спорт. 2013. 95 с.

6. Лыжный спорт / редакция В. Э. Нагорного. Москва: Физкультура и спорт, 2014. 256 с.

7. Губанов Э. В., Рудакова Ю. С. Особенности психологической подготовки курсантов при лыжной подготовке // Colloquium-journal. 2019. № 9-4 (33). С. 66–67.

8. Струганов С. М., Ахматгалин А. А., Агафонов М. П., Балашов А. В. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса на основе параметров функциональной диагностики спортсменов в циклических видах спорта // Педагогика и просвещение. 2018. № 4. С. 85–94.

Сведения об авторах

Залесова Ольга Васильевна, преподаватель кафедры физической подготовки.

Ворончихин Дмитрий Владимирович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Нижегородская академия МВД России.
603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Лыжный спорт; лыжники; восстановительный период; зимний сезон; летний сезон; физические нагрузки; адаптационные упражнения.

Иващенко Ю. В.

Технико-тактические действия сотрудника полиции при нападении вооруженного правонарушителя

Согласно положениям Федерального закона Российской Федерации «О полиции», у сотрудников полиции имеется право на применение физической силы, включая боевые приёмы борьбы [1]. Сотрудники могут использовать их для того, чтобы пресекать преступления и административные правонарушения, задерживать лиц, которые их совершают, а также преодолевать противодействия законным требованиям, в том случае, когда отсутствует возможность выполнить обязанности, возложенные на полицию ненасильственными способами.

Нормативно-правовые акты, которыми в рамках реализации своей профессиональной деятельности руководствуются представители полиции, провозглашают необходимость соблюдения ряда требований. Так, в соответствии с некоторыми из них, если полицейский в целях предотвращения правонарушения применяет, к примеру, приёмы борьбы, то он должен свести к минимуму наносимый ущерб [2].

Подчеркнем, что применение физической силы со стороны полицейского попадают под действие норм уголовного законодательства нашего государства. Сотрудник полиции может оказаться в описываемой ситуации, например, при задержании преступника или же исполнением какого-либо приказа вышестоящего руководства. Отдельно стоит отметить ситуацию, при которой рассматривается предел необходимой обороны со стороны сотрудника органов внутренних дел.

В контексте рассмотрения особенностей действий сотрудников полиции в ходе нападения на него правонарушителя, вооруженного каким-либо предметом, следует выделить важнейшую роль начального профессионального образования. Почему мы акцентируем внимание именно на этом элементе? Возникает встречный вопрос: а кто является наиболее частым участником подобных «встреч» с правонарушителями? Безусловно, они представлены рядовыми сотрудниками полиции и младшим начальствующим составом.

На текущий момент времени, значительная актуальность соответствует деятельности, направленной на то, чтобы сформировать у полицейских навыки действий при угрозе оружием. Исходя из этого, имеет место быть потребность в том, чтобы находить эффективные методы обучения этим действиям.

Противостояние правонарушителям, которые используют огнестрельное и холодное оружие, требует от сотрудников полиции наличия у них сформированных навыков боевых приёмов борьбы.

Рассмотрим подробно ситуацию нападения правонарушителя, вооруженного огнестрельным оружием, на полицейского, которому необходимо учитывать каким оружием осуществляется угроза – короткоствольным или длинноствольным, исходя из чего выстраивать тактику защиты. Также следует учитывать различные позиции нападающего: впереди, сзади, сбоку. Так, если угроза осуществляется спереди, защищающийся находится в наиболее благоприятном положении. В том случае, если угроза осу-

ществляется сзади, то определение уровня опасности ситуации, а также выбор средств защиты – является достаточно затруднительным. В любом случае, если сотрудник обнаружил угрозу огнестрельным оружием, необходимо: провести оценку существующей угрозы; осуществить мероприятия по обезоруживанию нарушителя; провести задержание нарушителя.

Нельзя не отметить определяющее значение большого волнения полицейского, которому угрожают убийством. Какие сложности возникают у сотрудника полиции в подобных условиях? К примеру, ему сложно адекватно и объективно оценивать происходящее вокруг. В такой ситуации может помочь тренировка выдержки и самообладания в экстремальных ситуациях [3; 4]. Как правило, помогают упражнения по саморегуляции, которые должны быть в арсенале полицейского. Также стоит соблюдать некоторые условия: установление дистанции между субъектами ситуации; установление факта, в одной или двух руках находится оружие у преступника; выявление вероятных сообщников у преступника. Определив, какая угроза исходит от преступника, полицейскому следует приступить к его обезоруживанию. Данные действия должны отличаться быстротой и решительностью, при четком и громком проговаривании команд со стороны сотрудника полиции [5; 6; 7]. Как отмечают сами сотрудники, подобные команды и убедительные действия со стороны полицейских в целом выступают своеобразным методом подавления воли преступников.

Результатом обезоруживания преступника выступает тот факт, что последний подчиняется теперь воле представителя полиции. Когда полицейский уверен в том, что правонарушитель уже не способен оказать сопротивления, он переходит к следующей фазе, а именно – задерживает и сопровождает преступника. При этом не допускается снижение уровня контроля над преступником [8]. Отметим, что оперативно выполненные рассмотренные выше действия демонстрируют высокий уровень профессиональной подготовки сотрудника полиции, который и должен с первых минут сопротивления осознать преступник. Подобные меры должны способствовать тому, чтобы у правонарушителя не возникали мысли о том, чтобы вырваться или каким-либо иным способом оказать противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Рассмотрим ситуацию, при которой преступник угрожает полицейскому посредством использования ножа или же бутылки (палки). Как правило, против замаха ножом хорошо работают решительные действия, а именно: полицейскому следует захватить руку, которой атакует преступник в фазе замаха. Почему же именно замах – основная цель для обороняющегося полицейского? Специалисты отмечают, что в подобном действии со стороны преступника нет удара, следовательно, нет определяющего движения оружия к телу сотрудника полиции как к цели. Однако возможны ситуации обманного движения со стороны преступника: речь идет о так называемой контратаке [9].

Обратимся к ситуации, в которой преступник для атаки использует тяжёлый предмет. Как правило, в таких случаях замах позволяет полицейскому предугадать намерения нападающего в связи со значительной амплитудой его движений [10].

Таким образом, если полицейский не в состоянии предотвратить удар предметом в том моменте, когда преступник только лишь замахивается, то следующим рациональным вариантом будет уход с линии возможной атаки. При решении обезоружить правонарушителя на этапе замаха следует уметь верно, с точки зрения законодательства Российской Федерации определять ту границу, где лицо просто держит определенный предмет, а где нападает на представителя власти. Умениям полицейских тактически верно действовать в экстремальной ситуации отводится определяющее значение. Обучение подобным действиям крайне необходимо и для будущих сотрудников, и для действующих сотрудников полиции на различных уровнях.

1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
2. Панфёров Р. Г. Вопросы применения физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 20–24.
3. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Воротник А. Н. Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2016. 136 с.
4. Алдошин А. В. Совершенствование тактики и способов защитных действий от холодного оружия // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 129–134.
5. Ивашенко Ю. В. Роль базовой физической подготовки в образовательном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2019. С. 57–64.
6. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.
7. Панфёров Р. Г. Применение боевых приёмов борьбы при оказании сопротивления сотрудникам ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 163–165.
8. Герасимов И. В. Особенности защиты от правонарушителя, вооруженного опасными предметами // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 48–53.
9. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 105–109.
10. Глубокий В. А., Афанасьев А. В., Струганов С. М. Методика формирования у сотрудников полиции навыков защиты от ударов руками, ногами, предметом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 40–43.

Сведения об авторе

Ивашенко Юрий Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Ростовский юридический институт МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Физическая подготовка; тактико-технические действия; защита от ударов; угроза применения огнестрельного оружия; боевые приёмы борьбы.

Иноземцев С. В.

Обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке

В современном мире назрела острая необходимость решения такого рода проблемы как обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке среди обучающихся в образовательных организациях системы МВД России. Наиболее частые проблемы морально-психологической подготовленности возникают у курсантов. Скорее всего, они возникают из-за боязни неизвестности, страха перед оружием. Для того чтобы понять, как бороться с данной проблемой, необходимо, прежде всего, проанализировать само обучение психологической устойчивости.

Для будущих сотрудников необходимо такое воспитание, которое ориентировано на решение одних из основных задач в образовательных организациях МВД России: 1) формирование моральной установки на верность Присяге сотрудника органов внутренних дел; 2) личная убежденность в приоритете защиты прав и свобод человека и гражданина; 3) морально-психологическая готовность к выполнению оперативно-служебных задач [1].

Обучение психологической устойчивости реализуется подразделениями центрального аппарата МВД России, территориальными органами МВД России, также об-

разовательными организациями, научно-исследовательскими, медико-санитарными и санаторно-курортными организациями системы МВД России, окружными управлениями материально-технического снабжения системы МВД России, иными организациями и подразделениями, созданными для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел. Все эти органы созданы, в том числе с целью подготовить личный состав психологически.

Важно помнить, что особые знания, умения и навыки вырабатываются у сотрудников, прежде всего, в процессе морально-психологической подготовки по специальным профессионально ориентированным программам.

Освоение психологической подготовки – очень важный и сложный процесс, в ходе которого у обучающихся должны выработаться умения: использования полученных знаний при выполнении оперативно-служебных задач, как в повседневной, так и в служебной деятельности; применения норм профессиональной этики в служебном поведении и общении; применения методики психологической саморегуляции, то есть самостоятельного восстановления. Психологическая подготовка – это специальная система психолого-педагогических воздействий на психику человека, применяемых с целью формирования и совершенствования у него психических качеств и свойств личности, необходимых для решения поставленных задач в конкретных ситуациях [2].

Другими словами, после психологической подготовки вы должны чувствовать себя нормально не только в комфортных для вас условиях, но и в таких условиях, которые обычно вызывают повышенную тревожность, нервозность, напряжение, страх и прочие негативные чувства и эмоции, из-за которых большинство людей, как правило, теряют над собой контроль. Благодаря психологической подготовке вы будете достойно вести себя практически в любых ситуациях и сможете справиться со многими проблемами и задачами [3].

Многие выдающиеся ученые определяют психологическую устойчивость как процесс сохранения оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их непосредственного стрессового воздействия. Данный процесс необходим и в условиях изучения такой специальной дисциплины как огневая подготовка.

Конечно же, необходимо брать во внимание тот факт, что вся деятельность сотрудника органов внутренних дел строится на сильнейших морально-психологических, эмоциональных нагрузках. В связи с этим, становятся понятными те требования, которые предъявлены к сотрудникам в психологическом плане.

Занятия по огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД позволяют сформировать у обучающихся ряд важнейших качеств сотрудника полиции. Это, прежде всего, терпение, собранность, бдительность, стойкость, волевой характер обдуманных действий, заострённое внимание, находчивость, в меру разумная, собственная инициатива, а самое главное – это ответственность за совершаемые действия в отношении тех или иных лиц [4; 5].

Готовность стрелка – это такое психическое состояние, которое характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели. Стремление преодолеть технические и психологические трудности, возникающие перед стрелком в процессе выполнения взаимосвязанного действия – прицеливания и согласованного с ним нажатия на спусковой крючок, выразилось, прежде всего, в обилии систем спусковых механизмов, типов спусков и различных способов управления ими.

К сожалению, в последние годы наиболее часто стали фиксироваться случаи гибели сотрудников полиции в различных странах. Только за последние годы смертность

полицейских США возросла до 75 %, что не может не говорить о том, что профессиональная подготовка должна вырасти на значительный уровень. В России за 2018 год погибло более 400 сотрудников при исполнении возложенных обязанностей. Данная статистика говорит о том, что довольно часто сотрудникам МВД России приходится применять на практике не только те знания, умения, которые они получили в стенах образовательных организаций, но и умение действовать в экстремальных ситуациях, умение быть готовым к непредвиденным ситуациям. Нередко возникают и такие обстоятельства, которые могут угрожать жизни и здоровью не только граждан, но и самому сотруднику [6; 7].

Для решения такого рода проблемы необходим индивидуальный подход к обучению каждого курсанта на занятиях по огневой подготовке. Данный подход преподавателя должен учитывать моральные, физические и психологические особенности каждого курсанта. Преподавателю необходимо понять то, как курсант относится к занятиям по данному предмету, его отношение к оружию, выстрелам, важно обратить внимание на моторику, технику работы с оружием и, обязательно, на соблюдение мер безопасности на занятиях [8].

Уровень психологической подготовленности того или иного курсанта помогает определить сама практическая стрельба, которая состоит из трёх основных компонентов: точность; скорость; мощность.

На начальном этапе изучения дисциплины огневой подготовки курсант проходит испытание по проверке на точность выстрела, так как на 1 курсе ему предлагается изначально стрельба с одной руки на расстоянии 25 метров, затем уже с двух рук, а на 2 курсе обучающемуся предлагается освоить уже и скоростную стрельбу. Но важно помнить, что умелый стрелок должен не только каждый раз попадать пулей точно в цель, но и делать это как можно быстрее, увереннее и смелее.

Таким образом, процесс обучения психологической подготовки на занятиях по огневой подготовке во многом зависит от подобранных упражнений и методов обучения. Но самым главным является осуществление самоконтроля в рамках профессиональной работы с оружием [9]. Необходимо формировать умения и навыки, которые непременно помогут бороться с боязнью оружия, страха выстрела или отдачи оружия. Упражнения, предлагаемые преподавателем, смогут помочь выработать терпение, устойчивость, ловкость и умение работать с различными видами оружия, что существенно поможет будущему сотруднику справляться с поставленными задачами.

1. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

2. Струганов С. М. Роль и значение формирования основ личной безопасности у сотрудников органов внутренних дел при решении оперативно-служебных задач // Правоохранительные органы: теория и практика. 2019. № 1. С. 114–117.

3. Таран А. Н. Морально-психологическая устойчивость курсантов учебных заведений МВД России в процессе обучения огневой подготовке // Общество и право. 2013. № 3 (45). С. 35–40.

4. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.

5. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37–40.

6. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 120–122.

7. Панфёров Р. Г. Физическая подготовка и безопасность личности: цель, задачи, взаимодействие // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 154–159.

8. Ляхов П. В. Психологическая подготовка сотрудников ОВД к применению оружия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3 (64). С. 150–153.

9. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 82–84.

Сведения об авторе

Иноземцев Сергей Валерьевич, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

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

Ключевые слова

Огневая подготовка; огнестрельное оружие; психологическая подготовка; психическое состояние; готовность стрелка.

Каленик Р. С., Кравцов С. В., Синянский В. А.

Проблемные аспекты в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России к соревнованиям по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия

В настоящее время в системе МВД России проводятся соревнования по стрельбе из различных видов оружия. Многие курсанты образовательных организаций МВД России входят в состав сборных команд по стрельбе из пистолета Макарова и других видов оружия и в дальнейшем участвуют в соревнованиях различного уровня, начиная от соревнований, проходящих в стенах образовательной организации и заканчивая первенством России среди образовательных организаций МВД России. Регулярное участие в данных соревнованиях способствует формированию высокого уровня физической готовности необходимого для дальнейшей службы в органах внутренних дел. Подготовка стрелков – это процесс, требующий решения задач связанных с формированием прочных навыков в стрельбе из различных видов оружия. Решение данных задач способствует постоянному росту спортивной квалификации курсантов в подготовке к соревнованиям. В большинстве случаев сборные команды вузов МВД России комплектуются в основном курсантами, у которых отсутствует опыт спортивной стрельбы и тем более стрельбы из пистолета Макарова в экстремальных условиях соревновательной борьбы [1]. Как показывает опыт, далеко не все курсанты могут демонстрировать хорошие результаты на тренировках и в условиях соревновательной борьбы. На наш взгляд, эти пробелы происходят в результате множества причин, одной из которых является низкая степень психологической готовности стрелков к условиям соревновательного противоборства [2]. Соревновательная обстановка, внешние условия требуют от стрелков проявления таких качеств как: уверенность в своих силах, концентрации и сосредоточения на отдельных элементах в ходе стрельбы на соревнованиях, самоконтроля собственных действий и самообладания. В данной статье мы попытались проанализировать выступления сборной команды Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в таких упражнениях как: стрельба из пистолета Макарова ПБ-1, ПБ-3, ПБ-8 и стрельба из автомата Калашникова А-3, А-4 и выявили основные, часто встречающиеся проблемные ситуации, оказывающие негативное влияние на результат соревнований.

Большая часть стрелков-пистолетчиков на тренировках приучаются выполнять выстрел за одинаковый промежуток времени. Например, в стрельбе по фигурной ми-

шени они тратят в среднем на один выстрел 2,6-2,7 секунды. Однако, выступая на соревнованиях, им приходится сталкиваться с тем, что на мишенной установке стрелки ведут огонь с разным интервалом времени. Одни стреляют за 2 секунды, другие за 2,8-2,9 секунды. Поэтому те, кто стреляет на пределе 3 секунд, чувствуя, что соседи уже произвели выстрел, начинают переживать и форсировать время, а это мешает точной стрельбе. Вот почему на тренировках следует ставить рядом стрелков, стреляющих с разным интервалом. Такой методический приём приучает не обращать внимание на выстрелы соседа, самостоятельно вести огонь.

При подготовке к соревнованиям большое внимание следует уделять пристрелке оружия, так как во время зачетной стрельбы средняя точка попадания может меняться в зависимости от освещения, ветра, хватки пистолета, стойки, настроения, состояния стрелка. Хорошо пристрелянное во время разминки оружие гарантирует стрелку незначительные поправки в прицельных приспособлениях во время соревнований. Особое внимание при стрельбе из пистолета следует обращать на однообразие и силу сжатия рукоятки, отчего меняется угол вылета пули, а с ним и средняя точка попадания. Например, показав в первой серии невысокий результат, стрелок говорит себе и другим: «Ну, я сейчас постараюсь, соберусь». Взяв пистолет, он не замечает, что изменил силу сжатия рукоятки, угол вылета уменьшился и, как правило, пули пошли вниз. Не увидев своей ошибки, стрелок делает поправку вверх и в следующей серии, забыв, как держал рукоятку прежде, опять изменяет силу ее сжатия. На этот раз пули пошли еще выше. Не понимая того, что средняя точка попадания изменяется от силы сжатия рукоятки, он ищет причину в пристрелке пистолета и делает новые поправки. Вот почему на каждой тренировке нужно проводить разминку с обязательным включением пристрелки оружия. Это делается с целью создания уверенности в том, что оружие пристреляно, и отклонение пробойн от центра является результатом ошибок в хватке или изготовке.

В процессе тренировок и соревнований у ряда стрелков создается предвзятое мнение о так называемых «роковых» выстрелах или сериях. Например, когда-то, показав плохой результат в первой или последней серии, стрелок на последующих занятиях уже ожидает примерно такой же результат и естественно, переживает. Эта картина повторяется несколько раз. Стрелок не может избавиться от навязчивой мысли о неудачах стрельбы и действительно показывает в этих злополучных сериях плохой результат. В таких случаях тренеру необходимо разъяснить причину, от которой зависит успех стрельбы и внушить стрелку, что следует сосредотачивать внимание не на ожидании результата, а на технически правильном выполнении элементов выстрела [3].

Отличное выступление на соревнованиях может быть только тогда, когда средний тренировочный результат достаточно высок. Но случается, что стрелок, показав на одной из тренировок хорошую стрельбу, надеется, что и на соревнованиях может выбить такое же количество очков. Тренер должен развеять эту иллюзию и разъяснить ему, что успех придёт тогда, когда стрелок не случайно, а на каждой тренировке будет показывать высокий результат. Такое внушение заставляет стрелков реально оценивать свои возможности, увеличивать требовательность к себе и нацеливать на дальнейшие тренировки для улучшения среднего тренировочного результата.

Некоторые стрелки на соревнованиях очень переживают за свое выступление в составе команды. Чувство ответственности, боязнь сделать промах и выбить мало очков заставляют их волноваться. Тренеры не учитывают этого и своими предостерегающими советами: «Смотри, не промахнись, не подведи команду», как бы подливают масло в огонь. Поэтому перед соревнованиями следует заострять внимание стрелков только на технике выполнения выстрела и не говорить о промахах и плохих результатах, так как даже самый незначительный признак, указывающий на возможность появления ожидаемого, привлекает внимание.

Естественно, что каждый стрелок старается как можно удачнее выступить на соревнованиях и прикладывает максимум волевых усилий для достижения поставленной цели. Во время зачетной стрельбы нервная система его бывает возбуждена и он болезненно реагирует на замечание судей или реакцию зрителей. Это приводит к несогласованным действиям и нарушению привычного ритма стрельбы. Чтобы стрелок лучше переносил внешние раздражители, тренеру необходимо воспитывать в нем выдержку, научить анализировать свое поведение и подавлять отрицательные эмоции [4]. Признаком отсутствия работоспособности является утомление, вызванное изменением состояния центральной нервной системы и работы мышц и связок. А так как большая часть выполняемых упражнений в стрельбе имеет статичный характер, то однообразие изготовления, определенная последовательность в действиях, монотонность, малая динамика движений утомляют стрелка [4]. Он часто делает перерывы для отдыха, его действия становятся вялыми, нарушается координация в движении, теряется временной ориентир. Сделав плохой выстрел, стрелок не может быстро принять решение и немедленно исправить ошибку, допущенную при его выполнении. Снижение работоспособности определяется не только вышеперечисленными причинами, а и тем, что стрелок недостаточно проявляет волевые усилия для ее реализации [5]. Чтобы приучить стрелка к большим нагрузкам, повысить работоспособность, тренеру следует разнообразить тренировки и проводить их эмоционально, и тогда стрелок будет получать моральное удовлетворение и ощущать усталость не во время тренировки, а после неё.

Практика показывает, что главным становится не количество полученных знаний по стрельбе, а способность проявлять себя в непредвиденных ситуациях соревновательной деятельности. Анализируя специальную литературу по огневой подготовке и педагогике спорта, мы пришли к выводу, что все эти знания, умения, качества и навыки могут и должны формироваться в процессе спортивной подготовки к соревновательной деятельности, в которой неотъемлемыми элементами должны быть: большой арсенал разнообразных методов, средств обучения, использование современного материального обеспечения, тренажерных устройств при условии индивидуального подхода к каждому стрелку, учета особенностей психики и некоторых свойств темперамента, а также зависимости эффективности соревновательной деятельности от свойств его нервной системы.

1. Каленик Р. С., Назаренко Б. П. Особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России силовому задержанию, как условие, обеспечивающее личную безопасность в экстремальных ситуациях // Образование России и актуальные вопросы современной науки. 2018. С. 141–145.

2. Романенко Н. В., Иванов Д. И. Технология психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов военно-учебных заведений к соревнованиям по стрельбе из пистолета // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6. С. 133–136.

3. Афиногенов Т. П., Синянский В. А. Влияние эмоционального состояния на точность стрельбы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 25–29.

4. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.

5. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 82–84.

Сведения об авторах

Каленик Роман Сергеевич, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Кравцов Сергей Владимирович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Синянский Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Соревнования; стрельба; оружие; психологическая готовность; утомляемость; стрелок; пистолет Макарова.

Каленик Р. С., Синянский В. А.

Факторы, оказывающие негативное воздействие на качество стрельбы сотрудников полиции России, способы их устранения

Профессиональная подготовка специалистов для системы МВД России предполагает повышенное внимание к формированию у сотрудников полиции умений и навыков владения боевым оружием. Поэтому стрельбе из пистолета отводится совершенно особая роль в подготовке и совершенствованию умений и навыков сотрудников полиции, проходящих службу в образовательных организациях МВД России.

Некоторые авторы, занимающиеся изучением вопросов, связанных с особенностями подготовки стрелков, отмечают в своих работах, что стрельба не только способствует формированию воли, смелости и решительности, но и развивает выдержку, глазомер, меткость, настойчивость, внутреннюю собранность и внимательность, т. е. необходимые физические и психологические качества [1].

Анализ занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки, а именно занятий по огневой подготовке с сотрудниками полиции свидетельствует о слабом знании сотрудниками полиции способов повышению эффективности стрельбы из пистолета Макарова в условиях действия сбивающих факторов [2].

Проводя исследования по уровню подготовки сотрудников МВД России, были выявлены факторы, которые негативно сказывались на результатах стрельбы [3].

К психологической составляющей стрелка были отнесены: малый уровень устойчивости внимания, а также мысленная деятельность непосредственно перед самими стрельбами. Тактико-технические факторы включают в себя: ожидание выстрела, малое внимание к стойке при стрельбе, а также недостаток технической тренировки на начальных этапах подготовки стрелка.

Одним из важнейших условий или факторов эффективной подготовки стрелка, на наш взгляд, является психологическая подготовка, которая преследует цель – формирование особого внутреннего состояния, которое будет создавать условия для достижения высоких результатов. Психологическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на конструирование оптимального психологического состояния, выработку внутренней готовности, способствующей реализации наиболее совершенной техники стрельбы для достижения высоких результатов при стрельбе в сложной и напряженной обстановке (стрессовых ситуациях) [4].

Формированию навыка успешной и точной стрельбы сотрудников способствуют не только тренировки с оружием, но и психологическая уверенность в своих действиях.

Фактором стресса может выступать предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность и стрелок осознает характер психических барьеров, которые необходимо преодолеть. В качестве примера можно рассмотреть сле-

дующую ситуацию. На занятиях по огневой подготовке сотрудник показывает отличный результат и не допускает грубых ошибок при обращении с оружием. Но, при проведении контрольных стрельб, у него могут появиться мысли о том, что он покажет низкий результат, а также окажется по уровню подготовки ниже остальных сотрудников. Все это оказывает на стрелка сильное психологическое давление, и как следствие на огневом рубеже мешает стрелку полностью сконцентрировать внимание на стрельбе, из-за чего его контрольный результат может оказаться ниже того, который он показывал на учебных занятиях.

В качестве решения данной проблемы, мы предлагаем при проведении стрельб создавать такие условия, при которых за сотрудником, выполняющим стрельбы, будут наблюдать 8-10 сотрудников, которые будут находиться на исходном рубеже. Таким образом, стреляющий будет понимать, что за его действиями постоянно наблюдают и, тем самым, будет испытывать волнение. Также создать отдельный оценочный бланк, в который каждое занятие будут заносить полученные результаты, а также проводить соответствующее оценивание полученных результатов. Проводя учебные стрельбы в данных условиях, сотрудники будут постепенно адаптироваться к условиям постоянного оценивания и постороннего внимания, что позволит на контрольных стрельбах чувствовать себя более уверенно.

Следующий фактор, представляет собой реакцию человека на опасность. У некоторых сотрудников, особенно это касается женской половины, существует боязнь выстрела, у них звук выстрела ассоциируется с опасностью, в связи с чем, у таких сотрудников повышенная чувствительность к пистолету. Это проявляется на рубеже при недостаточно изолирующем оборудовании или его отсутствии. Данный фактор не дает стрелку сконцентрироваться на технике выстрела, также могут произойти резкие неконтролируемые движения [5]. Это приводит к резкому понижению результативности стрельбы. Не исключено, что может произойти незапланированный выстрел на рубеже.

В качестве решения данной проблемы мы предлагаем проведение стрельб на стрельбище в условиях открытого неба, а не закрытом тире. В данных условиях выстрел развеивается сильнее, что уменьшает уровень шума при выстреле. Также использовать наушники, в которых практически не слышно выстрела, а речь человека слышна отчетливо. Данные условия облегчают адаптацию стрелка, что позволит стрелку более спокойно себя чувствовать при проведении стрельб. Мы считаем, что к данной реакции организма стоит подходить очень серьезно. Если не перебороть такую реакцию сотрудника к производству выстрела, то это негативно скажется на дальнейшей службе.

Особое внимание стоит уделять развитию практических навыков. Они имеют первостепенную роль для повышения меткости стрельбы. Длительные практические тренировки позволяют развить мышечную память, благодаря чему оружие возвращается в исходное положение в максимально кратчайший срок. Благодаря техническим средствам, применяемым в исследовании техники стрельбы, было установлено, что параллельно с другими параметрами, время смещения пистолета при выстреле и его обратном возвращении в первоначальное положение. Так, динамика среднего значения данного показателя находится в прямой зависимости от квалификации стрелков и составляет: МСМК – 0,14 с, МС – 0,18 с и I разряда и КМС – 0,20 с [6].

Важно знать, что если своевременно не обнаружить технические ошибки, то они станут рефлексом, что приведет к отсутствию точности в стрельбе. А чтобы избавиться от выработанных вредных навыков, придется потратить много сил и времени.

Правильная техника нажатия на спусковой крючок является важным фактором для осуществления меткого выстрела. Нажатие на спусковой крючок должно быть плавным, недопустимы любые резкие движения. Большинство начинающих стрелков, в связи с сильной психологической нагрузкой в ожидании выстрела, в последний момент

резко дожимают спусковой крючок, что сопровождается напряжением всей кисти. Данное движение смещает мушку с целика, и пуля попадает дальше от центра мишени, либо вообще уходит за её пределы.

Для решения вышеописанной проблемы мы предлагаем выполнять упражнения с учебным оружием и пустой гильзой, в котором стрелок принимает стойку для стрельбы, поднимает оружие в сторону мишени, а напарник ставит на конец ствола перед мушкой гильзу. Задача стрелка состоит в том, чтобы нажать на спусковой крючок до упора, при этом гильза должна остаться на стволе. Спустя неопределенный период, нужно провести контрольные стрельбы. Если результат покажет незначительный прогресс, то стоит снова вернуться к данной методике, и продолжить тренировки. Данная методика позволяет выработать у стрелка навык плавного спуска, что позволит более точно вести огонь по мишени.

Важную роль в подготовке сотрудников полиции играет техническая подготовка, т. е. тренировка с оружием без производства выстрела. Данная подготовка, по мнению многих стрелков, кажется скучной и неинтересной, поэтому у некоторых стрелков этот процесс проходит без старательности и особого интереса, что соответственно негативно сказывается на общем результате [7]. Именно здесь происходит переход нерациональных и явно ошибочных вариантов техники производства выстрела в навык. Поэтому большой объем технической тренировки и внимательный контроль преподавателя за техникой производства выстрела в процессе данной тренировки, играют крайне важную роль в формировании точности стрельбы.

Техника правильного нажатия на спусковой крючок и психическая устойчивость, несомненно, важны для производства точных выстрелов, но внимания также заслуживают и другие факторы, оказывающие влияние на меткость, как например, стойка при стрельбе. Стоя при стрельбе, сотрудники принимают правильное, комфортное положение. Но и здесь очень часто допускают ошибки. Выходя на огневой рубеж, некоторые сотрудники каждый раз принимают разную стойку для стрельбы. В связи с чем, на каждой стрельбе у них могут сильно отличаться результаты.

Для того чтобы подобрать подходящее положение для стрельбы, мы предлагаем следующую методику. Приняв изготовку, стрелок прицеливается в мишень, после чего закрывает глаза и стоит в таком положении 30 секунд. Далее открыв глаза, надо определить, есть ли отклонение направления пистолета по оси от центра мишени. В случае отклонения, стрелок делает небольшой поворот в противоположную отклонению сторону. Данное действие стоит повторять до тех пор, пока при открытии глаз, направление пистолета не будет оставаться по центру мишени.

Не маловажный фактор, это утомление, развивающееся в процессе служебной деятельности, которое отражается на физиологических функциях организма и психологических качествах: внимании, памяти и т. п., что в итоге приводит к снижению общей умственной и физической работоспособности сотрудников, что в свою очередь также приводит к снижению качества стрельбы [8].

Таким образом, проанализировав рассмотренные в статье факторы, мы пришли к выводу, что в процессе занятий по огневой подготовке с сотрудниками полиции образовательных организаций МВД России необходимо уделять внимание развитию как практических навыков, так и психологическому состоянию. При учете рассмотренных в статье факторов, оказывающих негативное воздействие на стрелков, мы предложили методики, которые позволяют демонстрировать эффективную стрельбу в условиях действия негативных факторов и как следствие повысить качество стрельбы на занятиях по огневой подготовке.

1. Данилова С. И. Оружие: правовое регулирование, характеристики, техника стрельбы: учебное пособие. Москва: ВНИИ МВД России, 2001. 264 с.
2. Калмыков Г. И. Правовые, организационные и тактические основы применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел: дис. ... канд. юрид. наук. Москва, 2003. 172 с.
3. Ежов С. Н., Каленик Р. С., Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А., Кравцов С. В., Синянский В. А. Обучение правомерности применения оружия с использованием моделирования в типичных служебных ситуациях: отчет о НИР. Владивосток: ВФ ДВЮИ МВД России, 2018. 153 с.
4. Таран А. Н., Напалков Ю. А. Техника выстрела из пистолета // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 1. С. 183–189.
5. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 82–84.
6. Мещерякова Е. И., Сибирко М. А. Огневая подготовка как условие формирования морально-психологической устойчивости // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 1 (44). С. 65–70.
7. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 231–233.
8. Каленик Р. С. Формирование условий здоровьесбережения педагогических работников образовательных учреждений системы МВД России // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 60–63.

Сведения об авторах

Каленик Роман Сергеевич, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Синянский Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Профессиональная служебная и физическая подготовка; пистолет Макарова; психологическая подготовка; сотрудник полиции; стрелок.

Камнев Р. В., Крючков В. В.

Координационные способности как системообразующие качества физической подготовки сотрудников ОВД

Профессиональная деятельность сотрудников полиции связана с реализацией ими физического и психологического потенциала в максимально короткий срок, в различных формах и проявлениях. От этого во многом зависит, насколько качественно и эффективно сотрудники полиции смогут выполнить свои профессионально-служебные задачи. Эти задачи связаны с использованием как умственных, так и психических, и физических способностей. Это выражается в необходимости чередовать такие виды деятельности, как например, патрулирование территории, составление служебных документов, проведение допросов и опросов, задержаний, преследование правонарушителей, пресечение попыток преступников оказать различное сопротивление. Подобные сочетания всех перечисленных видов служебной деятельности, требует проявления определенных психологических и физических качеств, а также умение их комбинировать. Физическая и профессиональная подготовка сотрудников полиции формируется

во время их обучения в образовательных организациях системы МВД и факультетах профессиональной подготовки. За время обучения сотрудник полиции должен сформировать профессиональные навыки применения боевых приёмов борьбы в различных условиях, получить знания в области самообразования, а также развить профессионально значимые физические качества, позволяющие ему оставаться продуктивным и энергичным, несмотря на чрезмерные психологические и физические нагрузки. Поэтому на первый план выходит методическое обеспечение профессиональной служебной и физической подготовки. По утверждению Л. П. Матвеева, физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ним естественных свойств человеческого организма [1].

За время обучения сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД, от 6 месяцев на факультете профессиональной подготовки, до 5 лет в высших учебных заведениях, есть необходимость дифференцировать их физическую подготовку на основе развития физических качеств вносящих больший вклад в их профессиональное становление. Подобное заключение мы делаем, основываясь на убежденности в том, что не все физические качества, в различных их проявлениях и сочетаниях, способствуют формированию профессионализма сотрудника в той форме и с тем набором профессиональных качеств, которые способствуют качественному решению поставленных перед полицией задач. Мы считаем, что целесообразно и перспективно определить основное физическое качество, или его формы, которое способствует быстрому решению различных служебных задач, преодолению трудностей связанных с профессиональной деятельностью, формированию навыка применения боевых приёмов борьбы в различных ситуациях и условиях.

Одним из основных физических качеств, необходимых для максимального развития у сотрудников полиции, вне зависимости от их профессиональной деятельности, служат координационные способности. Доказательством подобного суждения служит латентная необходимость сотрудников полиции в любое время выполнить различные двигательные действия, коренным образом отличающиеся друг от друга по своим функциональным параметрам. На примере участковых уполномоченных сотрудников полиции можно рассмотреть тенденцию к постоянной смене физической и умственной активности. Так «участковый» в течение одного рабочего дня проходит до нескольких километров с целью сбора оперативной информации, составляет до нескольких десятков служебных документов, принимает участие в задержании правонарушителей или преступников. Все эти действия различны по своему характеру, продолжительности воздействия, уровню эмоционального возбуждения, механизмам энергозатрат, соотношению гормонального фона, возбуждению или торможению деятельности участков головного мозга и т. д. Следует отметить, что все описанные действия сотрудник должен выполнить в любой последовательности, с переходом от одного его вида к другому в кратчайшие сроки, в основе чего лежит, наряду с еще несколькими факторами, уровень координационных способностей.

По этому поводу Ю. В. Верхошанский пишет, что координационная подготовка выражается в умении быстро и эффективно решать новую или неожиданно возникшую двигательную задачу, выполнить движение в соответствии с заданной формой, творчески решить двигательные задачи, а также в умении стереотипно воспроизвести движение при повторном выполнении с одним и тем же рабочим эффектом, «вспомнить» и воспроизвести однажды выполненное или увиденное движение, решить одну и ту же двигательную задачу, но с изменением характера движений, правильно выполнить движение в измененных внешних условиях. Ю. В. Верхошанский выделяет ещё одну группу умений, на которые оказывают влияние координационные способности. Это

умения быстро найти новое решение в изменившейся ситуации, овладеть новым, более сложным элементом и включить его в движение, «забыть» старое движение и уверенно выполнить его новый вариант [2].

В работах В. Н. Платонова мы встречаем следующее его утверждение, что под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладеть новыми двигательными навыками, рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств – силу, быстроту, гибкость, проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями профессиональной деятельности [3].

Н. А. Бернштейн считал, что наиболее точным отражением уровня координационных способностей является степень соответствия двигательных действий окружающей обстановке [4].

На основании представленного материала, мы сделали вывод о том, что физическим качеством, оказывающим высокое влияние на исполнение сотрудником полиции возложенных на него профессиональных функций, являются координационные способности. Формирование и совершенствование координационных качеств, на наш взгляд, должно занимать лидирующее место в физической подготовке сотрудников полиции. Для этого целесообразно внести изменения в тематические планы дисциплин, направленных на физическое развитие сотрудников полиции, с увеличением количества часов, выделяемых на проведение комплексных занятий [5; 6], во время которых решаются задачи, направленные на развитие координационных способностей в сочетании с совершенствованием других качеств и технико-тактических навыков [7; 8]. Реализации на практике предложенных мер способствует подготовка методического обеспечения учебного процесса, направленная на разработку системы заданий и задач, применяемых в подготовительной или основной части занятия, способствующих развитию и (или) совершенствованию рассматриваемых качеств.

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

3. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

4. Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва: Медгиз, 1947. 254 с.

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

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

7. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Физическая подготовленность сотрудников МВД России как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 124–128.

8. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 231–233.

Сведения об авторах

Камнев Роман Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Крючков Василий Васильевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Координационные способности; сотрудники ОВД; профессиональная деятельность; формирование профессиональных двигательных навыков.

Кандабар А. Н., Ленёва Ю. Б., Воротник А. Н.

Оценка взаимосвязи между физическим воспитанием, спортом и социальной вовлеченностью

Вопросы об итогах, месте и обосновании физического воспитания и спорта в образовательных организациях, в том числе в системе МВД России, продолжают вызывать серьезные споры среди преподавателей, теоретиков и политиков. Как следует из названия, эта статья посвящена физическому воспитанию и спорту. Понятно, что у этих концепций много общего, но существуют и различия.

Физическое воспитание является обязательной областью учебных программ в образовательных организациях, связанной с развитием физической компетентности, уверенности обучающихся и способностью использовать их для выполнения различных видов деятельности [1].

Хотя развитие физических качеств составляет центральную и характерную черту предмета, оно в основном связано со знаниями, навыками и пониманием. Кроме того, физическая подготовка включает в себя и такие положения, как «учиться двигаться», так и «двигаться, чтобы учиться». Другими словами, физическое воспитание связано с обучением навыкам и пониманию, необходимым для участия в физических нагрузках, знанию своего тела, его диапазона и способности к движению. Также, физическая подготовка направлена на достижение широкого спектра результатов, которые не присущи физической активности, но являются ценными в образовательном процессе (социальные навыки, эстетика, грамотность и т. д.) [2].

Спорт является собирательным существительным и обычно относится к ряду видов деятельности, процессов, социальных отношений и предполагаемых физических, психологических и социологических результатов. Эти мероприятия включают индивидуальные, партнерские и командные виды спорта; контактные и бесконтактные виды спорта; моторные или перцептивно-доминирующие виды спорта; соревновательные и развлекательные мероприятия. Отражая это разнообразие процессов и возможных результатов, полезно следовать принятой практике при принятии определения в Европейской спортивной хартии Совета Европы 1993 года: «Спорт означает все формы физической активности, которые посредством случайного или организованного участия направлены на выражение или улучшение физической формы и психического благополучия, налаживание отношений или достижение результатов в соревнованиях на всех уровнях» [3].

Очевидно, что между физической культурой и спортом существует тесная связь, но они не являются синонимами. На самом поверхностном уровне различие между терминами заключается в том, что «спорт» относится к ряду видов деятельности, а

«физическое воспитание» относится к области учебной программы, связанной с физическими упражнениями и развитием физической компетентности.

Социальная изоляция определяется как условное обозначение того, что может произойти, когда отдельные лица или районы страдают от различных проблем, таких как: безработица, низкие доходы, плохое жилье, высокий уровень преступности, плохое здоровье и неполные семьи. Согласно этой концепции, изоляция может принимать различные формы, такие как отсутствие доступа к власти, знаниям, услугам, объектам, выбору и многим другим возможностям [4].

В литературе освещается ряд связанных аспектов социальной интеграции / изоляции, а именно: пространственный; реляционный; функциональный; власть.

Многочисленные публикации и программные документы содержат списки позитивных аспектов процессов физического воспитания и участия в спорте. Например, Тэлбот утверждает, что физическое воспитание помогает молодежи развивать уважение к телу – к своему и другим; способствует комплексному развитию души и тела; развивает понимание роли аэробной и анаэробной физической активности в здоровье; положительно повышает уверенность в себе и чувство собственного достоинства; повышает социальное и когнитивное развитие и академические достижения. Аналогичным образом, отчет Совета Европы предполагает, что спорт предоставляет возможность встречаться и общаться с другими людьми; играть разные социальные роли; изучать определенные социальные навыки (такие как терпимость и уважение к другим); приспосабливаться к групповым / коллективным целям (таким как сотрудничество и сплоченность); и что он дает опыт эмоций, которых нет в остальной жизни. Далее в этом отчете подчеркивается важный вклад спорта в процессы развития личности и психологического благополучия, утверждая, что имеются «убедительные доказательства ... о положительном влиянии физической активности на самооценку, беспокойство, депрессию, напряжение и стресс, уверенность в себе, энергию, настроение, работоспособность и благополучие».

Также необходимо выделить области жизни, на которые занятия физической культурой и спортом оказывают наибольшее положительное воздействие: физическое здоровье; когнитивное и академическое развитие; душевное здоровье; снижение преступности; уменьшение прогулов и недовольства.

Польза от регулярной физической активности для физического здоровья хорошо известна. Регулярное участие в таких мероприятиях связано с более продолжительным и лучшим качеством жизни, снижением риска различных заболеваний и многими психологическими и эмоциональными выгодами. Существует также большое количество литературы, показывающей, что бездействие является одной из наиболее значительных причин смерти, инвалидности и снижения качества жизни в мире [5; 6; 7].

По статистике, с 2016 по 2017 год число людей с ожирением увеличилось на 6 процентов. Если в 2016 году диагноз «ожирение» впервые был поставлен 1,39 млн россиянам, то в 2017 уже 1,9 млн. Всего же за последние пять лет людей с лишним весом стало больше фактически на треть. Как прокомментировали в Минздраве России, распространенность ожирения среди мужчин в возрасте от 25 до 64 лет составила 26,9 %, среди женщин в возрасте от 25 до 64 лет составила 30,8 %. Стремительный рост лишнего веса наблюдается и среди подростков. Ожирение, которое начинается в течение этого периода, увеличивает риск развития связанных с ним болезней, таких как ишемическая болезнь сердца и диабет.

«Самое опасное ожирение – абдоминальное или висцеральное, – говорит терапевт, кардиолог, кандидат медицинских наук Ярослав Ашихмин, – в просторечии – «пивной животик». Жир между петлями кишечника исключительно активен в плане метаболизма. Он быстро реагирует на любой стресс. И это опасно, если человек живет

в условиях постоянного хронического стресса, который никак не связан с активным движением, а только с сидячей работой или нервной обстановкой в семье [8]. Реагируя на нервное напряжение, жировая ткань выбрасывает в кровь не только жиры, которые дают энергию, но многочисленные вредные соединения, вызывающие воспаление внутренней оболочки сосудов. По сути, висцеральный жир – это отдельный эндокринный орган, неправильная работа которого способна ускорить рост атеросклеротических бляшек в сосудах. А бляшки – это уже реальная опасность инсульта и инфаркта миокарда [8].

На практике такие проблемы часто упускаются из виду, при этом акцент делается на теоретических возможностях, связанных с участием в спорте. Тем не менее, с растущим свидетельством маргинализации физического воспитания в качестве учебного опыта и дифференцированных возможностей среди групп молодежи, возрастает необходимость строгой оценки результатов участия в физическом воспитании и спорте. К сожалению, многие практики, похоже, считают, что мониторинг производительности не является необходимым, поэтому существует широко распространенная неспособность проводить систематический мониторинг и оценку результатов спортивных или основанных на физической активности проектов [9; 10].

Таким образом, мы рассмотрели фактические данные, касающиеся результатов участия детей и молодежи в учебных программах по физическому воспитанию и спорту. Особое внимание уделяется потенциальному вкладу, который позволяет внести некоторые положительные изменения в социальную интеграцию и социальное развитие. Предполагается, что есть области, для которых имеется значительное количество доказательств в пользу участия молодежи в этих видах деятельности (таких как физическое и психическое здоровье), и другие, для которых необходимы дальнейшие исследования (такие как когнитивные и академическое развитие, снижение преступности, прогулы и недовольство). В целом, очевидно, что гораздо больше эмпирических исследований необходимо для того, чтобы преимущества участия молодежи в спорте стали гораздо больше, чем просто теория.

-
1. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5–9.
 2. Курысь В. Н., Евстигнеева М. И. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 1 (95). С. 84–89.
 3. Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159–162.
 4. Струганов С. М., Санков П. А., Глубокий В. А Организация свободного времени студенческой молодежи в современном обществе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 344–349.
 5. Курысь В. Н., Сляднева Л. Н., Шиянова Г. В. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры: теоретический аспект: монография. Ставрополь: Ставрополье, 2006. 230 с.
 6. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163–168.
 7. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 401–405.
 8. Мавропуло О. С., Кривсун С. Н. Здоровье и двигательная активность человека // Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг: сборник научных трудов. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2012. С. 73–75.
 9. Алдошин А. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых задач // Актуальные

проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 8–11.

10. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196.

Сведения об авторах

Кандабар Александр Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Воротник Александр Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

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

Ленёва Юлия Борисовна, доцент кафедры специальной тактики учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Спорт; физическое воспитание; физическая культура; физическая подготовка; здоровье; учебный процесс; молодежь; обучающиеся.

Коник А. А., Дорохин А. Ю.

Комплексная оценка значимости различных аспектов тренировочного процесса единоборцев

Занятия физической культурой, физической подготовкой, спортом или обычная двигательная активность имеют большой положительный эффект для человека который их применяет. Для эффективного занятия физическими упражнениями необходимо соблюдать общепедагогические принципы: постепенности, систематичности, сознательности и активности и т. д. Одним из важнейших компонентов является высокая мотивационная составляющая, которая включает в себя не только объективные, но и субъективные компоненты. Если субъективные компоненты имеют относительно неустойчивые и индивидуально-изменяющиеся ориентиры, то объективные – очевидны для всех. В спорте одним из объективных компонентов является спортивный результат – победа. Поэтому уровень мотивации во многом поддерживается именно стремлением к победе.

Одним из самых высоких уровней мотивации отмечается у занимающихся единоборствами. Кроме высокой эмоциональной составляющей единоборства отличаются достаточно высокими требованиями к показателям физического развития. Прежде всего, важно сказать, что занятия единоборствами предполагают и общую физическую подготовку. Для человека, который раньше не занимался спортом долгое время, занятия единоборствами однозначно пойдут на пользу, так как будут происходить положительные сдвиги в общей физической подготовке. Будут повышаться силовые показатели, мышечная активность, развиваться гибкость, а также скоростные способности и умение быстро реагировать, что тренируется путём спарринговых тренировок [1].

Любой тренировочный процесс строится комплексно, с учетом особенностей соревновательного процесса. Тренировочный процесс единоборцев – сложный многогранный процесс, который состоит из большого количества компонентов. В нашем исследовании мы выделили четыре основных компонента (рис. 1). Для этого провели опрос среди спортсменов и тренеров, чтобы выяснить какой компонент подготовки является самым значимым в тренировочном процессе единоборств. На рисунке видно, что, по мнению опрошенных, нельзя однозначно выделить какой-то определённый вид

подготовки, лишь в совокупности они помогут достичь определённых результатов, не навредив здоровью занимающегося, и будут способствовать достижению высокого спортивного результата.

Профильная тренировка представляет собой определённый набор упражнений, которые необходимо развивать для выбранного вида спорта. Примером профильной тренировки может послужить работа со спортивными снарядами или имитация движений, которые спортсмен выполняет в боевых условиях. Примером является тренировка единоборцев при помощи молотов, которыми наносят удары по покрышкам для увеличения силы и точности удара. Спортсмен учится направлять в удар всю массу тела, что значительно повышает его коэффициент полезного действия.

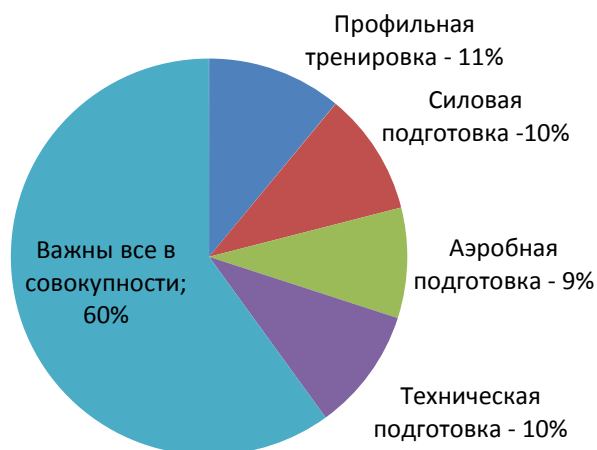


Рис. 1. Значимость компонентов подготовки в единоборствах.

Силовая подготовка представляет собой тренировки в спортзале, в тренажёрном зале, которые позволяют развивать силовые способности определённых мышечных групп.

В аэробной (функциональной) подготовке уделяется внимание развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, которые должны быть высокоразвиты не только у единоборцев, но и у всех спортсменов. Аэробные упражнения – это эффективный способ для увеличения объёма сердца и лёгких. К данным упражнениям можно отнести бег и прыжки на скакалке. Корректное использование аэробных упражнений позволяет развить выносливость и быстроту в тренировочном и соревновательном поединке [2].

Техническая подготовка представляет собой отработку основных приёмов, ударных действий, комбинаций.

Как и в любом виде спорта, успех занимающегося и уровень пользы от тренировок во многом зависит от работы тренера. Качественная работа тренера, особенно в детском и юношеском спорте должна быть направлена на укрепление показателей здоровья. Деятельность профессионального спортсмена связана с участием в соревнованиях, но для того, чтобы добиться определённого результата в соревновательном процессе, необходимо повышение нагрузок в тренировочном процессе, применение определённых техник тренировок. Поэтому базой для хороших результатов в единоборствах является высокий уровень физической подготовленности. Чем выше уровень физической подготовленности спортсмена, тем меньше травм он может получить при прочих равных условиях. Примером являются удары спортсмена по спортивному снаряду. Каждый удар – это отражение этой же силы на организме спортсмена, что в итоге может привести к остеохондрозу. Если же спортсмен физически подготовлен, имеет хороший мышечный корсет, то удары, наносимые по предметам, амортизируются и

нагрузка на суставы, на позвоночник, на организм в целом становится меньше, а удары становятся гораздо сильнее [3; 4; 5].

Если раньше овладение боевыми искусствами необходимо было для выживания, то на сегодняшний день ими заинтересовались в связи с развитием популярности физической культуры среди населения, для сотрудников полиции – это один из способов задержания правонарушителя. Сегодня занятия единоборствами являются важной составляющей у людей определенных профессий (военные, полицейские) и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придавать уверенность в собственных силах [6; 7; 8].

Мнение учёных расходится в оценке пользы занятий единоборствами. Одни считают, что любой вид единоборства положительно влияет на организм и психику человека, а другие отстаивают свои убеждения, что боевое искусство делает человека агрессивным и асоциальным. Для решения этого вопроса необходимо определить влияние занятий боевыми искусствами на психику. Мнение многих спортсменов и тренеров заключается в том, что любое занятие спортом способствует улучшению самооценки, укреплению силы воли и повышению уверенности в себе [9; 10; 11; 12]. Непосредственно такое положительное влияние на психику занимающегося способны оказывать и единоборства. Но, тем не менее, существует и другая точка зрения по данному вопросу, которая заключается в том, что занятия единоборствами в детском и подростковом возрасте может привести к развитию агрессивности. Доказательством этому являются ситуации, когда подростки, занимающиеся единоборствами, из-за чувства чрезмерной уверенности в собственных силах, начинают применять свои умения на практике, агрессивно ведя себя по отношению к сверстникам. Конечно, важно учитывать всё же само психологическое состояние человека, которое провоцирует его к применению силы [4]. Исходя из вышесказанного, споры по поводу воздействия занятий единоборствами на психику не прекращаются.

Подводя итог, выделим преимущества занятий единоборствами. К ним относятся: во-первых, общая тренировка тела, данное преимущество заключается во влиянии занятий единоборствами на выносливость, тонус мышц, гибкость. Во-вторых, польза для фигуры, ведь при занятиях единоборствами сжигается достаточно большое количество калорий, а также единоборства настраивают психику человека на соблюдение здорового образа жизни. В-третьих, улучшение сердечнососудистой системы. В-четвёртых, уверенность в себе и улучшение настроения. Можно сделать вывод, что единоборства оказывают положительное влияние на здоровье человека. Но важно систематически выстраивать тренировки, учитывая все психологические и физиологические особенности занимающегося, чтобы не нанести урон его здоровью.

1. Грушко В. М., Струганов С. М. Анализ системы единоборств и рукопашного боя, используемые сотрудниками силовых ведомств России и зарубежных стран // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 2 (2). С. 361–365.

2. Абалян А. Г. Сравнительная характеристика психофункциональных показателей борцов и футболистов // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва: РГАФК, 2000. С. 67–71.

3. Аливердиева М. С., Демьянова Л. М., Смирнова О. С. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. С. 21–16.

4. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

6. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 252 с.

7. Подскребышева Н. П., Щербин Д. В., Гончаров В. М., Коник А. А. Индивидуализация интенсивности нагрузок в процессе оздоровительных занятий физической культурой // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 71–75.
8. Барчуков И. С., Собина В. А. Физическая культура: учебное пособие. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
9. Филимонова С. И., Германов Г. Н., Сабирова И. А. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 100–101.
10. Щербин Д. В., Подскребышева Н. П. Влияние средств профессионально-прикладной физической подготовки на функции зрительной сенсорной системы студентов экономических специальностей // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2 (38). С. 59–63.
11. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2018. С. 74–78.
12. Ахматгатин А. А., Струганов С. М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 28.

Сведения об авторах

Коник Алексей Алексеевич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Дорохин Александр Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

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

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Единоборства; здоровье; физическая подготовка; спортсмены; боевые искусства; организм; тренировка; психологические и физиологические особенности.

Кузнецов М. Б.

Влияние физической подготовки на состояние здоровья и работоспособность сотрудников ОВД

В настоящее время укреплению физического здоровья уделяется большое внимание, особенно, когда речь идет о сотрудниках органов внутренних дел, так как их работа требует довольно большой выносливости, физической подготовленности, высокой работоспособности и, конечно же, здоровья.

При подготовке к служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел физическая подготовка рассматривается как один из важных компонентов воспитания и формирования облика полиции в целом. Поэтому не следует игнорировать влияние физической подготовки на формирование психологического портрета полицейского.

Следует заметить, что основы работоспособности и физической выносливости сотрудника органов внутренних дел закладываются во время его обучения в ведомственном учебном заведении. От того, как были организованы занятия по физической подготовке, во многом зависит дальнейшее физическое развитие сотрудника. Занятиями по физической подготовке воспитывается способность к рациональному распределению своего времени, внутренняя дисциплина сотрудника, собранность, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение [1].

Также необходимо помнить о том, что значительная часть занятий по физической подготовке осуществляется сотрудником ОВД самостоятельно, поэтому важную роль играет мотивация самого сотрудника, его желание самостоятельно заниматься, стремление к конкретной цели.

Учитывая положения различных нормативных документов и приказов МВД России, ведомственные вузы должны выпускать офицеров, которые достигли уровня, требуемого государственными образовательными стандартами и квалификационными характеристиками. При этом у них должен быть достаточный уровень профессиональной, физической и психической подготовленности, что будет определять успех в оперативно-служебной деятельности.

Вышеизложенное обуславливает важность занятий физической подготовкой для сотрудников органов внутренних дел, а также актуальность изучения вопросов, связанных с данной темой.

Необходимо обратить внимание на то, что двигательная активность является важнейшим социально-биологическим фактором, который формирует человека, является важной составляющей здорового образа жизни, при этом оказывая влияние на физическое и психическое здоровье человека [2].

Важную роль в физическом развитии сотрудников органов внутренних дел играет физическое воспитание. Физическое воспитание представляет собой процесс воспитания, направленный на формирование активного, физически и психически здорового организма человека, а также поддержание и сохранение его работоспособности.

Выделяют наиболее важные цели физического воспитания: укрепление здоровья; развитие двигательных умений и навыков; сохранение эмоционального баланса человека; снятие эмоциональной напряженности, выведение человека из состояния стресса; развитие морально-волевых качеств человека.

Можно отметить, что при целенаправленных и систематических занятиях физическими упражнениями появляется возможность исправить различные недостатки, как сформировавшиеся в процессе жизнедеятельности, так и врожденные, в физическом развитии человека [10].

Следует учитывать, что правильное и гармоничное физическое развитие человека может обеспечиваться лишь с помощью разносторонних физических упражнений, так как занятия отдельными видами оказывают влияние лишь на какую-то часть организма. Например, бег способствует развитию мышц ног, гимнастика – мышц плечевого пояса, именно поэтому важно осуществлять занятия в комплексе. Также отмечается, что в процессе занятий физической подготовкой совершенствуются функции нервной системы. Это выражается в увеличении силы процессов возбуждения и торможения, подвижности и улучшении уравновешенности, что обеспечивает более совершенную регуляцию со стороны нервной системы всего организма в целом [3; 5].

Данный фактор позволяет сотруднику стать более рассудительным, позволяет принимать взвешенные решения, так как от работы нервной системы зависит возможность работоспособности всего организма. Этот факт влияет на эффективность и результативность работы сотрудника.

Указанные выше благоприятные изменения в организме, которые происходят под влиянием систематических занятий физической подготовкой, способствуют укреплению общего здоровья сотрудников, а это в свою очередь служит фундаментом высокой служебно-профессиональной работоспособности. Необходимо обратить внимание, что, несмотря на то, что работа сотрудника полиции связана с достаточно высокой физической активностью, существуют должности, при которых сотрудникам приходится довольно долго пребывать в сидячем положении. Это, естественно, отражается на общем состоянии здоровья сотрудника. Появляются признаки быстрой утомляемости, ухудшение самочувствия, обострение хронических заболеваний. При этом, ссылаясь на высокую занятость, сотрудники пренебрегают занятиями физической подготовкой, что является в корне неверным с их стороны. Активная двигательная деятельность способ-

ствует устранению вышеназванных признаков, поэтому занятия физической подготовкой являются важными для сотрудников [3; 4].

Необходимо уделять занятиям физическими упражнениями ежедневно, для поддержания общего здоровья организма, в результате чего повышается концентрация, работоспособность, развивается выносливость, координация, сила. Регулярные физические нагрузки обеспечивают организму состояние тренированности, в основе которого находится процесс адаптации, то есть приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности.

При этом следует помнить, что результативность занятий по физической подготовке зависит не только от специфики и выбранных методик проведения занятий, важную роль играет заинтересованность самого сотрудника, его желание получить определенную пользу от занятий физической подготовкой. Польза, по мнению сотрудника, может быть абсолютно различной. Кто-то стремится заниматься физическими упражнениями для того, чтобы укрепить общее состояние здоровья организма, для кого-то в приоритете находится повышение уровня работоспособности, кто-то видит в физических упражнениях основу для повышения двигательной активности. Но, так или иначе, польза физических упражнений является неоспоримой, доказанной различными научными исследованиями.

Также можно отметить, что работа сотрудника полиции отличается повышенным психологическим напряжением, ведь приходится общаться с людьми, не отличающимися культурой и воспитанием, в результате общения сотрудник нередко выслушивает в свой адрес различные оскорбления. Это приводит к негативным последствиям для психики сотрудника и сказывается на результатах его работы.

Поэтому важным является уметь отвлекаться от работы, делая определенную разгрузку своей нервной системе. Лучшим помощником в этом являются занятия физической подготовкой, они оказывают благотворное влияние на психику. Происходит активизация кровообращения и более глубокое дыхание, что в свою очередь приводит к лучшему снабжению мозга кислородом. В результате таких действий повышается умение сотрудника сосредоточиться. Движения, которые сотрудник выполняет в результате занятий физическими упражнениями, позволяют снять нервное напряжение, в результате чего поднимается настроение и желание выполнить свою работу с лучшим результатом [5].

Еще одним доводом в поддержку занятий физической подготовкой является тот факт, что высокая физическая подготовленность офицера может являться хорошим примером для подчиненных, и сказывается на результативности их физического воспитания. Так, опыт показывает, что в тех подразделениях, в которых руководители уделяют внимание своему физическому развитию и совершенствуют свое спортивное мастерство, там хорошо поставлена и физическая подготовка подчиненных. В данном случае достижение высокого уровня физической подготовленности следует рассматривать как служебную обязанность и профессиональный долг каждого офицера [6].

Продолжительные физические нагрузки могут вызвать утомление, однако у сотрудников, которые хорошо развиты физически, оно развивается позже и проявляется слабее, в отличие от малотренированных сотрудников, при одних и тех же нервно-мышечных напряжениях. Также у тренированных лиц быстрее восстанавливается работоспособность, что еще один аргумент в пользу занятий физической подготовкой [7; 8].

Если говорить о влиянии занятий физической подготовкой на состояние здоровья сотрудников, то можно заметить, что данные занятия оказывают положительное влияние на работу самой главной мышцы человеческого организма – сердца. При умеренных и стабильных физических нагрузках происходит снижение сердечных сокра-

щений и понижение кровяного давления, улучшаются электрокардиологические показатели [9; 10; 11].

Также значительные изменения претерпевает аппарат кровообращения и внешнего дыхания, увеличивается число капилляров в мышцах. Происходит увеличение жизненной емкости легких, возрастает их максимальная вентиляция, увеличивается глубина и уменьшается частота дыхания. Данные факторы приводят к усиленному потреблению кислорода и все процессы в организме начинают протекать лучше [1; 6].

Таким образом, занятия по физической подготовке оказывают значительное влияние на общее здоровье сотрудников органов внутренних дел. Различными исследованиями доказано, что тренированные сотрудники гораздо активнее и выносливее, чем нетренированные. Активная физическая подготовка способствует повышению работоспособности и улучшению результативности работы.

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

2. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163–168.

3. Алдошин А. В. Основные риски утраты здоровья сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9–13.

4. Герасимов И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 57–60.

5. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая культура и спорт как фактор повышения профессиональных способностей сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9–12.

6. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107–111.

7. Подрезов И. Н. К вопросу об использовании упражнений нетрадиционных видов спорта на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 185–188.

8. Калашников А. Ф., Панфёров Р. Г. Формирование профессиональной компетентности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 111–115.

9. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Дёмина А. В., Иванина Л. И. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 2 (79). С. 209–213.

10. Баркалов С. Н. Служебная деятельность и психофизиологическое состояние сотрудников Госавтоинспекции // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 56–59.

11. Осипов Д. В. Повышение работоспособности обучающихся в образовательных организациях МВД России путем занятий спортивным ориентированием // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 81–88.

Сведения об авторе

Кузнецов Михаил Борисович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; сотрудник полиции; здоровье; физические качества; физические нагрузки; физические упражнения.

Кулиничев А. Н., Муханов Ю. В., Воротник А. Н.

Некоторые особенности самостоятельной физической подготовки сотрудников штабных подразделений органов внутренних дел

История развития штабных подразделений берёт свое начало в военной сфере деятельности государственного аппарата. Первые упоминания о лицах и группах, выполнявших вспомогательные функции в обеспечение помощи субъектам управления при принятии им решений, встречаются еще в середине 16 века. Функции управления, которые принято называть штабными, осуществлялись с самого начала развития системы органов внутренних дел, но официальной датой принято считать 7 октября 1918 года. На сегодняшний день штаб – это орган межотраслевого оперативного управления, сотрудники которого осуществляют координацию всех служб и подразделений МВД России. Основные функции штаба заключены в непрерывном обеспечении функционирования основных служб органов внутренних дел. Русский ученый П. М. Керженцев считал основной функцией штаба выработку конкретных стратегий, которые помогают решить вопросы организационного характера, способных анализировать результаты работы, вести учет и контроль, а также инструктировать отдельные службы и координировать их деятельность.

В целях формирования физической готовности сотрудников штабных подразделений органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечению их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности по месту службы организуются и проводятся учебные занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки. Занятия по физической подготовке заключаются в изучении и совершенствовании техники двигательных действий общефизических и служебно-прикладных упражнений. В содержание занятий по физической подготовке включены упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приёмов борьбы. Проведение учебных занятий по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки обеспечивают руководители учебных групп, как правило, ими являются руководители структурных подразделений. Зачастую к проведению занятий привлекают сотрудников, имеющих образование в области физической культуры и спорта. Приказом МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» для сотрудников органов внутренних дел, за исключением сотрудников отрядов специального назначения по контролю за оборотом наркотиков и отделов физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, для проведения занятий по физической подготовке предусмотрено не менее 100 часов в год [1]. В связи со спецификой оперативно-служебной

деятельности сотрудникам органов внутренних дел не всегда предоставляется возможность присутствовать на учебных занятиях по физической подготовке, поэтому для поддержания высокой работоспособности, совершенствования физических качеств и поддержания на должном уровне профессиональных двигательных навыков сотрудникам полиции, всех должностных категорий, необходимо организовывать проведение самостоятельной физической подготовки [2; 3].

Штабная работа представляет собой монотонный процесс сидячей работы, который, по мнению современных ученых и врачей, пагубно влияет на состояние здоровья человека. Как утверждают исследователи, организм людей, ведущих сидячий образ жизни, стареет раньше на 5-10 лет. Так исследования ученых, которые сравнивали уровень смертности в 54 странах, дали следующие результаты: около 4 % от общей суммы смертей – итог малоподвижной жизни. Ученые Сиднейского университета доказали, что так называемые трудоголики, не покидающие рабочих кресел в течение 10 часов ежедневно, на 50 % больше рискуют своим здоровьем, чем те, чья работа «умеренно сидячая» и кому проводить рабочее время сидя приходится всего 4 часа в день. Малоподвижная работа приводит к нарушению осанки, боли в мышцах, набору лишнего веса, диабету, ухудшению зрения и ряда других заболеваний. На одном из первых мест стоит недостаточная двигательная (мышечная) активность. Данный вид активности крайне необходим для нормальной организации работы мозга, формирования воли и интеллекта человека. От того, что человек «прирос» к офисному креслу, хуже приходится его сердечнососудистой системе. Однотипная поза на протяжении всего дня приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. В результате возникают головные боли, повышается утомляемость, ухудшается память, нарушается артериальное давление, может развиваться нарушение сердечного ритма и боли в сердце. Очевидно, что сидячее положение вредит, прежде всего, позвоночнику. Межпозвонковые диски не могут амортизировать подобную нагрузку на позвонки вечно, со временем они усыхают и порой дают трещину. Нарушение осанки приводит к патологиям кишечника, желудка, и давит на весь пищеварительный тракт. Также процесс переваривания пищи осложняется сдавливанием легких при неправильном положении тела, а это препятствует нормальному обогащению организма кислородом. Как следствие замедляются процессы окисления, калории сжигаются медленнее [4; 5; 6].

Регулярное сидение в одной позе у компьютера нередко трудно компенсировать даже посещением спортзала после рабочего дня. Поэтому при статической работе сотрудникам органов внутренних дел следует соблюдать простые правила. Садиться за компьютер нужно так, чтобы экран был от глаз на расстоянии вытянутой руки, при этом важно, чтобы его верх располагался приблизительно на уровне глаз. Это минимизирует негативное влияние от техники и поможет выполнять большие объемы работы в более комфортном для организма режиме. Поддерживать правильное положение тела за рабочим столом, нужно следующим образом: спину держать ровно; живот подтянутым, удерживая его брюшными мышцами; голову держать прямо, подбородок параллельно полу; ноги ставить вместе, лучше колени разместить немного выше линии бедра. Важно на каждый час рабочего времени выделять 5 минут отдыха. При работе с компьютером в течение 6-8 часов необходимо каждые 2-3 часа дать отдых глазам 15 минут [7].

На рабочем месте рекомендуется физкультурные паузы. Любая тренировка должна начинаться с разминки. Элементарное упражнение – потягивание. Выполняя упражнения, повторяем каждое движение 5-10 раз. Этого вполне достаточно, чтобы физические упражнения «прокачали» застойные зоны и наполнили мышцы энергией. Для организации самостоятельных физкультурных пауз на рабочем месте рассмотрим

комплекс эффективных упражнений, направленных на восстановление активности позвоночника и мышц:

1. Сидя на стуле, сцепить руки на затылке и постараться нагнуться как можно сильнее назад, а затем вперед. Дышать при этом надо следующим образом, наклоняясь назад – вдыхать, прогибаясь вперед – выдыхать.

2. Сидя на стуле, упереться ногами в пол, расставив их на расстоянии 40-45 см, и упершись рукой в бедро, выполнить повороты спины, создавая давление в ней. Задержавшись несколько секунд в таком положении можно возвращаться в исходную точку и повторять упражнение в другую сторону.

3. Сидя на стуле, поднять руки над головой и заложить ладонь правой руки за локоть левой. Наклоны производятся медленно и поочередно, без резких рывков.

4. Находясь в сидячем положении, плавно повернуть голову до максимума в одну, затем в другую сторону.

5. Для выполнения упражнения нужно придумать в уме фразу из трех или четырех слов, попытаться нарисовать ее в воздухе при помощи носа. Очень важно, чтобы амплитуда движений головы была полной, только так можно добиться максимального эффекта.

6. Положить кисти рук себе на плечи и проделать вращательные движения в обе стороны поочередно.

7. Отодвинувшись немного от стола, нужно поочередно выпрямлять ноги так, чтобы они были параллельны полу.

8. Зажать между коленей пластиковую бутылку или мячик и попытаться сдавить, удерживая напряжение в течение 15-20 секунд.

9. Опустить голову вниз, расслабив мышцы, и поднять вверх плечи, в таком положении нужно провести около 5 секунд – повторить 15 раз.

10. Сидя на стуле, максимально напрячь мышцы живота и ягодиц, и удержать это напряжение 5 секунд, после чего расслабиться и повторить 15 раз.

Также необходимо развивать желание быть здоровым, это фундамент дальнейшей мотивации к работе над собой. Здоровый образ жизни должен стать стилем жизни.

Необходимо находить возможность хотя бы часть времени работать стоя. Больше ходить пешком (не менее 30 минут ежедневно). Активный отдых после работы приводит к более быстрому восстановлению работоспособности, что убедительно доказал русский физиолог И. М. Сеченов.

Для эффективной организации самостоятельной подготовки и максимального обеспечения решения задач физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо учитывать уровень развития физических качеств, сформированности двигательных навыков, а также осуществить качественный подбор дидактических средств и методов. Для этого необходимо протестировать себя с помощью контрольных упражнений для сотрудников полиции, которые закреплены нормативными правовыми актами МВД России, регламентирующими организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Исходя из поставленных задач на самостоятельную подготовку, сотрудник органов внутренних дел может выбрать специальные типовые методики, которые будут способствовать развитию необходимых физических качеств и профессионально значимых двигательных навыков. Самостоятельные занятия физической подготовкой позволяют вырабатывать психологическую устойчивость, которая способствует быстрому восстановлению эмоциональной и нервной системы после рабочего дня, адекватному реагированию на те, или иные негативные ситуации [8; 9; 10].

В заключение следует отметить, что зачастую работа штабных подразделений не связана с внешними угрозами, но из-за особенностей, возложенных на штаб задач,

малоподвижная двигательная деятельность приводит к снижению общего уровня здоровья и физической подготовленности сотрудников. Поэтому качественно организованная самостоятельная подготовка и использование разработанных типовых методик, позволяет решить проблемы и улучшить физический и психологический уровень сотрудников органов внутренних дел.

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.
2. Алдошин А. В. Специальная физическая подготовка сотрудников ОВД, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 55–59.
3. Галимова А. Г., Струганов С. М. Теоретические основы адаптации к физическим нагрузкам курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. 156 с.
4. Ленёва Ю. Б. Проблема снижения двигательной активности сотрудников ОВД и пути её оптимизации // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 152–156.
5. Никоноров Е. А. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 4. С. 28–30.
6. Струганов С. М. Основные причины снижения физического развития и физической подготовленности молодого поколения // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 201. № 2 (73). С. 95–101.
7. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47–53.
8. Подлиппняк Ю. Ф., Гросс И. Л., Ленёва Ю. Б. Роль самосовершенствования в системе самостоятельных тренировок физическими упражнениями у курсантов образовательных организаций МВД России // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей Международной научной конференции. Белгород: БГТУ имени В. Г. Шухова, 2019. С. 62–66.
9. Щербин Д. В., Ленёва Ю. Б. Формирование осознанной потребности у курсантов образовательных организаций МВД России в самостоятельных занятиях физической подготовкой // Педагогика в современной системе высшей школы: материалы Международной научно-практической конференции. Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2018. С. 210–214.
10. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127–130.

Сведения об авторах

Кулиничев Андрей Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Муханов Юрий Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Воротник Александр Николаевич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

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

Ключевые слова

Самостоятельная физическая подготовка; комплекс физических упражнений; средства и методы; сотрудники полиции; штабные подразделения.

Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями

На сегодняшний день, государственное управление в системе органов внутренних дел (далее – ОВД), представляет собой чрезвычайно сложную динамическую систему, каждый её элемент осуществляет передачу, восприятие и преобразование регулирующего воздействия таким путем, что они организуют и контролируют общественную жизнь. Особое внимание уделяется признаку системности государственного управления, т. к. в эту деятельность вовлечены множество субъектов.

Как правило, перед ОВД стоит множество целей и задач, связанных с правоохранительной деятельностью, осуществление мер противодействия правонарушениям, преступлениям. Достаточно важным выступает в осуществлении правоохранительной деятельности сотрудников ОВД развитие необходимых физических и психологических навыков, которые позволяют эффективно реализовывать поставленные перед ведомством цели и задачи.

Нельзя не отметить неразрывную взаимосвязь вопросов физической и психологической подготовки сотрудника ОВД к борьбе с правонарушителями в различных аспектах. А. А. Рожков, Т. А. Хрусталева дают следующее определение: «готовность представляет собой многоуровневую систему, элементы такой системы находятся в определенной иерархии, связи между ними подвижные и каждый из элементов в конкретных условиях деятельности может стать ведущим».

Представляется, что готовность сотрудников ОВД к осуществлению противодействия преступности с помощью тех или иных мер непосредственно связана с комплексом физических и психологических качеств [1]. Необходимо учитывать и то, что совершение сотрудниками ОВД ошибочных действий в процессе противодействия преступности (в т. ч. физического противодействия) зачастую связано не с наличием недостатков физических качеств, а с комплексом психологических причин, и наоборот.

Представляется, что конкретный комплекс действий, направленных на противодействие преступности, обладает индивидуально-определенным характером и требует быстрых реакций. При этом важно адекватно воспринимать реальные события и быстро реагировать на них. Недостаточная подготовленность, выражается: в потере способности ориентироваться в обстановке надлежащим способом; совершении хаотичных действий; несвоевременном применении физической силы и мер специального реагирования; во внутренних эмоциональных переживаниях, препятствующих оказанию противодействия преступнику и др.

Таким образом, в борьбе с преступностью важную роль играют вопросы формирования готовности у сотрудников ОВД осуществлять грамотное и своевременное противодействие, в том числе в процессе ведения единоборства с правонарушителем. Между тем, развитие необходимых качеств выступает не просто формальным требованием, а требует грамотного подхода и целенаправленного воздействия.

В специальной литературе неоднократно отмечалась повышенная значимость данного направления, и предлагались меры по совершенствованию и развитию необходимых навыков и способностей.

Так, Ю. М. Гусев, А. П. Поздняков, Е. Ю. Домрачёва, О. Ю. Иляхина отмечают следующее: «...занятия по физической подготовке на старших курсах в образовательных организациях МВД России, задачей которых является совершенствование двигательных действий (профессионально-прикладных двигательных умений и навыков), все-таки необходимо строить по типу смешанных (комплексных), которые включали бы в себя упражнения из различных разделов дисциплины «Физическая подготовка».

Этот подход позволил бы в рамках учебной нагрузки совершенствовать боевые приёмы борьбы, и не увеличивать её. Комплексные занятия целесообразно использовать на 3-5 курсах обучения после того, как у курсантов уже сформированы профессионально-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приёмы борьбы, навыки преодоления препятствий)» [2].

Ю. В. Иващенко предлагает увеличить общую трудоемкость изучения раздела боевых приёмов борьбы, а также унифицировать приёмы самозащиты, отобрав наиболее эффективные из них и их комбинации, и отрабатывать их на протяжении более длительного времени, с целью создания устойчивых навыков [3].

С указанными мнениями нельзя не согласиться. Также необходимо отметить некоторые элементы подготовленности сотрудника ОВД в противодействии преступнику. Итак, с позиции комплексного подхода, при возникновении ситуации, когда имеет место возможность физического противодействия сотрудника ОВД и правонарушителя, необходимо достижение следующих процессов и выводов: верная оценка с юридической позиции происходящих действий; достижение уверенности в верности собственных действий при пресечении противоправных действий правонарушителя (в том числе в вопросах применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия); единовременное достижение оценки текущей ситуации и построение алгоритма действий в противодействии с правонарушителем; реализация возникшей схемы действий [4; 5; 6].

Соответственно, можно говорить о наличии элементов как психологической готовности к противодействию преступной деятельности, выраженной в скорости принятия решения, на основании предварительной оценки и анализа (несомненную роль играет скорость мыслительных процессов), так и возможность конкретных мер физического воздействия на правонарушителя. Таким образом, невозможно рассматривать противодействие преступности (применительно к конкретной ситуации) в отрыве от комплексного формата подготовки сотрудника ОВД, основанной на психолого-физических факторах.

В таком свете, особую значимость приобретает необходимость развития навыков практической деятельности сотрудника ОВД. Можно отметить, что реализация такой подготовки должна производиться на теоретическом и практическом уровне. Такое положение подразумевает, что необходима информационная подготовленность в части теоретических подходов к осуществлению противодействия преступности, знания психологических аспектов противодействия преступности, основанных на криминологических познаниях и постулатах, почерпнутых из иных наук.

Между тем, методика формирования готовности к пресечению противоправных действий у сотрудников ОВД (в том числе посредством физического противодействия преступнику) подразумевает необходимость проведения практических занятий в учебной аудитории (отработка навыков юридической оценки ситуации и пр.) и в спортивном зале (с целью развития прикладных двигательных навыков и качеств) [7; 8; 9; 10].

Подводя итоги исследования, необходимо отметить, что готовность сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями основана на двух важнейших элементах – психологической готовности и физической подготовке. При этом данные составляющие находятся в непрерывном взаимодействии и определяют конечный результат правоохранительной деятельности сотрудника ОВД. В связи с чем, особую значимость приобретает разработка методических рекомендаций по комплексному развитию качеств, направленных на противодействие преступности.

1. Иващенко Ю. В., Вавилкин Д. С. Некоторые особенности проведения занятий по физической подготовке со слушателями женского пола в рамках профессионального обучения // Физическое воспи-

тание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2018. С. 37–42.

2. Гусев Ю. М., Поздняков А. П., Домрачёва Е. Ю., Иляхина О. Ю. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы региональной научной конференции. Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. С. 86–89.

3. Иващенко Ю. В., Зайцев В. В. Формирование базовой физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: методические рекомендации. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2019. 47 с.

4. Алдошин А. В., Белоусов Д. А. Использование комплексных занятий по физической подготовке для повышения эффективности выполнения оперативно-служебных задач слушателями образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 129–134.

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

6. Струганов С. М., Грушко В. М. Необходимость внедрения инновационных методов обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств для эффективного решения оперативно-служебных задач // Гуманитарный Вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. 2018. № 4-2 (12). С. 73–77.

7. Еремин Р. В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 53–58.

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

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

10. Осипов Д. В. Боевые приёмы борьбы в формировании профессиональной готовности сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 118–121.

Сведения об авторе

Кучмезов Арсен Нурбиевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Физическая подготовка; защита от ударов; мышление; боевые приёмы борьбы; методика формирования навыков.

Лазаревич М. В.

Динамика изменения результатов по общей физической подготовке (контрольное упражнение на силу: подтягивание на перекладине) слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки Омской академии МВД России, в период с первый по третий месяц обучения

Слушатели образовательных организаций, проходящие профессиональное обучение «Профессиональную подготовку» по должности служащего «Полицейский», обязаны сдавать проверку на пригодность к действиям, связанных с применением физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы [1; 2].

Обучение лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел РФ строится на основе рабочей программы, планов практических занятий, методических материалов для проведения практических занятий и иных нормативно-правовых документов.

На дисциплине «Физическая подготовка» слушатели формируют физическую готовность к умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [3; 4].

Для умелого применения физической силы, сотруднику полиции необходимо развивать физические качества. Одним из основных физических качеств является сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [5].

Сила необходима для умелого применения физической силы. В целях установления требуемого уровня по физической подготовке, слушатели сдают контрольное упражнение на силу (одно из них это подтягивание на перекладине). Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки осуществляется в соответствии с нормативами по общей физической подготовке [6].

В целях проверки физического качества сила и установления физической подготовленности (совершенствования, роста данного физического качества) мы, в течение 3 месяцев (каждого месяца обучения) проводили контроль уровня развития данного физического качества. Результаты отражены в таблице 1, в которой:

- первая колонка: № 1, 2, 3 и т. д. – это число слушателей (их будет 16 человек);
- вторая колонка: результат 1-го месяца обучения (в баллах);
- третья колонка: результат 2-го месяца обучения (в баллах);
- четвертая колонка: результат 3-го месяца обучения (в баллах);
- пятая колонка: результат в баллах (насколько произошло улучшение, или ухудшение, или результат остался прежним), в период от 1-го до 2-го месяца обучения;
- шестая колонка: результат в баллах (насколько произошло улучшение, или ухудшение, или результат остался прежним), в период от 2-го до 3-го месяца обучения;
- седьмая колонка: результат в баллах (разница) за три месяца обучения.

При этом значение знаков в 5-й, 6-й, 7-й колонках следующее:

- «+» – улучшил результат настолько-то баллов;
- «-» – ухудшил результат настолько-то баллов;
- «0» – результат остался прежним (в баллах).

Таблица 1

**Результаты проверки выполнения контрольного упражнения на силу
(подтягивание на перекладине)**

№ п/п	1 месяц обучения (баллы)	2 месяц обучения (баллы)	3 месяц обучения (баллы)	Разница баллов 1 и 2 месяц обучения	Разница баллов 2 и 3 месяц обучения	Разница баллов с 1 по 3 месяц обучения
1	2	3	4	5	6	7
1	75	79	81	+ 4	+ 2	+ 6
2	79	81	87	+ 2	+ 6	+ 8
3	65	69	71	+ 4	+ 2	+ 6
4	65	69	73	+ 4	+ 4	+ 8
5	75	77	81	+ 2	+ 4	+ 6
6	63	65	71	+ 2	+ 6	+ 8
7	58	63	65	+ 5	+ 2	+ 7
8	58	63	63	+ 5	0	+ 5
9	53	65	75	+ 12	+ 10	+ 22
10	58	65	65	+ 7	0	+ 7

11	85	91	91	+ 6	0	+ 6
12	58	61	65	+ 3	+ 4	+ 7
13	75	79	79	+ 4	0	+ 4
14	81	85	91	+ 4	+ 6	+ 10
15	61	67	71	+ 6	+ 4	+ 10
16	67	71	77	+ 4	+ 6	+ 10
Средний балл	67,2	71,8	75,3			
Увеличение среднего балла				+ 4,6	+ 3,5	+ 8,1

Средний балл за период обучения (от 1 до 2 мес.) увеличился на 4,6 балла. Средний балл за период обучения (от 2 до 3 мес.) увеличился на 3,5 балла. Средний балл за 3 месяца обучения увеличился на 8,1 балла.

Из полученных результатов мы видим, что на втором месяце обучения слушатели в среднем показали лучше результат на 4,6 баллов, чем на третьем месяце обучения на 3,5 баллов. Возможно, этот показатель связан с постепенным (временным) накоплением усталости на занятиях или с пороговым уровнем физических способностей слушателей.

На занятиях преподаватели кафедры физической подготовки использовали различные методы и средства обучения. К каждому обучающемуся был подобран индивидуальный подход, в зависимости от его уровня физической подготовленности. Основной упор был сделан на выполнение обучающимися контрольного упражнения (подтягивание на перекладине) на каждом практическом занятии. Были определены различные задачи для каждого индивидуально: подтягивание на перекладине определенное количество раз (от 10 до 30 раз), число подходов (от 3 до 5 раз), также давались различные упражнения для развития общей выносливости. Нагрузка увеличивалась постепенно.

Так или иначе, физическое качество – сила, тренируется путем систематического, комплексного подхода и высокой организации проведения занятий.

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

2. Подрезов И. Н. Физическая подготовка слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 178–182.

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

4. Панфёров Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 76–79.

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

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

Сведения об авторе

Лазаревич Максим Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, пр-т Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Профессиональная подготовка; сила; физическая подготовка; средний балл; физические качества; подтягивание на перекладине.

Лазаревич М. В., Алимжанов А. Е.

Результат и анализ выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке «подтягивание на перекладине» среди слушателей Омской академии МВД России

Занятия в образовательных организациях МВД России по физической подготовке организуются и проводятся в соответствии с приказами МВД России: от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»; от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» и другими нормативно-правовыми актами.

В основную программу «Профессиональная подготовка», включена факультативная дисциплина «Совершенствование общей физической подготовки», основной задачей которой является: поддержание и совершенствование физических качеств. Данная дисциплина включает в себя две темы: 1. «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка»; 2. «Легкая атлетика и ускоренное передвижение». В нашей статье мы коснемся первой из них, в частности, выполнение контрольного упражнения по общей физической подготовке «подтягивание на перекладине».

Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания решительности и смелости, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости [1; 2; 3]. Так, в сентябре 2019 года мы приняли выполнение контрольного норматива по общей физической подготовке, а именно подтягивание на перекладине, среди слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки Омской академии МВД России (одна из учебных групп).

Результаты оказались следующими:

- слушатель № 1 подтянулся 10 раз, набрал 58 баллов;
- слушатель № 2 подтянулся 10 раз, набрал 58 баллов;
- слушатель № 3 подтянулся 15 раз, набрал 69 баллов;
- слушатель № 4 подтянулся 12 раз, набрал 63 балла;
- слушатель № 5 подтянулся 15 раз, набрал 69 баллов;
- слушатель № 6 подтянулся 12 раз, набрал 63 балла;
- слушатель № 7 подтянулся 12 раз, набрал 63 балла;
- слушатель № 8 подтянулся 9 раз, набрал 53 балла;
- слушатель № 9 подтянулся 16 раз, набрал 71 балл;
- слушатель № 10 подтянулся 20 раз, набрал 79 баллов;
- слушатель № 11 подтянулся 17 раз, набрал 73 балла;
- слушатель № 12 подтянулся 8 раз, набрал 50 баллов;
- слушатель № 13 подтянулся 11 раз, набрал 61 балл;
- слушатель № 14 подтянулся 10 раз, набрал 58 баллов;
- слушатель № 15 подтянулся 21 раз, набрал 81 балл;
- слушатель № 16 подтянулся 21 раз, набрал 81 балл.

В ноябре 2019 года те же слушатели показали следующие результаты:

- слушатель № 1 подтянулся 13 раз, набрал 65 баллов;

- слушатель № 2 подтянулся 11 раз, набрал 61 балл;
- слушатель № 3 подтянулся 17 раз, набрал 73 балла;
- слушатель № 4 подтянулся 14 раз, набрал 67 баллов;
- слушатель № 5 подтянулся 15 раз, набрал 69 баллов;
- слушатель № 6 подтянулся 13 раз, набрал 65 баллов;
- слушатель № 7 подтянулся 14 раз, набрал 67 баллов;
- слушатель № 8 подтянулся 10 раз, набрал 58 баллов;
- слушатель № 9 подтянулся 18 раз, набрал 75 баллов;
- слушатель № 10 подтянулся 22 раза, набрал 83 балла;
- слушатель № 11 подтянулся 19 раз, набрал 77 баллов;
- слушатель № 12 подтянулся 13 раз, набрал 65 баллов;
- слушатель № 13 подтянулся 14 раз, набрал 67 баллов;
- слушатель № 14 подтянулся 13 раз, набрал 65 баллов;
- слушатель № 15 подтянулся 24 раза, набрал 87 баллов;
- слушатель № 16 подтянулся 24 раза, набрал 87 баллов.

Период контроля (входного и рубежного) составил около трех месяцев. За этот промежуток времени, как мы видим, почти все слушатели улучшили свои показатели. Наименьший результат показал слушатель № 6, с разницей в 2 балла (плюсом). Наибольший результат показал слушатель № 12, с разницей в 15 баллов (плюсом). Не показал никакого роста в баллах слушатель № 5. В среднем по группе (из 16 человек) рост в баллах составил 5,1. Проанализировав данные результаты, можно сделать следующие выводы.

Контрольное упражнение «подтягивание на перекладине» требует системного подхода, т. к. развивает физическое качество – силу [4; 5]. При проведении занятий по дисциплине «Совершенствование общей физической подготовки» необходимо развивать у слушателей все основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость [6; 7; 8; 9].

В целом, занятия по общей физической подготовке направлены на поддержание и совершенствование физических качеств, обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Анализируя данные результаты можно с уверенностью сказать, что методы и средства обучения подобраны правильно, с учетом задач физической подготовки сотрудников ОВД РФ.

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

2. Панфёров Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.

3. Герасимов И. В. Методические аспекты развития силовых способностей сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 136–139.

4. Глубокий В. А., Струганов С. М. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4(182). С. 105–108.

5. Галимова А. Г., Струганов С. М. Теоретические основы адаптации к физическим нагрузкам курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. 156 с.

6. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Осипов Д. В. Применение частной методики проведения практических занятий, зачетов и экзаменов по физической подготовке // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 4. С. 3–11.

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

8. Кузнецов М. Б. К вопросу развития основных физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России посредством выполнения упражнений с использованием собственного веса // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции: в 2 частях. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. Ч. 2. С. 210–212.

9. Еремин Р. В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 53–58.

Сведения об авторах

Лазаревич Максим Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Алимжанов Аслан Есембаевич, преподаватель кафедры физической подготовки. Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, пр-т Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка; подтягивание на перекладине; физические качества; профессиональная подготовка; результат; тренировочный процесс; работоспособность.

Лисогор И. А.

О необходимости формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у курсантов ведомственных образовательных организаций

В современном российском обществе предъявляются очень высокие требования к военному специалисту. Быстрая смена социально-политических и экономических условий заставляет военнослужащего успешно выполнять задачи в своей профессиональной деятельности, уже в самом начале карьеры.

Формирование личности офицера, его общей культуры и культуры военно-профессиональной, воспитание у курсантов патриотических чувств, а также воспитание чувства достоинства и чести офицера – важнейшие задачи, стоящие перед ведомственными образовательными организациями. От офицера требуется не только быстрое реагирование, но и прогнозирование ситуаций.

Исследователями военного образования в России отмечается тот факт, что современные выпускники недостаточно уверены в себе, недостаточно требовательны и ответственны, недостаточно инициативны.

В настоящее время, в ведомственных образовательных организациях остро встает вопрос эффективной организации физической подготовки. Только регулярные и правильно спланированные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогут раскрыть и совершенствовать природные задатки и способности курсанта, скорректировать упущения в его физическом развитии.

Любая человеческая деятельность основывается на потребностно-мотивационном компоненте. Именно мотивация является одним из главных компонентов успешного выполнения деятельности. А в основе любого дела лежит потребность. Занимаясь физическими упражнениями и спортом, обучающиеся удовлетворяют потребность в движении, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья [1; 2]. Общеизвестно, что незначительный уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями, приводит к снижению двигательной активности. Данный факт не может позитивно отразиться на уровне физической и умственной работоспособности военнослужащих.

Учитывая вышесказанное, актуальным является изучение мотивационного комплекса к занятиям физическими упражнениями. Специалисты в области физической

подготовки должны грамотно организовать поиск новых средств и методов, повышающих мотивацию и способствующих к побуждению военнослужащего заниматься физическими упражнениями.

Мотивационной стороной обучения и воспитания в своих работах интересовались многие исследователи. Так, М. Я. Виленский и Г. К. Карповский утверждают, что положительные изменения отношения курсантов к занятиям физическими упражнениями состоят в устранении рассогласования между задачами самой дисциплины и индивидуальной ориентацией обучающегося, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. Авторы говорят о необходимости устранения причин, мешающих заниматься физическими упражнениями [3].

По мнению Л. В. Закурина, эффективность физкультурно-оздоровительной работы с курсантами, в первую очередь, зависит от создания таких педагогических условий, которые будут способствовать повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями. Необходимо учитывать интересы обучающихся к занятиям различными видами спорта, с направленностью на подготовку к будущей профессиональной деятельности [4].

Ряд авторов склоняются к мнению, что значительный ущерб процессу физической подготовки наносит приоритет нормативного подхода, при котором во главу угла ставят не интересы обучающихся, а его внешние показатели, характеризующиеся результатами сдаваемых контрольных нормативов. В результате, у военнослужащих теряется увлечение к занятиям физическими упражнениями и соответственно к самой дисциплине [5].

По нашему мнению, составление учебной программы в ведомственной образовательной организации, с учетом потребностей курсантов, уровня их физической подготовленности и индивидуальных возможностей, будет способствовать формированию позитивной мотивации к занятиям физическими упражнениями и позволит решить вопросы успеваемости, гарантируя рост личных достижений и прививая привычку к самостоятельным занятиям после завершения обучения. Преподавателям необходимо приложить все усилия для создания таких условий, которые позволят повысить образованность курсантов в практических вопросах применения средств и методов физической подготовки, превратить внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности [6; 7; 8].

Таким образом, мы приходим к выводу, что для создания должной мотивации к занятиям физическими упражнениями, требуется выявление мотивационных приоритетов у самих курсантов. Если процесс физической подготовки будет личностно значим для каждого обучающегося, то можно будет говорить о нем, как о полноценном факторе становления специалиста.

Регулярное проведение исследований мотивационно-ценностного отношения курсантов к занятиям физическими упражнениями и спортом являются весьма актуальными и позволяют добиться улучшения профессиональной подготовки будущих офицеров.

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

2. Подрезов И. Н. Физическая активность курсантов вузов МВД России как основной фактор достижения целей физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 233–236.

3. Виленский М. Я., Карповский Г. К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры. 1984. № 1. С. 39–42.

4. Закурин Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: автореф. ... канд. пед. наук. Шуя, 2005. 17 с.
5. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118–123.
6. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в вузе // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 162–167.
7. Моськин С. А. Формирование мотивации сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 122–130.
8. Кузнецов М. Б. Средства формирования мотивации курсантов и слушателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2019. № 2 (27). С. 31–35.

Сведения об авторе

Лисогор Илья Александрович, сотрудник.
Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации.
302015, г. Орёл, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Ведомственные образовательные организации; курсанты; мотивация; физические упражнения; физическая подготовка.

Лопатин И. И., Лазарев А. А.

Влияние физической нагрузки на умственную работоспособность курсантов

В современном мире проблема здоровья и малой двигательной активности молодежи очень сложна и требует комплексного подхода к её решению. Курсанты образовательных организаций МВД России сильнее других подвержены различным хроническим заболеваниям, которые важно предотвратить на этапе появления первых симптомов. Это выражается в том, что студенческая деятельность связана с большой загруженностью в аудиториях, малой двигательной активностью, особенно старших курсов, неправильным питанием, недостаточным восстановлением и порой психологической перегрузкой, что приводит к снижению здоровья [1; 2].

Население Российской Федерации, как и любое другое современное общество, остро подвержено проблеме сокращения двигательной активности среди молодого поколения. «Благодаря многим исследованиям, доказано, что воздействие смартфонов, компьютеров, других «умных» гаджетов способствует подмене физического труда на умственный (однако не всегда идет влияние даже на интеллектуальную работу), снижает общую работоспособность организма каждого индивидуума. В связи с чем необходимость в занятиях физической подготовкой с каждым годом возрастает в геометрической прогрессии» [3].

Занятия физическим воспитанием интегрированы в систему гуманитарных дисциплин, которые учитывают новые требования к молодым специалистам. И поэтому целью физического воспитания молодежи является не только овладение комплексом спортивных знаний, умений и навыков, но, пожалуй, самое главное – создание условий для самореализации будущего специалиста, саморазвития и проявления творческих способностей [4].

Одним из необходимых условий поддержания здорового образа жизни, а, следовательно, и умственной работоспособности, является физическая активность, которая «выступает как фактор для формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам, а также может способствовать улучшению внимания, оперативного мышления и повышению объема перерабатываемой информации» [5].

Гиподинамия – причина малоподвижного образа жизни, приводящая к ослаблению мышечной системы организма и снижению показателей коэффициента интеллекта (IQ). Понижение двигательной активности влияет на обмен веществ, а также на «передачу» данных, поступающих из мышечных волокон в мозг, вызывая нарушения в функциях головного мозга и сказываясь на работе всего организма. Нашему мозгу постоянно необходимо, чтобы к нему поступали импульсы различных органических систем, которые, в свою очередь, более чем на половину состоят из мышц. С. А. Полиевский – профессор кафедры спортивной медицины ГЦОЛИФК, доктор медицинских наук, академик Международной академии Информации при ООН – считает: «Благодаря интенсивной и непрерывной работе каждой мышцы в мозг поступает неисчислимое количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в работоспособном состоянии» [6]. В течение какой-либо интеллектуальной деятельности на мышцы оказывается непосредственное воздействие, в связи, с чем преувеличивается их электрическая активность, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Другими словами, чем больше оказывается нагрузка на мозг и сильнее выражается умственная динамика, тем более отражается общее мышечное напряжение человека.

Общая работоспособность курсантов в течение всего учебного года имеет динамичный характер. Так, на основании ряда исследований [7], учеными была выведена следующая статистика (рис. 1), где отражена взаимозависимость в изменении умственной (голубая линия) и физической (оранжевая линия) выносливости обучающихся на I и II учебный семестр:

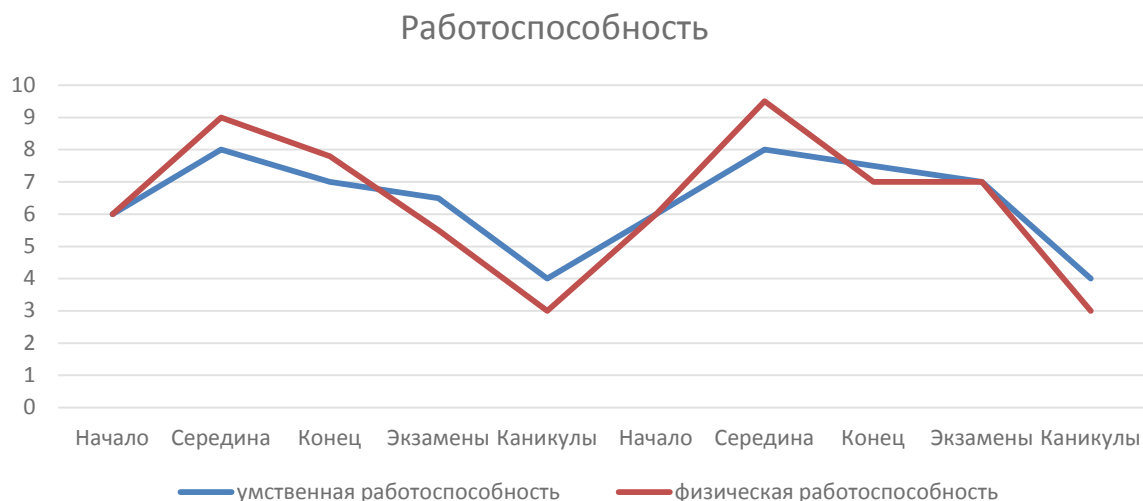


Рис. 1. Изменения умственной и физической выносливости обучающихся.

Следует также обратить внимание на показатели работоспособности студентов, курсантов и слушателей в период летней и зимней сессии (табл. 1):

Таблица 1

**Показатели работоспособности студентов, курсантов и слушателей
в период летней и зимней сессии**

Период измерения	Умственная работоспособность, условные единицы	Физическая работоспособность	
		Выносливость к статическом усилию, кг	Динамическая работа, условные единицы
Фон	593–621	67–73	87–97
Перед 1 экзаменом	719–745	58–63	68–78

После 1 экзамена	630–654	49–55	51–69
После 2 экзамена	608–630	45–49	53–59
После 3 экзамена	557–557	38–42	48–52

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что показатели – условные единицы – как интеллектуальной, так и физической деятельности снижаются после сдачи первого и третьего экзаменов. Рассмотренная статистика подтверждает последовательность периодов «включения» курсантов в общий процесс обучения. Чаще всего такая работоспособность характеризуется стабильностью, устойчивостью, достижением «пика» и спадом, происходящих независимо от временных параметров (день, неделя, месяц). При формировании учебных программ, нагрузки и отдыха необходимо учитывать названный аспект.

Для успешной жизнедеятельности курсанта необходимы постоянное поддержание мышечной и мозговой активности. Двигательная активность является естественной потребностью организма. Нормальная жизнедеятельность сердечнососудистой, дыхательной, нейроэндокринной систем и в целом тканей организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки [8]. При развитии опорно-двигательного аппарата и предотвращении нарушения осанки создаются все условия для нормального роста и развития человеческого организма. Все это свидетельствует о том, что некоторая физическая активность является важным аспектом формирования всего человеческого здоровья в целом.

Небольшие физические нагрузки, совершаемые каждый день или несколько раз в неделю, оказывают воздействие на общую работоспособность курсантов. Особое внимание стоит уделить тому, что увеличение интенсивности занятий, при неправильной оценке подготовленности обучающихся, может привести к их бесполезности или вовсе иметь отрицательное значение. Однако, чем лучше состояние здоровья и выше уровень подготовленности человека к различным физическим нагрузкам, тем больше его устойчивость к утомлению интеллектуальному, и как следствие сильнее выражены последствия физических нагрузок.

Особое значение имеет рациональность и правильность подобранной физической подготовки. До, в процессе и после окончания какой-либо интеллектуальной деятельности можно проследить динамику интенсивности работоспособности головного мозга. Важное значение здесь имеет установление именно того уровня двигательной активности, который наиболее эффективен при достижении максимального умственного показателя. Полное же восстановление организма возможно только при точном соответствии уровня физических нагрузок общей подготовленности человека [9; 10]. Причем, стоит учитывать тот факт, что незначительные нагрузки не окажут планируемого влияния, а чрезмерные, наоборот, не позволят организму полностью восстанавливаться, что приведет к спаду работоспособности [11].

Таким образом, можно сделать вывод, что самостоятельные занятия физической культурой и занятия, проводимые преподавателем в образовательной организации, способствуют активизации творческого потенциала курсантов, стимулированию процессов физического воспитания и приобщению молодежи к здоровому образу жизни.

1. Струганов С. М. Основные причины снижения физического развития и физической подготовленности молодого поколения // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 2 (73). С. 95–101.

2. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130–135.

3. Копылова Н. Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // *International innovation research: материалы Международной научно-практической конференции*. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. С. 309–311.
4. Долженкова Т. А., Уколова Г. Б. Спортивная медицина как важнейший аспект физического воспитания // *The Scientific Heritage*. 2019. № 34. С. 56–58.
5. Уколова Г. Б., Моругина П. Ю. Физическая активность и её роль в формировании здорового образа жизни // *The Scientific Heritage*. 2019. № 34. С. 61–62.
6. Полиевский С. А., Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. Москва: Высшая школа. 2015. 190 с.
7. Захаров А. В. Физическая культура. Статистические данные [Электронный ресурс]. URL: <http://www.e-biblio.ru>.
8. Рудневская В. А., Уколова Г. Б. Биологические аспекты физической культуры и спорта // *Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции*. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 160–164.
9. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // *Молодой ученый*. 2015. № 18. С. 423–425.
10. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // *Наука-2020*. 2017. № 2 (13). С. 223–231.
11. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2019. № 3 (80). С. 132–134.

Сведения об авторах

Лопатин Игорь Иванович, преподаватель кафедры физической подготовки.
 Лазарев Антон Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
 Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
 308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка; умственная деятельность; физические нагрузки; работоспособность; курсанты образовательных организаций МВД России; процесс обучения.

Лопатин И. И., Дорохин А. Ю.

Особенности организации физического воспитания на современном этапе в образовательных организациях МВД России

Специфика физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России обозначена в Федеральных Государственных образовательных стандартах (далее – ФГОС) по специальности «Правоохранительная деятельность», оно содержит компетенции, имеющие первостепенное значение для несения службы в органах внутренних дел, как в повседневных, так и в чрезвычайных ситуациях. Требования, вменяемые в обязанность будущим стражам порядка, высоки, поэтому физическому состоянию курсантов уделяется огромное внимание. Выполнение служебных обязанностей сотрудником органов внутренних дел (далее – ОВД) сопряжено с постоянным риском. Именно поэтому курсанты образовательных организаций МВД России должны иметь специальную подготовку. Необходимо учитывать, что ещё на этапе поступления в вуз абитуриенты проходят строгий медицинский контроль. По окончании вуза выпускник должен быть здоров и физически подготовлен, чтобы уметь грамотно применять боевые приёмы борьбы.

Бег времени настолько стремителен, что только постоянное физическое совершенствование даст возможность поддерживать хорошую физическую форму и добиваться успехов в работе. Это очевидно для всех: для преподавателей, для курсантов, для населения. Любое изменение начинается с нормативно-правовой базы, поэтому

нужно, чтобы соответствующие документы были готовы прежде, чем возникнет проблема. А для этого необходим постоянный мониторинг ситуации в стране.

В нынешнее беспокойное время подходы и методы должны быть четко регламентированы, чтобы решать конкретные задачи, применение должно быть направлено на своевременное пресечение любых негативных действий со стороны криминала: на предотвращение правонарушений и преступлений; на арест и сопровождение тех, кем нарушена законность; на противодействия законным требованиям сотрудника полиции. Ведомственные нормативно-правовые акты предусматривают выполнение курсантами различных упражнений для развития силы, быстроты ловкости, выносливости, отработки боевых приёмов борьбы и т. д. В нынешней обстановке акцент в развитии физических умений и навыков следует перенести на организацию спортивно-массовой работы [1; 2; 3].

Силовые нагрузки, кардиоупражнения, боевые приёмы борьбы, безусловно, выполнят свою функцию – все это заложено в ФГОС и реализуется через систему урочных занятий. Намного сложнее организовать занятия, которые системой подобранных упражнений будут решать проблему профилактики профессиональных заболеваний, помогут поддерживать состояние здоровья на хорошем уровне. Одновременное практическое применение специальных умений и навыков, боевых приёмов борьбы, преодоление различных препятствий и подробный анализ результатов помогает провести объективную оценку безошибочности выполняемых упражнений и точности движений, умения устоять перед сбивающими факторами. Такая постановка физического воспитания учит правильно пресекать действия, направленные против законности и правопорядка.

Во время обучения в образовательной организации, а затем в период службы в ОВД необходима высокая работоспособность, обеспечить которую возможно, развивая основные физические качества: скорость, силу, координацию [4; 5]. Кроме этих качеств, у выпускника вуза МВД России должна быть сформирована и развита взрывная сила, которая в экстремальной ситуации обеспечит выполнение оперативно-служебно-боевых задач [6; 7]. Получив высшее образование, курсант способен выполнять обязанности правоохранителя, которые определяет для него профессия юриста. В системе МВД России она имеет два легко прогнозируемых противоположных исхода: 1) активный и подвижный характер практически во всех структурах и подразделениях; 2) малоподвижный кабинетный труд следователя, дознавателя, оперативного дежурного, ревизора, сотрудника кадровой, штабной или тыловой служб. Выбирая службу в ОВД, курсанты должны предвидеть не только позитивное в профессии (хорошую и стабильную заработную плату, приобретение опыта, профессиональное становление и др.), но и то, что возможны различные профессиональные заболевания, прописанные в приказе Минздравсоцразвития России, чтобы данная проблема была решена, разработаны конкретные специфические комплексы упражнений, направленные на профилактику заболеваний [8].

Заболеваниям в большей степени подвержены такие профессии, сотрудники которых на службе малоподвижны (следователь, дознаватель и оперативный дежурный). Их работа зрительно-напряженная. Как следствие – прогрессирующая близорукость, так как много работают с документами. Введение электронного документооборота не решило этой проблемы, а усугубило её. Надежды на уменьшение бумаг не оправдалось – к ним добавились электронные. Поэтому важно создание оптимальных гигиенических условий зрительной работы и ограничение чрезмерной зрительной нагрузки. В этом случае важно своевременное начало профилактики: проведение упражнений, укрепляющих глазную мышцу (так называемая «гимнастика для глаз»). Каждое занятие по дисциплине «Физическая подготовка» должно начинаться с общей разминки всех

групп мышц тела, затем проводится и «гимнастика для глаз». С успехом используется система упражнений доктора У. Бейтса [9].

Одной из многочисленных проблем со здоровьем у сотрудников МВД России, связанной с малоподвижной деятельностью (таковы особенности профессии) являются болезни позвоночника и суставов. Из-за того, что приходится сидеть в течение практически всего рабочего дня, нагрузка на позвоночник увеличивается на 40 %. Это становится причиной болезни сердца, диабета и ожирения, импотенции, появляются проблемы с конечностями. Выход есть. Это система современной гимнастики Pi-lates. По оценке специалистов, она в меру проста, но достаточно разнообразна. Определенный комплекс упражнений требует систематичности выполнения, и это позволяет избежать серьезных заболеваний позвоночника.

Нередки и заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, психологические проблемы и многое другое [10; 11]. Профилактикой этих заболеваний в основном служит общая физическая подготовка и полноценный отдых [12]. Напряженный рабочий ритм тоже оказывает отрицательное воздействие на организм. Выход в соблюдении режима и распорядка дня. Следовательно, особенностями и одновременно требованием и главной задачей физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России следует считать подготовку специалистов, способных на высоком уровне качественно выполнять профессиональные обязанности, защищать граждан и правопорядок, умеющих противостоять негативным проявлениям, связанным со спецификой служебной деятельности.

1. Репин М. Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Концепт. 2016. Т. 22. С. 66–68.

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

3. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 231–233.

4. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72–75.

5. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132–134.

6. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

7. Глубокий В. А., Струганов С. М. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 105–108.

8. Об утверждении перечня профессиональных заболеваний: приказ Минздравсоцразвития России от 27 апреля 2012 г. № 417н // Рос. газ. 2012. 23 мая. № 115.

9. Кривоногова Д. Д., Репин М. Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи: сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции. Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2015. С. 54–57.

10. Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С 14–18.

11. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47–53.

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

Сведения об авторах

Лопатин Игорь Иванович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Дорохин Александр Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Лазарев Антон Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

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

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическое воспитание; образовательная организация МВД России; физическая подготовка; профессиональные заболевания; силовые нагрузки.

Ляхов П. В.

Организация и методическое обеспечение занятий по дисциплине «Тактическая стрелковая подготовка»

Сотрудник полиции имеет право на применение огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, Федеральным законом от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» и другими федеральными законами. В связи с этим сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку к действиям в условиях, связанных с применением огнестрельного оружия.

В МВД России подготовка к действиям в указанных условиях реализована в виде специальной системы огневой подготовки, которая предполагает решение следующих задач: 1) приобретение сотрудниками органов внутренних дел РФ знаний материальной части огнестрельного оружия и боеприпасов, их тактико-технических характеристик, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; 2) формирование у сотрудников необходимых умений и навыков правомерного применения оружия и боеприпасов, ведения огня в различной обстановке, быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы, умелых и эффективных действий с оружием и боеприпасами во время стрельбы [1].

В образовательных организациях системы МВД России огневая подготовка представлена как самостоятельная учебная дисциплина и важнейший компонент основных профессиональных образовательных программ высшего образования, программ подготовки специалистов среднего звена, основных программ профессионального обучения (профессиональной подготовки), дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки, дополнительных профессиональных программ повышения квалификации.

В Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова дисциплина «Огневая подготовка» предусмотрена для освоения всеми категориями обучающихся и включена в структуру всех образовательных программ. Являясь составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей, огневая подготовка

призвана содействовать подготовке квалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к вооруженной защите закона. Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции огневая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такое профилирование предусматривает не только обучение меткому выстрелу, но и обучение эффективному решению задач правоохранительной деятельности с помощью табельного огнестрельного оружия [2; 3].

Реформирование системы подготовки сотрудников ОВД ставит задачу максимального ориентирования на практику служебной деятельности и отражение этого в системе ведомственного образования [4].

Углубление знаний обучающихся в области основ стрельбы и материальной части табельного огнестрельного оружия, совершенствование навыков применения боевого ручного стрелкового оружия, воспитание профессионально значимых качеств и повышение психологической устойчивости обучающихся для эффективного выполнения оперативно-служебных задач предусмотрено путем введения факультативной дисциплины «Тактическая стрелковая подготовка». Задачами указанной дисциплины являются: 1) повышение качества знаний в области материальной части табельного огнестрельного оружия, мер безопасности при обращении с ним, приёмов и правил стрельбы из пистолета; 2) совершенствование навыков стрельбы из пистолета; 3) обеспечение готовности обучающихся к действиям с оружием в различных ситуациях служебной деятельности и правомерному пресечению противоправных действий с помощью оружия [5; 6].

Изучение дисциплины «Тактическая стрелковая подготовка» предусмотрено в 7 семестре обучения для обучающихся по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, узкая специализация деятельность оперуполномоченного уголовного розыска и деятельность участкового уполномоченного полиции. Для обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, узкая специализация сотрудник подразделения по обеспечению безопасности дорожного движения изучение дисциплины предусмотрено в 8 семестре [5; 6].

Действующее Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации предполагает выполнение упражнений стрельбы, по условиям которых в виде целей используются классические бумажные мишени. Это обстоятельство не позволяет в достаточной мере создать визуальную обстановку реальной ситуации применения оружия сотрудником полиции. Решением данной проблемы является внедрение в процесс огневой подготовки специализированных интерактивных тиров.

В настоящее время в институте установлен боевой интерактивный стрелковый тир «Витязь». Использование в учебном процессе по дисциплине «Тактическая стрелковая подготовка» данного технического средства обучения, позволяет максимально приблизить занятия к реальным условиям применения огнестрельного оружия [7].

При помощи проекционного оборудования, на сенсорную панель выводится изображение с компьютера. Программное обеспечение, установленное на компьютере, создает трехмерное виртуальное пространство стрелкового тира, а также различные интерактивные видео и 3D упражнения.

В комплекте интерактивного тира установлен большой перечень упражнений. Реализованы специальные упражнения с различными поднимающимися, поворачивающимися, движущимися мишенями. Предусмотрены интерактивные видеосюжеты, со-

зданные под непосредственным руководством преподавателей кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях [8; 9].

Наиболее эффективным с точки зрения погружения обучающегося в атмосферу служебной деятельности является использование интерактивных видеороликов, которые воспроизводят различные ситуации, требующие применения огнестрельного оружия. Возможность ведения стрельбы по интерактивным видеосюжетам, позволяет решать одну из самых сложных задач обучения в области огневой подготовки, а именно обучение принятию правового решения в зависимости от обстоятельств оперативной обстановки, наличия оснований, установленных Федеральным законом от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции».

Функциональные возможности тира позволяют конструировать видеоролики с изменяющимся сюжетом, за счет чего реализуется интерактивность процесса обучения. Это означает, что обучающийся выполняющий стрелковое упражнение непосредственно участвует в представленной на видеоролике ситуации и может влиять на процесс её развития. Примером такого взаимодействия может, являться поражение или не поражение цели. В процессе развития представленной ситуации возникает необходимость применения огнестрельного оружия с целью остановки транспортного средства путем производства выстрела в колесо автомобиля, на котором скрывается правонарушитель. Если в результате стрельбы колесо не будет поражено, то упражнение соответственно будет считаться не выполненным. Но если колесо будет поражено, то ситуация продолжит развиваться, автомобиль правонарушителя остановиться и из него выйдет сам правонарушитель и попытается начать производить выстрел в сторону сотрудника, что вновь ставит задачу применения огнестрельного оружия, но уже в отношении самого правонарушителя.

Еще один возможный вариант конструирования видеороликов позволяет воспроизводить одну и ту же ситуацию с различным сюжетом. Например, в рамках представленной ситуации перед обучающимся находятся три правонарушителя, руки которых расположены в карманах курток. Далее все правонарушители извлекают руки из карманов, в этот момент может меняться развитие сюжета. Все правонарушители могут поднять руки вверх, либо двое из них поднимают руки вверх, а у одного из них в руках оказывается пистолет. При каждом следующем воспроизведении видеоролика оружие может быть у любого правонарушителя или все они могут поднимать руки без оружия. Необходимо отметить, что последовательность воспроизведения вариантов сюжета неизвестна даже преподавателю управляющему работой интерактивного тира. Задача обучающегося, в процессе выполнения этого упражнения, заключается в быстром анализе ситуации, принятии решения на применение оружия и выполнении стрельбы в соответствующую цель.

Описанные выше технические средства, используемые в образовательном процессе по дисциплине «Тактическая стрелковая подготовка», позволяют комплексно реализовать подход к процессу формирования специфических знаний, умений и навыков. Компоненты предлагаемого технического средства формируют среду близкую к реальной обстановке применения боевого оружия сотрудниками в ситуациях несения службы. Благодаря этому возможно реализовать специальные стрелковые упражнения.

1. Об утверждении наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 ноября 2018 г. № 880.

2. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.

3. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятель-

ность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 82–84.

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

5. Тактическая стрелковая подготовка: рабочая программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности / сост.: А. И. Дурнев, П. В. Ляхов. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018.

6. Тактическая стрелковая подготовка: рабочая программа дисциплины по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность / сост.: А. И. Дурнев, П. В. Ляхов. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018.

7. Савчук Н. А. Проблемы подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия в реальных условиях // Наука и практика Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова. 2015. № 2. С. 165–171.

8. Савчук Н. А. Использование современных технических средств в обучении огневой подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 122–124.

9. Дурнев А. И. Методика проведения занятий по огневой подготовке с использованием современных технических средств обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 164–167.

Сведения об авторе

Ляхов Павел Владимирович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Огневая подготовка; стрельба; стрелковые тренажеры; моделирование реальных ситуаций.

Мартынов А. П., Фоменков О. Н.

Специфика легкоатлетической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Подготовка курсантов и слушателей на этапе обучения к условиям, связанных с деятельностью практических сотрудников ОВД – это одна из основных задач образовательных организаций системы МВД России. Такие специальные дисциплины как огневая, физическая и тактико-специальная подготовка предполагают применение профессиональных умений, знаний и навыков с целью борьбы с преступностью.

Актуальность выбранной нами темы обусловлена противоречием между существующей практикой преподавания физической подготовки и практическим применением физической силы в процессе служебной деятельности. Поэтому считаем, что успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием методик, внедрением новых инновационных методов, правильным распределением тренировочных нагрузок и способов преподавания физической подготовки на этапе обучения будущих сотрудников МВД России.

С точки зрения психологических процессов, целенаправленная высококоординированная мышечная деятельность спортсмена должна быть постоянно под контролем сознания, должна осуществляться осмысленно (формирование и совершенствование двигательного навыка, и длительное поддержание тренированности) [1; 2]. Нельзя считать, что спортивная нагрузка – это нагрузка только физическая. Больше того, чем более глубокая и разносторонняя умственная работа совершается в процессе овладения

сложным двигательным навыком, тем более тонкие и сложные регуляторные механизмы вовлекаются в формирование динамического стереотипа двигательного акта [3]. Отсюда следует, что правильно организованный тренировочный процесс – это путь к совершенствованию регуляторных механизмов центральной нервной системы и, следовательно, к тренировке свойств нервных процессов.

С точки зрения нормативно-правового регулирования специфики деятельности физической подготовки мы ссылаемся на приказ МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление). В Наставлении задекларированы следующие основные положения, которые необходимы для изучения специфики легкоатлетической подготовки курсантов и слушателей [4].

1. Исходя из анализа задач физической подготовки сотрудников, которые указаны в п. 3 общих положений, мы приходим к выводу, что основным средством общей физической подготовки являются упражнения на силу, быстроту, ловкость и выносливость. Для развития этих навыков необходима легкоатлетическая подготовка, поскольку она объединяет в себе бег, ходьбу, прыжки и метания.

2. Исходя из построенного учебного процесса в Нижегородской академии по дисциплине «Физическая подготовка» на основании Наставления для курсантов и слушателей предусмотрено следующее содержание занятий по легкой атлетике: челночный бег (10x10, 4x20 м); бег на 100 м; бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения.

Стоит отметить, что требования, рекомендации по обучению и методика проведения занятий по легкой атлетике предусмотрены также в Наставлении. Это позволяет выстроить единую методику преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России, поскольку при обучении курсантов и слушателей нет цели вырастить профессиональных спортсменов, а лишь развить скоростно-силовые качества для пресечения преступлений и решения оперативно-служебных задач. Безусловно, при поступлении в вузы системы МВД абитуриенты уже имеют какие-либо достижения в легкой атлетике, или у кого-то есть биологическая предрасположенность к беговым упражнениям и именно для этого в Нижегородской академии созданы группы спортивного совершенствования (далее – ГСС), в том числе и ГСС по легкой атлетике для более профессиональной подготовки к спартакиадам и чемпионатам среди образовательных организаций МВД России.

Например, челночный бег, который заключается в неоднократном прохождении дистанции от 10 до 100 метров, требует комплексного проявления качества быстроты и силы. Результаты здесь зависят как от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивания, вынос бедра и т. д.), темпа шагов, так и от длины шагов, которая зависит от силы отталкивания. При этом для каждой возрастной группы предусмотрены разные нормативы.

Кроссовый бег относится к тем видам двигательной деятельности, которая требует преимущественного развития качества выносливости. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности или, иными словами, способность эффективно противостоять нарастающему утомлению. Применительно к бегу это означает поддерживать оптимальную скорость бега для данного спортсмена на всем протяжении дистанции. По результатам прохождения той или иной кроссовой дистанции можно судить не только о специальной беговой выносливости, но и об уровне общей выносливости, то есть об уровне развития функционирования всех основных систем организма [5; 6; 7].

По нашему мнению, одной из проблем является одностороннее применение беговых упражнений, при этом занятий по физической подготовке недостаточно для успешной сдачи нормативов. Ко всему прочему, уровень кроссовой подготовки у всех курсантов и слушателей разный. Поэтому приходится выделять дополнительное время для легкоатлетической подготовки. Считаем необходимым, совмещать легкоатлетическую подготовку с полосой препятствий и использованием дополнительного оборудования и инвентаря, что позволит курсантам и слушателем усовершенствовать свою спортивную форму и улучшить время при сдаче нормативов [8; 9].

Так, в Нижегородской академии МВД России предусмотрена полоса препятствий и тренажеры для развития быстроты, силы, выносливости и скорости. Это позволяет разнообразить занятия, а также выработать не только физические качества, но и морально-волевые, для принятия быстрых решений в опасной ситуации.

В результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что специфика легкоатлетической подготовки образовательных организаций МВД России заключается в разных целях достижения результата. Для профессиональных спортсменов – это достижение высоких спортивных результатов, для курсантов и слушателей МВД России – это формирование скоростно-силовых качеств для решения оперативно-служебных задач.

1. Чернышева А. В., Чернова Н. А., Рыжкина Л. А. Легкоатлетическая подготовка студентов различных специализаций дисциплины «Физическая культура»: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2018. 80 с.

2. Осипов Д. В. Методика проведения учебного занятия по физической подготовке по темам, включающим в себя ускоренное передвижение на короткие, средние и длинные дистанции // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 176–179.

3. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 231–233.

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

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

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

7. Струганов С. М. Подготовка спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, на выносливость // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2010. № 1 (54). С. 138–143.

8. Свиридов А. И. Легкая атлетика в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Концепт. 2017. Т. 36. С. 70–73.

9. Губанов Э. В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 77–81.

Сведения об авторах

Мартынов Александр Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Фоменков Олег Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; лёгкая атлетика; курсанты; слушатели; выносливость; оперативно-служебные задачи.

Матвеев А. С., Туко Д. Д., Матвеева Л. М.

Особенности методики воспитания силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки

Основным направлением работы образовательных организаций МВД России является осуществление профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел. Успешность данной работы во многом зависит от четкого и правильного выделения видов деятельности, которые будут осуществлять выпускники данных образовательных организаций после своего обучения [1].

Спортивная практика и данные научных исследований показывают, что высокий уровень воспитания силовых качеств является фундаментом, на котором вырастает соответствующий результат в физической подготовке. Рост показателей силовых качеств курсантов неизбежно будет сопровождаться ростом физических способностей в профессиональной деятельности [2; 3; 4; 5]. Поэтому воспитание силовых способностей, осуществляется в единстве с совершенствованием техники борьбы в единоборствах, становится ведущим в физической подготовке. Силовой подготовке курсантов необходимо уделять особое внимание в период учебной деятельности.

Малоподвижный образ жизни – гиподинамия – следствие противоречия между потребностью в генетически определяемом объёме необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека физических движений и их реальным удовлетворением, малоподвижным образом жизни и необходимой физической активностью людей [6]. Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [7]. Трудности социально-экономического реформирования российского общества привели к тому, что сложилась угроза существованию человека как вида социально-биологического существа и общества как социальной системы [8].

Новые мировоззренческие подходы, более высокий уровень теории и методологии позволяют глубже понять социальный смысл многих аспектов современной физкультурно-оздоровительной деятельности, критически переосмыслить творческое наследие, уточнить конкретные образовательные и воспитательные задачи, дать практические рекомендации по улучшению организации физической культуры, используя на практике наиболее эффективные средства и методы сохранения и укрепления здоровья [9].

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [10].

Силовые качества – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [10].

Силовые качества проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых качеств оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых качеств, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханиче-

ские; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [9].

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Морфофункциональные предпосылки силовых качеств определяют индивидуальное своеобразие специальной силовой подготовленности, относительно большую предрасположенность к скоростно-силовой или более длительной работе.

Цель исследования – средства и методы воспитания силовых способностей у курсантов в образовательных организациях МВД России.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы педагогическое тестирование, педагогический эксперимент для определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание силовых способностей курсантов образовательных организациях МВД России.

Для определения уровня силовых способностей курсантов были использованы следующие тесты: тяга штанги весом 20 кг из положения лежа, максимальное количество раз за 30 секунд; приседания, максимальное количество раз за 30 секунд. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были одинаковыми для всех испытуемых. После начального тестирования их разделили на две равноценные группы по 10 курсантов: на контрольную и экспериментальную группы. В тренировочные занятия экспериментальной группы были внедрены разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей.

Для определения достоверности полученных результатов исследования применялись методы математической статистики: среднее арифметическое, среднее квадратичное отклонение, достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента.

Для воспитания силовых способностей в экспериментальной группе применялись упражнения, которые выполнялись в парах:

- и. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки сцеплены вперед, левая согнута. Сгибание-выпрямление рук, сопротивляясь движениям партнера;
- сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и зафиксированы партнером;
- упражнение «Тачка». И. п. – один из партнеров в упоре лежа, другой – держит его ноги в руках. Передвижение на руках;
- поднимание-опускание ног из положения лежа на скамейке, партнер оказывает сопротивление при поднятии ног;
- приседание с партнером на плечах у гимнастической стенки (оба партнера придерживаются за стенку);
- сгибание-разгибание рук из упора лежа с сопротивлением партнера (партнер давит ладонью на спину);
- и. п. – лежа на спине ногами друг к другу на расстоянии вытянутой ноги, ступни соединены со ступнями партнера. Упражнение «велосипед», сопротивляясь движениям партнера.
- и. п. – один из партнеров в упоре лежа, другой – держит одну его ногу в руках, вторая нога навесу. Сгибание-разгибание рук;
- и. п. – партнеры сидят спиной друг к другу. Повороты с передачей отягощения весом 15 кг;

- и. п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передача отягощения 10 кг низом между ног и верхом.

Данные упражнения выполнялись в форме круговой тренировки. На выполнение каждого упражнения отводилось 30 секунд. Отдых между станциями длится 30 секунд. Отдых между сериями – 3 минуты. Всего выполнялось 4-5 серий.

До начала и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование для выявления уровня развития силовых способностей курсантов. В таблице 1 представлены результаты тяги штанги весом 20 кг из положения лежа за 30 секунд до начала и по окончании педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. Из таблицы 1 видим, что до начала эксперимента результаты тяги штанги в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковые, имеющиеся различия не достоверны ($p > 0,05$).

После эксперимента в экспериментальной группе был показан результат $26,8 \pm 1,2$ раз, в контрольной группе – $24,0 \pm 1,4$ раз. Между контрольной и экспериментальной группами при втором тестировании были выявлены значимые различия ($p < 0,05$). Изменение результатов представлено на рисунке 1.

Таблица 1

Результаты тяги штанги контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента ($M \pm m$)

Начало эксперимента		Конец эксперимента	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$21,5 \pm 1,2$	$21,6 \pm 1,3$	$24,0 \pm 1,4$	$26,8 \pm 1,2$
$p > 0,05$		$p < 0,05$	

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

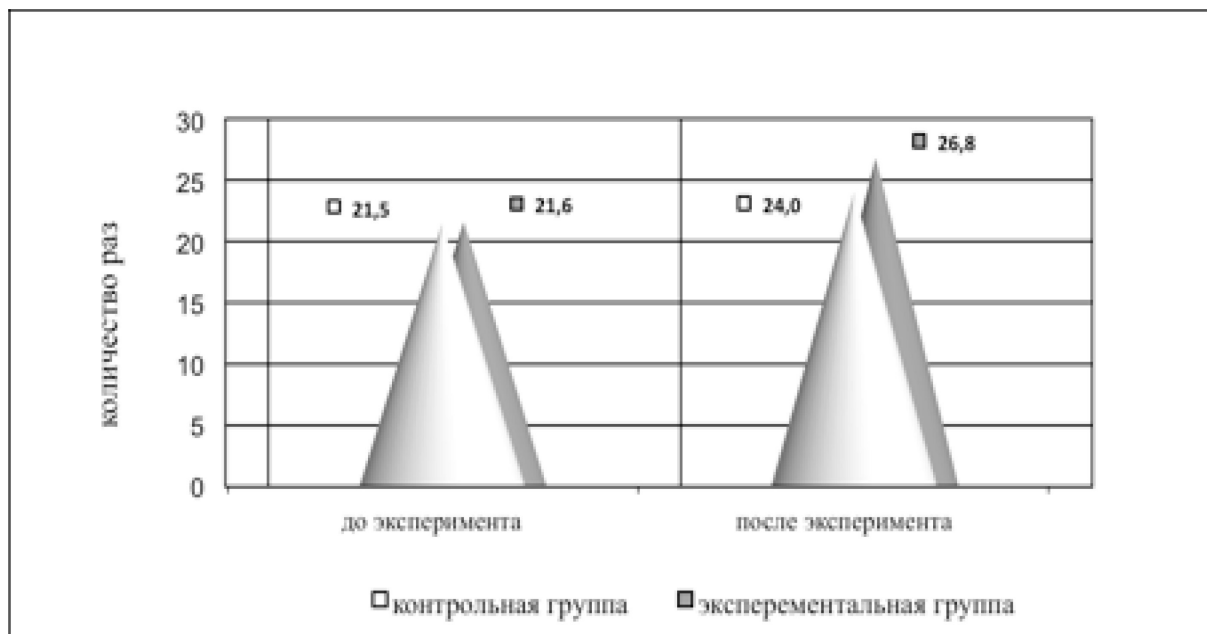


Рис. 1. Результаты тяги штанги весом 20 кг из положения лежа за 30 секунд (количество раз).

В таблице 2 представлены результаты приседания за 30 секунд до начала и по окончании педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2

**Результаты приседания контрольной и экспериментальной групп
до и после эксперимента ($M \pm m$)**

Начало эксперимента		Конец эксперимента	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
26,5±1,3	26,4±1,1	28,9±1,2	31,5±1,1
$p > 0,05$		$p < 0,05$	

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы 2 видим, что до начала эксперимента результаты приседаний в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковые, имеющиеся различия не достоверны ($p > 0,05$). После эксперимента в экспериментальной группе был показан результат 31,5±1,1 раз, в контрольной группе – 28,9±1,2 раз. Между контрольной и экспериментальной группами при втором тестировании были выявлены значимые различия ($p < 0,05$). Изменение результатов представлено на рисунке 2.

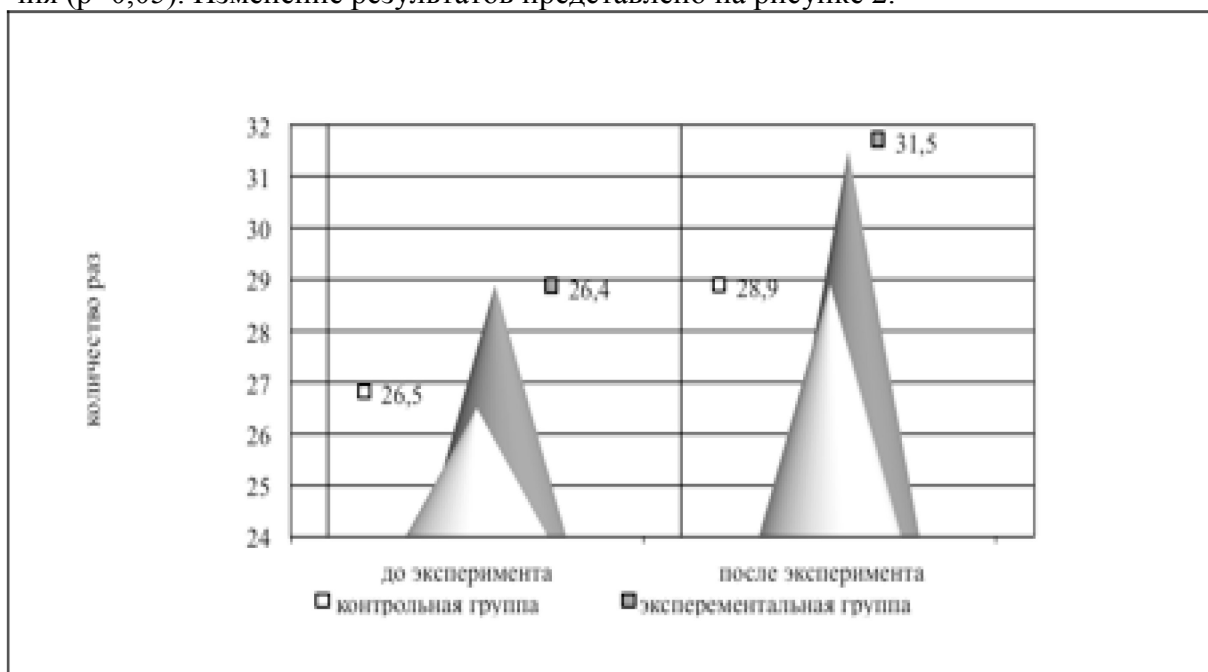


Рис. 2. Результаты приседания за 30 секунд (количество раз).

Таким образом, в полученных данных, характеризующих уровень развития силовых способностей, до эксперимента достоверно значимых различий по показателям контрольной и экспериментальной групп не выявлено ($p > 0,05$). После повторного тестирования были выявлены достоверно значимые различия между экспериментальной и контрольной группами ($p < 0,05$). Следовательно, можно предположить, что комплекс упражнений, направленный на воспитание силовых способностей курсантов, эффективен для использования в образовательном процессе.

1. Дементьев В. Л., Платонов Д. А., Капитонов В. Ю. Воспитание специальных силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2019. № 1. С. 243–246.

2. Глубокий В. А., Струганов С. М. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 105–108.

3. Герасимов И. В. Методические аспекты развития силовых способностей сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 136–139.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97–102.
5. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176–179.
6. Иванова О. М., Билалова Л. М., Матвеев С. С. Физическая культура как условие качества жизни индивида // Фундаментальные исследования. 2014. № 12 (часть 6). С. 657–661.
7. Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук. Уфа, 2007. 149 с.
8. Матвеева Л. М. Социальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. социол. наук. Уфа, 2004. 165 с.
9. Матвеев С. С. Перспективы, пути и средства улучшения здоровья и физической культуры путем активизации физкультурно-оздоровительной деятельности // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. Уфа: УГАТУ. 2019. С. 107–109.
10. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт, 2010. 464 с.

Сведения об авторах

Матвеев Андрей Станиславович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Туко Дмитрий Дамирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки.

Уфимский юридический институт МВД России.

450103, г. Уфа, ул. Муксимова, д. 2.

Матвеева Людмила Михайловна, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат социологических наук, профессор.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы.

450008, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, д. 3-а.

Ключевые слова

Физическая подготовка; профессиональная деятельность; силовая подготовка; воспитание силовых способностей; тренировочные занятия; курсанты; педагогический эксперимент; мышечная сила; комплексы упражнений.

Матвеева Л. М., Матвеев С. С.

Воспитание скоростных способностей в процессе физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту

Процесс физического воспитания в вузе предусматривает использование различных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности, и обуславливает возможности освоения остальных ценностей [1].

Новые мировоззренческие подходы, высокий уровень методологии и теории, который позволяет глубже понять социальный смысл многих аспектов современной физкультурно-оздоровительной деятельности, переосмыслить критически творческое наследие, уточнить конкретные образовательные и воспитательные задачи и дать практические рекомендации по улучшению организации физической культуры, используя

на практике наиболее эффективные средства и методы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения [2].

Малоподвижный образ жизни это гиподинамия и следствие противоречия между потребностью в генетически определяемом объеме необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека физических движений и их реальным удовлетворением, малоподвижным образом жизни и необходимой физической активностью населения [3]. Здоровый образ жизни, и все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни это широкое понятие, которое включает в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [4]. Трудности социально-экономического реформирования российского общества привели к тому, что сложилась угроза существованию человека как вида социально-биологического существа и общества как социальной системы [5].

Как утверждают авторы, на практических занятиях по легкоатлетической подготовке в разработанные комплексы входили упражнения силового, скоростно-силового, скоростного характера, упражнения на координацию, в промежутки между упражнениями применялся бег в анаэробном режиме (общефизическая подготовка) [6].

Так же к высокой степени мотивации обучающийся к физическим нагрузкам на занятиях по физической культуре, исходя из ответов анкетного опроса, относится мотив продемонстрировать собственные возможности и позиционные социальные мотивы, в данный период жизни стремление получить одобрение преподавателя [7].

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные действия в максимальном темпе применяется термин «скоростные качества». Скоростные качества постоянно необходимо воспитывать, выводя возможности организма на более высокий уровень. Но возможности организма повышать скоростные качества, весьма ограничены. В процессе воспитания скоростных качеств и скорости движения достигается не только воздействием на данное физическое качество, но и другими путями – посредством воспитания силовых и скоростно-силовых способностей, а также скоростной выносливости и совершенствование техники движений.

Скоростные качества необходимо постоянно совершенствовать, выводя возможности своего организма на более высокий уровень. Но возможности повышения скоростных способностей ограничены [6; 8; 9; 10].

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить предложенную методику воспитания скоростных способностей студентов на занятиях по физической подготовке.

Задачи: провести анализ научной и научно-методической литературы по теме нашего исследования. Усовершенствовать методику воспитания скоростных способностей студентов и проверить предложенной методики её эффективность.

В исследовании приняли участие 20 студентов первого курса Башкирского государственного университета и Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. Из них 10 студентов составили экспериментальную группу и 10 студентов – контрольную.

Исследование проводилось с сентября 2018 г. по июнь 2019 г. На данном этапе осуществлялись тестирование скоростных возможностей и педагогический эксперимент со студентами гуманитарных факультетов.

Педагогический эксперимент использовался с целью проверки эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитания скоростных способностей студентов. Были проведены контрольные тестовые задания в начале и в конце экспериментальной части.

Педагогическое тестирование состояло из тестовых испытаний. В педагогическое тестирование были включены упражнения:

- бег 30 м. Выполняется с низкого старта с максимальной скоростью. Результат фиксируется с помощью секундомера, оценивался скорость движения и время преодоления дистанции. Определялась максимальная скорость.

- бег 200 м. Выполняется с низкого старта с максимальной скоростью. Результат фиксируется с помощью секундомера. Проверялась скоростная выносливость.

- бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 5 сек. Проверялась скорость одиночного движения.

При составлении учебных занятий группе, где проходила экспериментальная часть, нами были использованы следующие средства:

- беговые упражнения 40-60 м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, то же через 5-6 барьеров разной высоты и различными расстояниями между ними);

- ускорения на 80-200 м, равномерные с плавным нарастанием темпа шага до максимального, с переменной темпа (каждые 5-6 пар шагов быстрого бега через 5-6 пар шагов свободного бега по инерции);

- бег с хода на отрезках от 10 до 30-50 беговых шагов с разбега;

- бег с низкого старта на отрезках 30-300 м (прямой с переходом в гору и бег 60м под гору с переходом на горизонтальную прямую);

- бег с низкого старта и с хода через 3-12 барьеров с различной их расстановкой и скоростью разбега с хода.

В ходе учебных занятий, где проходил эксперимент, осуществлялся постоянный контроль, и оптимизировались основные компоненты бега: длины и частоты шагов. Длина шагов была искусственно увеличена в ускорениях в беге с хода на дистанции 20-60 м, отрезки выполнялись с удлинением шага, т. е. увеличивая силовой компонент бега. Скорость бега и частоту шагов, повышали в ускорениях под уклон до 2-3 гр., также при беге по ветру, что способствует увеличению скорости передвижений. Для развития абсолютной скорости бега использовались отрезки до 80 м с высокого старта и до снижения скорости бега. Скорость преодоления дистанций повышалась постоянно по этапам подготовки. Для воспитания скоростной выносливости использовалось многократное (до утомления) повторение отрезков 150-200 м. Период отдыха между отрезками до снижения пульса 120 уд/мин, но если это время превышало 4-5 минут отдыха, это свидетельствовало о слишком большой нагрузке или о плохом самочувствии испытуемого.

Уровень скоростной подготовленности студентов до эксперимента был примерно одинаковым в обеих группах – экспериментальной и контрольной. Используя экспериментальную методику и сделав анализ тестовых результатов, мы можем констатировать следующее: уровень скоростных способностей экспериментальной группы стал выше и имеет статистически достоверные изменения по всем параметрам. Результаты исследования уровня скоростных способностей студентов выявили следующую разницу, как видно из таблицы 1. В беге на 30 м – результат первичного тестирования показал, что между контрольной и экспериментальной группой не существует достоверно значимых различий ($p > 0,05$), т. е. был примерно одинаковым. Контрольная и экспериментальная группа в беге на 30 метров имели одинаковый уровень скоростных способностей. После повторного тестирования между контрольной и экспериментальной группой были выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Контрольная группа показала результат $5,0 \pm 0,3$. Экспериментальная группа относительно контрольной группы, показала результат выше $4,8 \pm 0,2$.

Таблица 1

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах

№ п/п	Тест	Сентябрь 2018		Июнь 2019		Разница	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
		M ± m	M ± m	M ± m	M ± m		
1.	Бег 30 м (сек.)	5,4±0,4	5,3±0,3	5,1±0,3	4,7±0,1	p > 0,05	p < 0,05
Различия		p > 0,05		p < 0,05			
2.	Бег 200 м (сек.)	36,50±0,50	36,53±0,53	34,55±0,55	32,08±0,22	p > 0,05	p < 0,05
Различия		p > 0,05		p < 0,05			
3.	Бег на ме- сте 5 сек. (раз)	13,3±1,7	13,4±1,6	13,9±1,1	16,6±1,4	p > 0,05	p < 0,05
Различия		p > 0,05		p < 0,05			

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Результаты анализа в контрольной группе показали, что до эксперимента и после эксперимента в данной группе достоверно различий в изменения скоростных способностей не было выявлено ($p > 0,05$). До эксперимента результат 5,4±0,4; после – 5,0±0,3.

В группе, где проходила экспериментальная часть при втором тестировании было отмечено улучшения результатов и между экспериментами существует достоверно значимые различия ($p < 0,05$). До эксперимента был результат 5,4±0,4; после – 4,8±0,2 (рис. 1).

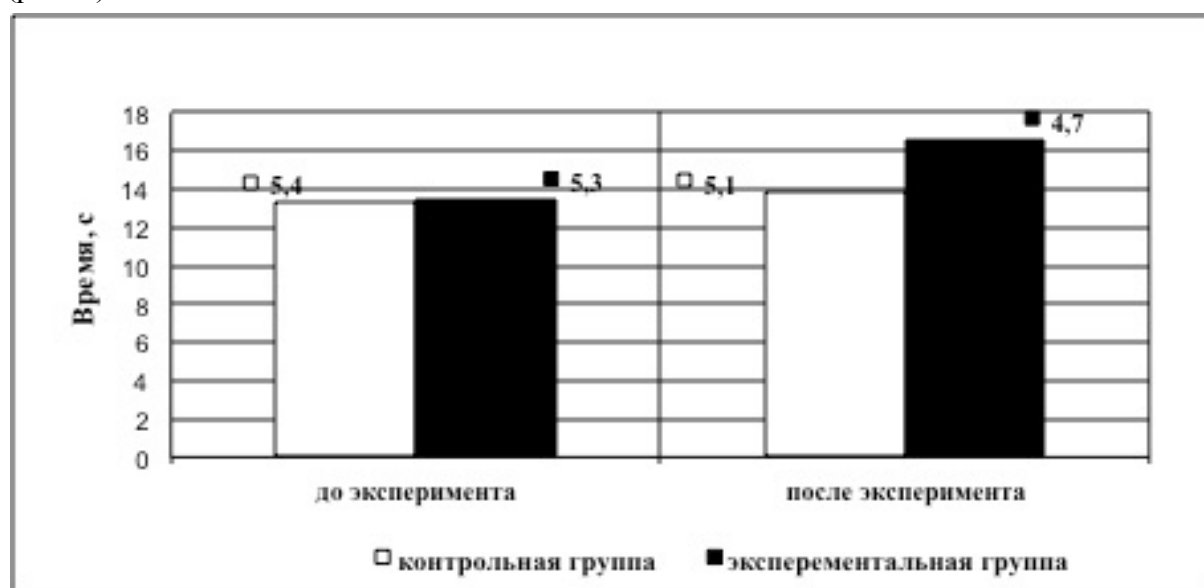


Рис. 1. Результаты теста в беге на 30 м спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

Бег на 200 м – результат первичного тестирования показали, что между контрольной и экспериментальной группой не существует достоверно значимых различий ($p < 0,05$). Контрольная и экспериментальная группа в беге на 200 метров имели одинаковый уровень подготовленности.

При повторном тестировании между контрольной и экспериментальной группой были выявлены достоверно значимые различия ($p > 0,05$). Контрольная группа показала результат $36,50 \pm 0,53$. Экспериментальная группа показала $36,53 \pm 0,53$.

Результаты в контрольной группе показали, что до эксперимента и после эксперимента в данной группе достоверно значимых различий не было выявлено ($p < 0,05$), т. е. были примерно одинаковыми. До эксперимента показали результат $36,53 \pm 0,53$, после эксперимента стал $34,55 \pm 0,55$.

В экспериментальной группе после окончания эксперименты, тестировании на конечном этапе эксперимента результаты были выше и между экспериментами существует достоверно значимые различия ($p > 0,05$). До эксперимента был показан результат $36,53 \pm 0,53$, после эксперимента результат $32,08 \pm 0,22$ (рис.2).

При выполнении упражнения в беге на месте с высоким подниманием бедра. Первичное тестирование показало, что между контрольной и экспериментальной группой не существует достоверно значимых различий ($p > 0,05$). Контрольная и экспериментальная группа в беге на месте с высоким подниманием бедра имели одинаковый результат подготовленности. При повторном тестировании в конце экспериментальной части между контрольной и экспериментальной группой были выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Контрольная группа показала результат $14,4 \pm 1,6$. Экспериментальная группа показала $15,4 \pm 1,6$.



Рис. 2. Результаты тестирования в беге на 200 м у спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

Анализа результатов в контрольной группе показали, что до эксперимента и после эксперимента в данной группе достоверно значимых различий не было выявлено ($p > 0,05$). До эксперимента показали результат $13,4 \pm 1,6$, после эксперимента результат так же повысился $14,4 \pm 1,6$.

В экспериментальной группе при втором тестировании, т. е. после эксперимента результативность была выше и между экспериментами существует достоверно значимые различия ($p < 0,05$). До эксперимента результативность показателей $13,4 \pm 1,6$, после

эксперимента результат $15,4 \pm 1,6$ в тестовом задании – бег на месте с высоким подниманием бедра (рис. 3).



Рис. 3. Результаты тестирования спортсменов в беге с высоким подниманием бедра в контрольной и экспериментальной группах.

После заключительной части эксперимента было выявлено, что в начальной стадии при первом тестировании уровень скоростных способностей в контрольной и экспериментальной группах был без достоверных различий. После второго тестирования, в конце эксперимента произошли изменения: в беге на 30 м ($p < 0,05$) – увеличилась скорость. На отрезке в беге на 200 м ($p < 0,05$) – повысилась скоростная выносливость, в упражнении с высоким подниманием бедра ($p < 0,05$) – повысилась скорость одиночного движения. При этом уровень скоростных способностей в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Этот факт свидетельствует об эффективности усовершенствованной методики.

1. Гусарова Н. Н. Эффективность развития скоростных способностей студентов на основе данных оперативного контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2005. 22 с.
2. Матвеев С. С. Перспективы, пути и средства улучшения здоровья и физической культуры путем активизации физкультурно-оздоровительной деятельности // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. Уфа: УГАТУ. 2019. С. 107–109.
3. Иванова О. М., Билалова Л. М., Матвеев С. С. Физическая культура как условие качества жизни индивида // Фундаментальные исследования. 2014. № 12 (часть 6). С. 657–661.
4. Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук. Уфа, 2007. 149 с.
5. Матвеева Л. М. Социальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. социол. наук. Уфа, 2004. 165 с.
6. Матвеев А. С., Нухов Р. Р., Абдрахманов Э. В. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. Уфа: УГАТУ, 2019. С. 331–335.
7. Матвеев А. С., Нухов Р. Р., Кубеев А. Ж. Исследование мотивации обучающихся средних профессиональных учреждений к занятиям физической культуры // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-4. С. 124–127.
8. Лутковский Е. М. Легкая атлетика: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 344 с.
9. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107–111.

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

Сведения об авторах

Матвеева Людмила Михайловна, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат социологических наук, профессор.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы.
450008, г. Уфа, ул. Октябрьской революции, д. 3-а.

Матвеев Станислав Станиславович, доцент кафедры физического воспитания, кандидат социологических наук.

Башкирский государственный университет.
450076, г. Уфа, ул. Заки Валиди, д. 32.

Ключевые слова

Физическая культура; спорт; физическое воспитание; физическая подготовка; воспитания скоростной выносливости; средства; методы; тестирование.

Махов С. Ю.

Формирование психофизических и личностных качеств сотрудников ОВД в единоборствах

Занятия единоборствами вызывают множество споров у тренеров, педагогов, общественности. С одной стороны, ими критикуется то, что все эти виды пропагандируют агрессию, формируют отрицательные моральные ценности, способствуют созданию негативных идеалов, содействуют развитию травматизма. С другой стороны, отмечается, что единоборства развивают физические качества, формируют волю, характер, смелость, решительность и т. д. В настоящее время очень трудно определить истинную ценность и значение единоборств.

Все виды единоборств способствуют развитию пластичности, выдержки, быстроты реакции, улучшают подвижность, согласовывают и координируют развитие физических качеств сотрудников ОВД. Кроме этого, в единоборствах отмечается особенное развитие таких качеств, как надёжность, уверенность, внутреннее спокойствие.

Во время тренировок с партнером развиваются реакция, решительность, смелость. При хорошем контроле со стороны тренера, единоборства формируют здоровое и правильное чувство самооценки, избавление от комплексов и, наряду с этим, скромность от собственного осознания того, что ничто нельзя познать до конца. Сильным может быть только тот, кто сознает собственные ошибки, умеет приносить за них извинения, способен их исправлять.

Все единоборства оказывают положительное влияние на внутреннюю сущность человека, его характер и индивидуальность. Для совершенствования физического состояния и техники нужно регулярно и упорно тренироваться, тело должно находиться под контролем. Правила и законы единоборств помогают в решении всех жизненных проблем. Сила духа, формируемая на занятиях, помогает пережить жару и холод. Тот, чей дух силен и стоек, не знает уныния, его не сломит любое испытание. Тот, кто знает физическое и духовное напряжение, способен выдержать любой удар.

У многих людей, занимающихся единоборствами, изначально возникают иллюзорные представления о собственной деятельности и неправильная самооценка личного мастерства. В основе содержания многих видов единоборств лежит напряжённая работа, связанная с формированием специальных двигательных навыков и физических ка-

честв. Но для эффективности действий в условиях реального боя необходимо иметь знания в области физиологии и психологии [1; 2].

Психологическая подготовка решает вопросы педагогического воздействия на человека как субъекта деятельности системы. Функционирование системы, приём, хранение, переработка информации и принятие решений осуществляются относительно цели, которую ставит перед собой субъект, представляя будущий результат. В системе подготовки спортсмена в первом ряду находится глубокий психологический анализ содержания деятельности. Этот анализ предусматривает определение задач, описание требований к восприятию, вниманию, памяти, мышлению, постановку цели, разработку механизмов психической регуляции, средств и методов тренировки, развитие творческого потенциала [3].

Для людей, практикующих единоборства важны тестирования и оценка уровня физической подготовленности. Тесты проводятся для определения своего прогресса, получения высшего разряда, для составления перспективного плана.

Изменение системы отношений спортсмена к процессу деятельности, самому себе и окружающим создает основу для совершенствования личностных качеств. Формирование соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена коллектива, тренера, а также путем самовоспитания.

Высокие результаты в спорте и в других видах деятельности не приходят сразу. Человека следует готовить не только к большим успехам, но и к трудностям, поражениям. В мире нет ни одного человека, который не встречался бы с неудачами. Неудача – это необходимая случайность. Следует приучать к вере в себя и в свое призвание.

С целью изучения влияния занятий единоборствами на формирование психофизических качеств сотрудников ОВД, проводились исследования в группе спортсменов, занимающихся единоборствами не менее двух лет (экспериментальная группа) и в учебной группе, занимающихся единоборствами не более одного года (контрольная). Спортсмены обеих групп уже имели опыт занятий единоборствами и на начальном этапе исследования имели примерно одинаковый уровень развития психофизических качеств. В процессе исследования были протестированы следующие параметры:

1. Психические показатели: память, внимание, скорость реакции, оперативное мышление, решительность, выдержка.

2. Физические качества: скорость (бег 100 м); выносливость (бег 3 км, 12-минутный бег); сила ног и рук (прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине); гибкость (наклон вперед); координация (техника).

3. Личностные качества: сила воли, самостоятельность, ответственность, уважительное отношение к людям, патриотизм.

Для оценки показателей памяти использовались специальные тесты на запоминание количества картинок.

С целью верификации полученных данных, на определение показателей памяти и внимания, спортсменам давались задания на запоминание определенных ситуаций (количество и расположение предметов, позы и положение в зале и т. п.). После внимательного изучения ситуации, испытуемый отворачивался, а остальные спортсмены менялись местами, позами, переставляли предметы в зале. Необходимо было сделать 7 или 8 изменений. После этого испытуемый поворачивался и после внимательного осмотра называл все произошедшие перемены. Если было отмечено все правильно, память и внимание отлично развиты; 5-6 изменений – хорошие память и внимание; если меньше 4 – плохие.

Внимание, скорость реакции и оперативное мышление оценивались во время поединка спортсмена с двумя или несколькими соперниками. За 15 секунд поединка эксперты подсчитывали количество нанесенных ударов, сколько из них было отражено,

а сколько пропущено. Нападающим разрешалось наносить удары только руками и только по корпусу. Психические показатели считаются отличными в случае, если спортсмен пропускал менее половины ударов. В случае пропуска от 50 до 75 % ударов, показатели считаются хорошим; если пропущено больше 75 % ударов – уровень удовлетворительный, при пропуске всех ударов – уровень плохой [4].

Такие показатели, как выдержка и решительность оценивались в процессе педагогического наблюдения за спортсменами на протяжении всего периода исследований. С целью уточнения данных наблюдений, проводились устные опросы, беседы.

Физические качества спортсменов тестировались в процессе выполнения специальных упражнений, таких как: подтягивание на перекладине (сила рук); наклон вперед (гибкость); бег 100 м и 3 км (скорость и выносливость); 12-минутный бег (выносливость); сила ног (прыжки в длину с места); техника выполнения боевых приёмов (координация).

Техника выполнения боевых приёмов оценивалась по пятибалльной шкале, где «1» – минимальная, «5» – максимальная оценка. Поскольку технически правильное выполнение боевых приёмов требует высочайшего уровня владения своим телом, они могут служить показателем развития ловкости и координации.

На протяжении всего периода опытно-экспериментальной работы проводилось наблюдение за умением спортсменов контролировать свое поведение, управлять эмоциями, подавлять агрессию. Тренером отмечались особенности взаимоотношений спортсменов, культура их поведения, отношение к людям.

С целью изучения травматизма в процессе тренировок, делались отметки в журнале о пропущенных занятиях и причинах пропусков. Изучались и анализировались данные медицинских исследований и осмотров. На каждом занятии проводился опрос спортсменов с целью выяснения их самочувствия, физического состояния, отсутствия болезней и травм.

Методика и организация занятий

Почти все занятия единоборствами подразумевают не только развитие физических качеств, отработку боевой техники, обучение приемам, но и морально-этическую, нравственную, волевую подготовку.

Воспитание нравственности в процессе занятий единоборствами находит свое отражение в формировании таких социально-значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, смелость, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Соблюдение этих норм отслеживалось в выполнении правил соревнований, уважительном отношении к тренировкам и соревнованиям, к самому себе, к тренерам и преподавателям.

В воспитании морально-этических и нравственных качеств мы стремились к достижению понимания спортсменами цели и значения формирования этих качеств. Частью воспитания личности является вовлечение спортсменов в активную деятельность по самосовершенствованию, развитию у них смелости и решительности [5].

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, навыков и привычек поведения человека в обществе, развитие нравственных чувств. В рамках нравственного воспитания на занятиях единоборствами решались следующие задачи: формирование сознания, нравственных понятий, идейной убежденности, мотивов деятельности, согласующихся с нормами морали; формирование нравственных чувств (гуманизм, дружба, непримиримость к нарушениям нравственных норм, коллективизм); формирование нравственных качеств, нравственного поведения; воспитание волевых черт и качеств личности (смелость, решительность, мужество, воля к победе, самообладание).

Решение поставленных задач нравственного воспитания решалось следующими средствами и методами. Средствами являлись: содержание и организация тренировочных занятий; спортивный режим; соревнования со строгим выполнением их правил; деятельность преподавателя; соблюдение этических норм. Методами нравственного воспитания являлись: убеждения в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций; наглядный пример педагога, тренера; выработка привычки в соблюдении этических норм.

Проблема травматизма, имеющая место во всех видах спорта, была сведена к минимуму посредством правильной организации занятий, своевременного принятия лечебных и профилактических мер, морально-этической подготовки спортсменов. Основными надежными профилактическими средствами получения травм являются следующие: соблюдение строгого режима дня и графика тренировок; правильно рассчитанная оптимальная физическая нагрузка; правильная организация и методика проведения занятий; материально-техническое оснащение и санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов, площадок; соблюдение спортсменами правил безопасности во время тренировок, соревнований.

Особого внимания в плане профилактики травматизма заслуживает методика и организация проведения занятий. В процессе каждой тренировки строго требовалось выполнение всех заданий, соблюдение строгой дисциплины, проведение интенсивной разминки на все группы мышц, отслеживание плотности занятий и пределы допустимой физической нагрузки с учётом индивидуальных физических особенностей. Также преподаватель был осведомлен об общефизической подготовке и функциональных особенностях каждого спортсмена, умели визуально определять самочувствие по внешним признакам, не оставляли спортсменов без присмотра.

Наиболее ответственной являлась основная часть тренировочного занятия. Травмы чаще всего случаются именно на этом этапе занятия. В этой части изучается основной материал, от спортсменов требуется большое приложение физических усилий, концентрация морально-психологического состояния. С целью избегания травматизма, особое внимание уделялось следующим моментам: грамотному выполнению страховок и самостраховок, самоконтролю за их выполнением; разъяснению того, что во время бросков ассистент не должен оказывать сопротивления и поддаваться, вести себя нужно естественно; выполнению бросков от центра ковра к его краю и наоборот; плавному, без резких движений, проведению болевых и удушающих приёмов, по сигналу отпускать захват; отпускать захват в случае потери равновесия или падения, нельзя падать всем телом на ассистента, садиться на его перекрещённые ноги, опираться на вытянутую руку, лежать или сидеть спиной к выполняющему бросок; недопущение одновременной отработки бросков и приёмов в положении лёжа на одном ковре; запрет на проведение болевого воздействия коленом или локтем на соперника; выполнение ударов в полную силу на специальных тренажерах; экипировка в защитные средства при отработке ударной техники; объяснение спортсменам способов избегания опасных ситуаций в поединках.

Занятия единоборствами в силу высокой двигательной активности, интенсивности обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов имеют предрасположенность к травмам и повреждениям. Однако, учет всех особенностей тренировки, постоянный контроль за спортсменами, методически грамотное построение занятия, подготовка помещения, оборудования и инвентаря позволяли свести к минимуму возможность получения травм.

Снижение агрессии спортсменов – это направление в нужное русло излишков энергии человека. В современном обществе примерно около половины людей считает, что современные единоборства способствуют распространению агрессии. Действи-

тельно, агрессия в спорте проявляется достаточно часто. В то же время, спорт является своеобразным механизмом, способным сдерживать распространение агрессии. Занятия единоборствами оказывают формирующее влияние на личность человека. Единоборства, в силу своих специфических особенностей, предъявляют повышенные требования к психическим качествам, так как психоэмоциональная подготовка спортсмена так же важна, как и физическое совершенство [6].

Агрессия в спорте выступает в качестве стремления к самоутверждению и соперничеству. Она является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена и достижение им наивысшего результата. В спорте агрессивные чувства выражаются без причинения вреда другим людям, формируются конструктивные формы агрессивного поведения. Наиболее характерными чертами агрессии у спортсменов принято считать такие качества, как напористость, целеустремленность, решительность.

По определению ученых (А. Баса, А. Дарки) агрессия – это форма поведения, направленная на нанесение вреда или оскорбления другому человеку, не желающего общаться подобным образом. Это сложное свойство личности, проявляющееся в желании разрешать конфликты с помощью агрессивных действий. Агрессивные (или враждебные) реакции могут выражаться в форме раздражения, физической или косвенной агрессии, негативизма, обиды, подозрительности. Эти реакции условно разделяются на два типа: мотивационная (агрессия как самоценность) и инструментальная (агрессия как средство). Оба типа могут проявляться под контролем сознания и вне его, а также сопряжены с эмоциональными переживаниями. Инструментальная агрессия – это действия, служащие достижению каких-либо целей и удовлетворению интересов. Мотивационная агрессия – это импульсивное поведение со стремлением к причинению вреда другому человеку. В спорте агрессия является оправданной спортивной деятельностью. Например, соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость». Таким образом, агрессия в спорте является стимулом к победе. С целью контроля и регулирования агрессивных проявлений спортсменов использовались следующие методы: воспитание культуры поведения, общения, спортивной этики, моральных, нравственных и личностных качеств (с этой целью в тренировочный процесс включался теоретический курс в виде бесед, лекций, диспутов); строгое дозирование физической нагрузки для направления излишков энергии спортсменов в нужное русло (постепенное усложнение заданий, увеличение нагрузки, времени тренировок способствовало разумному использованию физических и психических сил на достижение определенных спортивных результатов); строгое соблюдение спортивного режима, правил поведения во время тренировок, спаррингов, соревнований; формирование мотивации на достижение спортивных результатов, социально-значимой цели.

Общая физическая подготовленность совершенствовалась в процессе тренировок, во время выполнения упражнений, специальных заданий, отработки техники, самостоятельных работ, упражнений в парах. Постепенное повышение нагрузки, учет индивидуальных способностей и уровня подготовленности, переход от простого к сложному – стимулирует эффективное развитие физических качеств [7]. Для каждого спортсмена подбирались индивидуальные задания, тренировались отстающие физические качества и прорабатывались технические элементы самостоятельно.

Такие психофизические качества, как память, внимание, скорость реакции, оперативное мышление, выдержка, решительность тренировались в процессе специально подобранных заданий. Запоминание ряда предметов, количества спортсменов и их особенностей (одежда, поза, амуниция и т. п.) стимулировало развитие памяти. Проверкой

на уровень развития служило воспроизведение запомненного. Изучение новых упражнений, техники также способствовало развитию памяти. Поединки с двумя или несколькими соперниками, специально подобранные упражнения на уворачивание от бросаемых предметов были направлены на развитие внимания. В процессе выполнения физических упражнений, освоения техники, участия в спаррингах и соревнованиях, работе на пределах своих физических возможностей воспитывались такие личностные качества, как сила воли, решительность, выдержка, умение постоять за себя [8].

Анализ статистических данных о травматизме в единоборствах

Исследованиями травматизма в единоборствах занимаются многие исследователи. Согласно статистическим данным ряда специалистов (Д. А. Богуша, Д. Л. Горбатьюк, В. А. Горбань, С. Ю. Махова), можно привести пример распределения травм по своей локализации. Чаще всего среди спортсменов-единоборцев встречаются травмы головы (16 % случаев); травмы рук (23 %); травмы ног (45 %) и травмы коленных суставов (8 %). Результаты исследований показывают, что на легкие травмы приходится 49 %, на средние – 37 %, и на тяжелые – 14 % всех травм.

В результате анкетного опроса спортсменов, занимающихся единоборствами, были установлены следующие причины возникновения травм:

1. Травмы, полученные от партнеров на тренировках – 32 %;
2. Травмы от соперника на соревнованиях – 32 %;
3. Травмы в результате падения – 9 %;
4. Из-за дефектов спортивного оборудования и инвентаря – 8 %;
5. Из-за нарушения дисциплины – 5 %;
6. Бытовые травмы – 14 %.

По данным исследований наиболее частыми травмами оказываются сотрясения головного мозга (33 %), травма носа (11 %), травма яичка (11 %), ушибы и гематомы мягких тканей лица, губ (18 %), повреждения плечевого и коленного суставов (26 %). Наиболее травматичным видом является рукопашный бой. Наименее травматичными видами являются айкидо и дзюдо. В этих видах встречаются мелкие травмы – растяжения связок и гематомы.

Травмы в различных видах единоборств имеют свою специфику и определяются несколькими факторами:

1. Особенности конкретного единоборства. В дзюдо – броски, захваты, болевые, удушающие приемы. В боксе – ударная техника.
2. Правилами соревнований, регуляцией контакта (лайт, семи, фул-контакт), ограничением разрешенных для ударов частей тела (пах, глаза и т. д.).
3. Наличием защитных приспособлений (шлемы, накладки, перчатки).
4. Организацией своевременной медицинской помощи (знание тренерами методов первой помощи в единоборствах, наличие врача, владеющего данной спецификой травм).

С целью профилактики и предупреждения травматизма в единоборствах, используется специальная защита: боксерские перчатки, шлемы, наколенники, капы и т. п. Исследованиями ряда ученых (Г. В. Кургузов, И. В. Циргиладзе, В. В. Лялько и др.) установлено, что боксерские перчатки весом 8 унций снижают силу удара на 23,4 %; 10 унций – на 28,5 %; 12 унций – на 29,6 %. Достаточно надежной защитой от ударов является шлем. Ученые рассчитали, что защитный шлем при ударе, направленном в лобную и височную часть головы, в среднем снижает силу удара на 33,5 %. Это значит, что удары, приводящие в ряде случаев к тяжелому нокауту, смягчаются, благодаря шлему, на одну треть. Защитный шлем обычно предохраняет от рассечения кожи в области надбровных дуг. К тому же, серьезные травмы, возникающие в результате падения и удара затылком о пол ринга, значительно смягчаются.

Российские врачи-травматологи (В. В. Таран, Ю. П. Лиманский, Р. А. Гундоров) считают, что тупые травмы составляют около 33 % тяжелых травм глаза, приводящих к слепоте и инвалидности. Повреждения тканей глаза в результате травмы могут быть минимальными, а могут быть и настолько значительными, что происходит разрыв склеральной капсулы. В любом случае повреждений глаз, спустя какое-то время наступают серьезные осложнения такие, как вторичная глаукома, подвывихи и вывихи хрусталика, отслойка сетчатки и атрофия глазного яблока.

Наиболее часто страдающая от ударов часть тела – это нос. Даже относительно слабый удар в него может привести человека к потере пространственной ориентации. Значительный удар в область носа может привести к смещению носового хряща, его раздроблению. Обычно такие травмы сопровождаются обильным кровотечением и временным отключением зрительного анализатора.

В спаррингах, на рингах у бойцов часто возникают ситуации, когда случайно наносятся удары в затылочную часть головы. Этот отдел имеет наибольшую концентрацию нервных центров. Здесь находится продолговатый мозг, который контролирует дыхательную и кровеносную систему. Поэтому сильный удар в область затылка, как правило, приводит к потере сознания, а иногда и к смерти [9].

По оценкам независимых экспертов, сегодня единоборства занимают 13 место по общему (совокупному) травматизму после таких видов спорта как альпинизм, водный туризм, авто-мотогонки, конный спорт, хоккей, регби, футбол, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, спортивная гимнастика, легкая и тяжелая атлетика. Но, к сожалению, единоборства занимают одно из первых мест среди всех видов спорта по количеству тяжелых травм и числу смертельных исходов.

Рассматривая проблему травматизма в единоборствах, следует отметить, что высокий процент всех видов травм (получаемых даже на тренировках) связан с несоблюдением мер безопасности. К сожалению, во время спаррингов не всегда соблюдаются меры безопасности по необходимому защитному снаряжению. В таких случаях тренировочный спарринг превращается в «полигон для отработки ударов» [10].

Следует отметить, что характер и локализация тяжелых травм во многом зависят от разновидности техники удара, броска, болевого приема или удушения, применяемых в конкретном виде единоборств. Не стоит путать смертельные травмы с летальными исходами, вызванными чрезмерными физическими нагрузками. Закрытые травмы черепа, сердца, кровоизлияния в мозг, тяжелейшие ушибы солнечного сплетения, разрывы печени и т. д. не имеют ничего общего с переутомлениями, нервными и физическими истощениями.

У профессиональных, высококвалифицированных бойцов сила удара рукой, в зависимости от его весовой категории, может достигать 500-800 кг. При этом обычно 100 кг «сбрасываются» на перчатки. Сила удара такого бойца ногой (в каратэ, дзюдо, кикбоксинге, тайском боксе муай-тай) соответственно достигает 700-1200 кг. Поэтому удар такой силы, наносимый в любой участок тела, не проходит бесследно, особенно если он наносится концентрированно и направлен в наиболее уязвимые части тела. Более того, важна даже не сила удара, а его точность в соответствующую биологическую точку. В целях избегания угроз для жизни и здоровья спортсменов, требованиями к соревнованиям по единоборствам полуконтактного и контактного типа исключены наиболее эффективные приемы традиционных боевых искусств.

Диагностика исходного состояния показателей

Тестирование психических показателей, памяти и внимания проводилось в начале и конце эксперимента. Память оценивалась следующим образом. Каждому спортсмену было предложено рассмотреть 20 картинок с изображением разных предметов. Затем нужно было воспроизвести по памяти и перечислить те предметы, кото-

рые были изображены на картинках. При воспроизведении более 11 картинок, память считается отличной; 6-10 – хорошей; меньше 5 – плохой. В случае воспроизведения всех картинок, память считается феноменальной. Такие особенности памяти встречаются крайне редко.

С целью верификации полученных данных проводилась оценка памяти в процессе изучения новых координаций. Так, например, при разучивании новых техник оценивалась скорость запоминания и точность воспроизведения движений. Оценка проводилась двумя экспертами и регламентировалась следующим образом. Тренер показывал 2-3 раза новый технический элемент, объяснял детали и особенности, затем выполнял вместе со спортсменами. При самостоятельном выполнении нового технического элемента, отличную оценку получал спортсмен, не допустивший ни одной ошибки. В случае допущения одной или двух ошибок, спортсмен получал оценку «4» (хорошо). При допущении более трех ошибок уровень развития памяти считался низким.

Исследование показателей памяти проводилось в обеих группах, в которых уровень физической подготовленности спортсменов был приблизительно одинаковым. В контрольной и экспериментальной группе все спортсмены имели опыт занятий либо спортивными единоборствами, либо другими видами спорта. Таким образом, обе группы были гомогенизированы по основным параметрам.

На начальном этапе исследования уровень развития памяти в контрольной и экспериментальной группах имел приблизительно одинаковую оценку. Результаты исследования методом запоминания картинок показал, что значения находятся в пределах между хорошей и удовлетворительной оценкой. Исследование методом разучивания новой техники, показал примерно такое же среднее значение оценок. Результаты исследования памяти на начало опытно-экспериментальной работы показаны в таблице 1.

Таблица 1

Оценка памяти и внимания на начало исследования

Психические качества	Оценка показателей в баллах	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Память (запоминание картинок)	3,7	3,8
Память (разучивание ката)	4,1	4,1
Внимание (игра с изменением положений)	3,8	3,6
Внимание, скорость реакции, оперативное мышление (бой с двумя противниками)	3,5	3,3
Среднее арифметическое	3,7	3,7

Во время разучивания новой техники спортсмены обеих групп допускали неточности в работе рук и ног. Иногда нарушалась последовательность движений. У некоторых спортсменов отсутствовала сила, четкость и скорость выполнения новой техники.

Оценка внимания проводилась в специально подобранных игровых ситуациях. Один испытуемый садился на пол перед своими товарищами, тоже сидящими на коленях. В течение 2-3 мин. он внимательно изучал всех, затем отворачивался или выходил из зала. В это время несколько человек должны были поменяться местами или сменить позу, переложить какие-либо предметы и т. п. Всего должно было быть 7-8 изменений. Если испытуемый замечал все изменения, у него отлично развитое внимание. Если было замечено 5-6 изменений – хорошее внимание; если меньше 4 – внимание плохо развитое.

Для оценки внимания, скорости реакции и оперативного мышления проводилось дополнительное исследование. Каждому спортсмену нужно было выйти на ринг и попытаться отразить атаки одновременно двух соперников. В данной ситуации очень важно уметь распределить внимание и вовремя среагировать на атаку. Экспертами оценивались действия атакуемого. Поединок проводился в течение 15 секунд. Нападающим разрешалось наносить удары только руками и только по корпусу. Показатель внимания считался отличным в случае, если спортсмен пропускал менее половины ударов. В случае пропуска от 50 до 75 % ударов, показатель внимания считается хорошим; если пропущено больше 75 % ударов – уровень внимания удовлетворительный, при пропуске всех ударов – уровень плохой. Показатели внимания, оцениваемые по результатам проведения боя с двумя соперниками, служат одновременно и показателями скорости реакции, оперативного мышления.

На начальном этапе исследования почти все спортсмены продемонстрировали хорошие показатели развитости внимания. Занятия единоборствами постоянно стимулируют развитие этого качества, так как в процессе спаррингов приходится быть начеку, следить за всеми маневрами соперника. В упражнениях с изменением мест, положений и предметов почти все спортсмены продемонстрировали хорошие показатели развитости внимания. В поединке с двумя противниками результаты показателей внимания имеют чуть более низкий уровень. Это связано с тем, что кроме внимания, спортсмен должен обладать еще и высокой скоростью реакции.

Оценка физических качеств проводилась по следующим показателям: бег 100 м, челночный бег, прыжки в длину с места, 12-минутный бег, гибкость (наклон вперед), подтягивание, техника ката. С помощью тестов определялся уровень развития силы, гибкости, координации, выносливости. Каждый показатель оценивался по пятибалльной шкале. Каждый показатель физических качеств ранжировался по пятибалльной шкале.

Согласно результатам исследования физических качеств, на начало исследования, обе группы показали достаточно хорошие результаты (табл. 2). Среди тестируемых качеств наиболее развитыми являются сила и координация. Несколько отстающим качеством является гибкость. В среднем показатели уровня развития физических качеств находятся в пределах между «3» и «4».

Таблица 2

Оценка физических качеств на начало исследования

Физические качества	Оценка показателей в баллах	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Сила рук (подтягивание на перекладине)	4	4,1
Гибкость (наклон вперед)	3,3	3,4
Выносливость (бег 3 км)	3,9	4,0
Выносливость (12-минутный бег)	4,0	3,9
Скорость (бег 100 м)	4,2	4,2
Сила ног (прыжок в длину с места)	4,4	4,2
Координация (техника ката)	3,9	4,2
Среднее арифметическое	3,9	4

С помощью анкетного опроса выяснялись уровень развития таких качеств, как самостоятельность, ответственность. В обеих группах результаты анкетирования оказались очень близкими друг к другу. Около 27 % спортсменов контрольной и 32 % спортсменов экспериментальной группы всегда самостоятельно принимают решения.

30 % контрольной и 28 % спортсменов экспериментальной группы обращаются за советом к педагогам, товарищам. Примерно такое же процентное соотношение спортсменов проявляет ответственность к совершаемым делам и поступкам. Кроме того, около 27 % опрошенных считают, что занятия единоборствами помогают развивать силу воли, целеустремленность, дисциплину.

Педагогические наблюдения за спортсменами позволили выявить уровень развития морально-этических и личностных качеств, таких как сила воли, решительность, выдержка, умение постоять за себя. Сила воли, проявляемая в стремлении к овладению новыми знаниями и умениями, в преодолении трудностей в достаточной степени развита у всех спортсменов.

Наблюдения за эмоциональным состоянием спортсменов экспериментальной группы позволили сделать вывод о том, что они в большей степени, чем спортсмены контрольной группы, проявляют выдержку. Агрессия, возникающая во время тренировок, находит свой выход в процессе выполнения трудных физических упражнений, тяжелых заданий, соблюдения строгих требований к дисциплине и культуре поведения.

Результаты проведенного устного опроса показали, что 62 % человек считают свои отношения с товарищами хорошими, доброжелательными. Около 70 % спортсменов предполагают, что имеют авторитет в коллективе и пользуются уважением. Такие данные были подтверждены результатами наблюдений.

В контрольной группе отношения между товарищами были также достаточно доброжелательными, но проявление агрессии по отношению к товарищам, педагогам было заметно гораздо ярче и чаще.

Диагностика показателей на конец опытно-экспериментальной работы позволяет сделать вывод об эффективности оказываемых воздействий, улучшении показателей психофизических, личностных качеств и снижении отрицательных факторов.

К концу исследования в экспериментальной группе улучшились показатели уровня физической подготовленности. Постоянное совершенствование физических качеств нашло свое отражение в приросте показателей экспериментальной группы на 0,7 балла, по сравнению с контрольной, в конце опытно-экспериментальной работы. Значительный прирост результатов отмечен в таких качествах, как сила, выносливость и координация. Среди физических качеств несколько отстающим является гибкость, хотя положительная динамика все же имеет место. Такая ситуация связана со спецификой занятий, на которых основное внимание уделяется развитию силы, выносливости, координации.

В контрольной группе занятия физической культурой проводились по традиционной системе, спортсмены не занимались единоборствами. Здесь также можно отметить небольшую положительную динамику показателей, но имеющиеся изменения не являются достоверными. Наглядно результаты исследования физических качеств в конце опытно-экспериментальной работы представлены на рисунке 1 и в таблице 3.

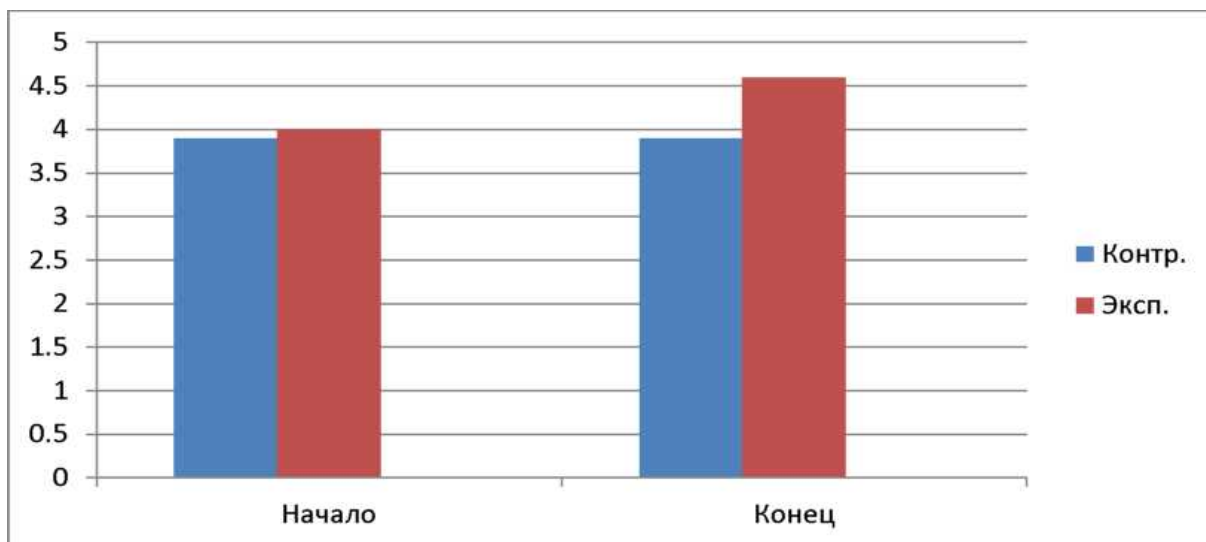


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности на начало и конец исследования.

Таблица 3

Оценка физических качеств к концу исследования

Физические качества	Оценка показателей в баллах	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Сила рук (подтягивание на перекладине)	4	4,9
Гибкость (наклон вперед)	3,3	3,7
Выносливость (бег 3 км)	4	4,7
Выносливость (12-минутный бег)	4	4,7
Скорость (бег 100 м)	4,3	4,8
Сила ног (прыжок в длину с места)	4,4	5
Координация (техника катания)	3,9	4,8
Среднее арифметическое	3,9	4,6

Согласно данным таблицы, в экспериментальной группе показатели силы, по сравнению с началом опытно-экспериментальной работы, увеличились в среднем на 0,8 балла; выносливости – на 0,75 балла; скорости – на 0,6 балла; координации – на 0,6 балла; гибкости – на 0,3 балла.

По результатам педагогического наблюдения, можно отметить, что к концу исследования в экспериментальной группе повысилась работоспособность спортсменов и снизилась утомляемость. Это наиболее наглядно проявилось в упорстве и терпении, с которыми спортсмены работали на тренировках. Все задания ими выполнялись с максимальной отдачей, почти без пауз для отдыха. В отличие от экспериментальной группы, в контрольной работоспособность спортсменов к концу исследования несколько снизилась. Стала заметна в конце исследования накопившаяся усталость, снижение работоспособности, с которыми спортсмены не смогли справиться. Причиной такого состояния можно считать неправильную организацию режима дня и спортивных тренировок, отсутствие регулярности в занятиях.

Положительная динамика на конец исследования отмечена в экспериментальной группе в показателях психических качеств: памяти, внимания, оперативного мышления и выдержки (рис. 2). Память и внимание улучшились в конце исследования в экспери-

ментальной группе на 0,8 балла, по сравнению с контрольной. Результаты оценки памяти и внимания на конец исследования представлены в таблице 4.

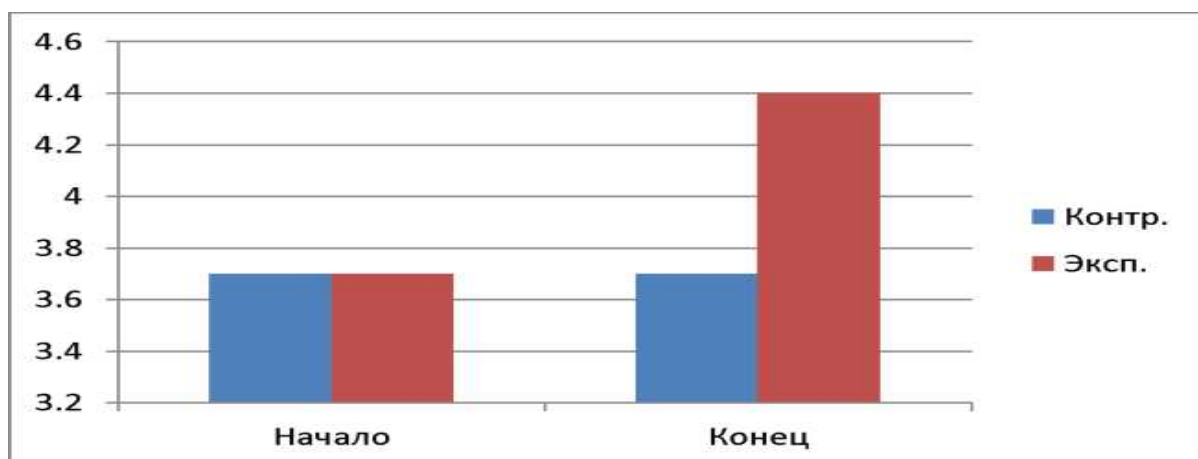


Рис. 2. Динамика показателей психических качеств на начало и конец исследования.

Таблица 4

Оценка памяти и внимания на конец исследования

Психические качества	Оценка показателей в баллах	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Память (запоминание картинок)	3,7	4,5
Память (разучивание ката)	4,1	4,8
Внимание (игра с изменением положений)	3,8	4,6
Внимание, скорость реакции, оперативное мышление (бой с двумя противниками)	3,5	4,3
Среднее арифметическое	3,7	4,5

Результаты исследования памяти, путем запоминания картинок, в конце исследования улучшились в экспериментальной группе на 0,7 балла. На 0,7 балла улучшились показатели изучения новых координат.

К концу исследования улучшились и показатели внимания в экспериментальной группе. Например, во время заданий с изменениями положений спортсмены экспериментальной группы почти безошибочно указывали на произошедшие перемены в зале, смену мест, позы, количество предметов. В этих заданиях среднеарифметический показатель составил 4,3 балла в конце исследования. Такая динамика считается достоверной, поскольку изменения, по сравнению с началом года составили 0,8 балла.

Для оценки скорости реакции, оперативного мышления, внимания проводились бои одного человека с двумя или несколькими соперниками. В таких ситуациях спортсмены экспериментальной группы уже в середине исследования научились быстро реагировать на атаку, отражать удары и ставить защиту. К концу эксперимента эти качества стали еще совершеннее.

Развитые внимание и оперативное мышления позволяли быстро реагировать на выпады соперников и принимать необходимые меры. Таким образом, в конце исследования количество пропущенных ударов уменьшилось почти в два раза в экспериментальной группе.

Во время таких боев, спаррингов, соревнований проводилось наблюдение за умением спортсменов проявлять выдержку. Для успешного проведения поединков, необходимо вначале изучить технику противника, узнать его слабые стороны, сконцентрировать собственные силы и сохранить их для атаки. Педагогические наблюдения показали, что в конце опытно-экспериментальной работы, техника спортсменов стала изменяться от агрессивно-наступательной к изучающе-атакующей. Такое изменение может свидетельствовать о развитии выдержки и терпения у спортсменов экспериментальной группы.

В контрольной группе почти все спортсмены имели опыт занятий единоборствами или другими видами спорта. Поэтому им тоже предлагалось поучаствовать в спаррингах. В этой группе неоднократно были замечены проявления агрессии по отношению к партнерам, слишком бурное проявление радости, эйфории.

В контрольной группе изменений психических показателей не произошло. Во время импровизированного боя с двумя или несколькими соперниками спортсменам удавалось отразить нападения только одного противника. Все остальные удары оставались неотраженными. Если же спортсмены пытались ставить защиту, им не удавалось отразить ни одного удара. Таким образом, в контрольной группе показатели внимания, оцениваемые по результатам пропущенных ударов, никаких изменений к концу опытно-экспериментальной работы не имели.

Из общего количества спортсменов, только 26 % имели высокие оценки. Около 17 % спортсменов получили оценки ниже удовлетворительной. Таким образом, средний балл показателя внимания по количеству пропущенных ударов в конце исследования остался без изменения, достоверных изменений показателей внимания в контрольной группе не произошло.

Методами анкетирования и педагогического наблюдения исследовались личностные качества спортсменов: самостоятельность, ответственность, сила воли, уважительное отношение к людям.

В результате анкетного опроса диагностировались самостоятельность, ответственность. В результате оказанного педагогического воздействия произошли положительные изменения качеств у спортсменов экспериментальной группы. Способность анализировать, размышлять, оценивать свои действия привела к повышению самостоятельности.

В результате анкеты выяснилось, что 92 % спортсменов при выборе решения прислушиваются к мнению других, взвешивают и оценивают собственные выводы, но всегда самостоятельно принимают решения. 97 % спортсменов считают себя ответственными за все происходящее в их жизни. Каждый из спортсменов готов отвечать по всей строгости за свои действия, а также отстаивать свою правоту и справедливость.

В контрольной группе заметных изменений показателей самостоятельности, ответственности не произошло.

Наблюдения за проявлением эмоций, контролем агрессии, отношениями в коллективе и культурой поведения позволили выявить положительную динамику показателей в экспериментальной группе. Во время спаррингов спортсмены отличались выдержкой, культурой, собранностью, уважительностью к соперникам, судьям. Чувства агрессии или озлобленности не было зафиксировано ни разу. В момент соревнований техника спортсменов характеризовалась как изучающая. Спортсмены как бы старались набраться опыта, а не травмировать соперника. При ярко выраженном стремлении к победе, спортсмены старались не навредить противнику.

Средний балл экспертной оценки управлению эмоциями к концу исследования составил 4 балла в контрольной и 5 баллов – в экспериментальной группе, что свиде-

тельствует о положительной динамике (0,9 балла) в экспериментальной группе. В контрольной группе изменения не произошли.

Изучение медицинских показаний за период исследования позволил констатировать следующий факт. За период исследования пропусков занятий по причине травмы в обеих группах не наблюдалось. При этом травмы имели место и в контрольной, и экспериментальной группе, но они не являлись причиной пропусков занятий.

По результатам наблюдений, бесед и опросов спортсменов, была составлена таблица, в которой отражен характер травм. Количество полученных травм спортсменами контрольной и экспериментальной групп, их характер и причина получения наглядно представлены в таблице 5.

Таблица 5

Характеристика травм

Характер травмы	Количество травм	
	Контр. группа	Эксп. группа
1. Травмы, полученные от соперников во время спаррингов и соревнований		
- травма носа (носовое кровотечение)	4	14
- травмы головы (ушибы)	4	5
- растяжения	5	16
- ушибы	2	10
- переломы	-	-
2. Бытовые травмы		
- ушибы	14	2
- растяжения	8	-
- переломы	-	-
3. Травмы, полученные из-за дефектов оборудования, нарушения дисциплины		
- ушибы	6	-
- растяжения	2	-
- переломы	-	-
Общее количество полученных травм	41	43

Согласно данным таблицы, общее количество травм, полученных спортсменами за период опытно-экспериментальной работы, примерно одинаково в обеих группах. При этом следует отметить, что травмы, полученные спортсменами контрольной группы, имели, в основном бытовой характер, или были получены по причине несоблюдения дисциплины. В экспериментальной группе чаще всего спортсмены получали удары в область носа и головы, растяжения во время спаррингов и соревнований. Хочется отметить, что все полученные травмы имели легкую степень тяжести. За период эксперимента не случилось ни одного перелома, разрыва связок, потери сознания или серьезного растяжения. В контрольной группе наблюдался несколько иной характер травм. В основном, спортсмены получали ушибы или растяжения по причине несоблюдения правил, техники безопасности, нарушения дисциплины. В экспериментальной группе, где все строго следили за соблюдением дисциплины, порядка в спортивном зале, таких происшествий не наблюдалось.

В ходе опытно-экспериментальной работы решался ряд поставленных задач. На начальном этапе были выявлены качества, которые формируются в процессе занятий единоборствами: физические, психические, личностные. Наряду с этим, выделен ряд

качеств, которые считаются отрицательными. Это невротичность, агрессия, травматизм. С целью формирования и развития положительных качеств, а также снижения травматизма, невротичности, агрессии была разработана специальная методика занятий единоборствами. Методика подразумевала постоянное взаимодействие участников тренировочного процесса, ряд воспитательных мероприятий, строгое соблюдение педагогических условий.

В процессе практических занятий отработывалась ударная техника, тактика защиты, навыки падения, ведение боя с одним и несколькими противниками, способы ухода от ударов и др. Таким образом, практическая часть занятий решала, в первую очередь, проблему развития физических качеств, выносливости, увеличение общего уровня физической подготовленности, повышение работоспособности и снижение утомляемости. Кроме специальных физических упражнений, для развития силы, гибкости, координации и выносливости использовались общеразвивающие. Постепенное увеличение нагрузки способствовало приросту показателей за период проведения эксперимента. Выполнение специальных физических упражнений (удары, броски, перемещения и т. д.) чередовалось с силовыми, упражнениями на выносливость. С целью профилактики травматизма на занятиях была просчитана оптимальная физическая нагрузка, регулярно проводился контроль за соблюдением и выполнением спортсменами правил безопасности. При проведении парных упражнений учитывался индивидуальный уровень спортивной подготовленности, общий уровень физической подготовленности, возможности, темперамент, опыт занятий единоборствами каждого спортсмена. Эти же моменты учитывались и при проведении спаррингов, участии в соревнованиях. Во время спаррингов спортсмены пользовались специальной защитой (наколенниками, шлемами, капой и т. д.). Акцентирование внимания спортсменов на специальных правилах позволяло свести к минимуму опасность травматизма на тренировках.

Тренировка психических показателей: памяти, внимания, скорости реакции, оперативного мышления, выдержки, решительности способствовали специальные упражнения. В процессе тренировок спортсменам предлагалось запомнить какую-либо группу предметов, расположение спортсменов в зале, их позы, количество чего-либо и т. д. После небольшой паузы положения менялись, и спортсменам требовалось найти все произошедшие изменения. Развитию памяти способствовало постоянное изучение новых координаций: перемещений, боевых приемов борьбы, новых техник и т. д. Скорость реакции, оперативное мышление, решительность развивались в процессе специальных заданий. Это были поединки с двумя или несколькими соперниками, упражнения, в которых нужно было увернуться от нескольких, брошенных одновременно предметов. Сила воли, выдержка, решительность, оперативное мышление развивались в процессе тренировочных занятий на протяжении всего периода опытно-экспериментальной работы. Этому способствовало постоянное изучение и совершенствование спортивной техники, упражнения в парах и с партнерами, спарринги, участие в соревнованиях, работа на пределе своих физических возможностей.

В конце занятий проводился совместный анализ проделанной работы. Обсуждались положительные и отрицательные моменты, анализировалась техника выполнения упражнений многих спортсменов, решались проблемы развития отстающих качеств, практическое использование и применение хорошо развитых навыков.

Особого внимания в процессе занятий единоборствами заслуживал вопрос контроля агрессивного состояния спортсменов. Сложность в изучении этого вопроса обусловлена двойственностью ситуации. С одной стороны, агрессия в спорте необходима для победы над соперником, достижения результатов, полноценной выкладки на тренировке. С другой стороны, при неправильной организации тренировочного процесса, возможно проявление спортсменами агрессии на улице, дома, в общении с людьми.

Контроль и регуляция агрессивных проявлений осуществлялась следующим образом. Строгое дозирование физической нагрузки позволяло направить излишки энергии спортсменов на достижение спортивных результатов, повышение мастерства, выполнение своих обязанностей. Постепенное усложнение заданий, увеличение нагрузки, времени тренировок способствовало разумному использованию физических и психических сил. Формирование мотивации на достижение спортивных результатов, позволяло направить излишки энергии спортсменов не на агрессию, а на рациональное использование своих возможностей.

Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы достоверно подтвердили положение о том, что занятия единоборствами положительным образом влияют на развитие психофизических и личностных качеств. Помимо развития физических качеств, обучение боевым искусствам несет пользу умственному здоровью, способствует подъему самооценки, самоконтролю, эмоциональному и духовному благополучию.

Выводы. Была доказана эффективность воздействия занятий единоборствами на формирование психофизических и личностных качеств, снижение травматизма и агрессии. Прирост показателей к концу эксперимента в экспериментальной группе позволил сделать ряд выводов:

1. Основными качествами, формируемыми в процессе занятий единоборствами, считаются: физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость); психические качества (внимание, скорость реакции, мышление и др.); личностные качества (самостоятельность, сила воли, уважительное отношение к людям и др.) [10];

2. Специально созданная система занятий единоборствами позволила эффективно развить положительные психофизические и личностные качества, снизить травматизм, агрессию. Развитие физических качеств осуществлялось в процессе постоянной тренировки и совершенствования техники единоборств, самостоятельных занятий физическими упражнениями, постепенного повышения нагрузки, учета возрастных и индивидуальных особенностей, участия в соревнованиях.

3. Эффективность развития положительных психофизических качеств, снижение травматизма и агрессии в процессе занятий единоборствами зависит от соблюдения ряда педагогических условий: наличие четких понятий о целях и задачах тренировки, программы действий для достижения результатов; учет возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и индивидуального развития психофизических качеств; организация тренировочного процесса посредством постоянного взаимодействия, сотрудничества, взаимопомощи, передачи опыта; постоянный контроль и анализ спортивных достижений, коррекция и исправление ошибок; активное участие в спортивной, спортивно-массовой и физкультурной деятельности, расширение физических возможностей.

1. Махов С. Ю. Моделирование системы боевого выживания: монография. Орел: ОрелГТУ, 2010. 293 с.

2. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37–40.

3. Подрезов И. Н. Психологическое обеспечение тренировочного процесса на соревновательном этапе // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 38–41.

4. Махов С. Ю. Формирование стратегии личной безопасности: монография. LAP LAMBERT Academic Publishing: GmbH & Co. KG, 2011. 189 с.

5. Махов С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения. Орел: МАБИБ, 2017. 40 с.

6. Махов С. Ю. Эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности. Орел: МАБИБ, 2017. 41 с.

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97–102.

8. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 135–139.

9. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82–86.

10. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75–77.

Сведения об авторе

Махов Станислав Юрьевич, профессор кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Ключевые слова

Психофизические качества; личностные качества; единоборства; психологическая подготовка; специальная физическая подготовка; физическое развитие.

Моськин С. А.

Стретчинг как необходимый вид физических упражнений в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей

Постоянное развитие области физической культуры и спорта в настоящее время невозможно представить без формирования новых нетрадиционных видов спорта и физических упражнений. Такой необходимый вид физических упражнений как стретчинг разработали для того, чтобы правильно подготовить мышцы к последующей физической нагрузке – это разогреть мышцы, повысить гибкость, снизить риск получения травм и после нагрузки правильно провести восстанавливающие упражнения, что позволяет достичь наиболее положительных результатов в учебной и спортивной деятельности слушателей и курсантов [1].

Стретчинг это комплекс упражнений, направленных на растягивание мышц, сухожилий и связок, а так же увеличение подвижности суставов. Он стимулирует кровообращение и циркуляцию лимфы, способствует восстановлению мышц, снимает стресс и напряжение нервной системы, способствует сохранению эластичности мышц, снижает психическое напряжение, улучшает осанку.

Используя в проведении учебных занятий по физической подготовке преподавателями в подготовительной части занятия, комплекса упражнений стретчинга, направленных на растягивание мышц, сухожилий и связок, а также увеличение подвижности суставов, подготавливает их к последующей физической нагрузке в основной части занятия для выполнения более сложных технических заданий и может являться частью тренировочного процесса сборных команд института по различным служебно-прикладным видам спорта, направленной на повышение гибкости и мышечной силы, а также при восстановлении в заключительной части занятия и окончании тренировки, чтобы мышцы, которые были задействованы в физической работе, не болели [2].

Основные принципы: растягивать мышцы по максимуму, но не до боли; при выполнении упражнений уметь расслабить всё тело; придать эластичность мышцам, суставам подвижность; укрепить мышцы всего тела; держать тело в тонусе; регулярность занятий – залог пластичного, гибкого тела [3].

В связи с этим необходимо, в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей уместно использовать разнообразные виды упражнений стретчинга. Рассмотрим различные виды данного направления.

К пассивным упражнениям стретчинга, которые могут быть применены в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей, можно отнести следующие упражнения: движения, которые выполняются с партнером; движения, которые выполняются с использованием собственной силы; движения, которые выполняются на снарядах, где для отягощения используется вес собственного тела; движения, которые выполняются с разнообразными отягощениями.

К активным упражнениям стретчинга, которые могут быть применены в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей, можно отнести следующие упражнения: махи ногами и руками; наклоны и разнообразные вращательные движения.

Упражнения стретчинга направлены на растяжку почти всех мышц человека, в том числе на мышцы шеи, рук, плеч, спины и груди, предплечья и кисти, брюшного пресса и области талии, таза и ягодиц, ног (бедер, голени и стопы) [4].

В современных отечественных изданиях стретчинг представлен в виде динамического, баллистического и статического.

Динамический стретчинг основан на медленных, довольно пружинящих движениях на растяжение с удержанием их в итоговом предельном положении.

Баллистический стретчинг основан на маховых движениях рук и ног, а также сгибании и разгибании туловища, осуществляемых с максимально возможной амплитудой и в определенном заранее темпе.

Статический стретчинг представляет собой медленное растяжение, посредством которого достигается определенное положение (поза), удерживаемое на протяжении от 30 до 60 секунд. Время удержания определенного положения зависит от степени подготовленности человека.

Выделяют также классификацию стретчинга, основанную на глубине растяжения мышц: обычный стретчинг и глубокий стретчинг.

Обычный стретчинг отличается тем, что при его выполнении мышца растягивается до первоначальной длины. На этот процесс уходит не более 30 секунд.

Глубокий стретчинг позволяет растянуть мышцу до новой длины. Процесс таких упражнений является более продолжительным и может достигать 5 минут.

Выделяют также активный и пассивный стретчинг.

Активный стретчинг подразумевает собой активное растягивание, мышц происходит в резком движении (в прыжках, приседаниях, махах руками и ногами, наклонах). Ее цель увеличить диапазон движений. Это позволяет наносить более сильные удары, прыгать выше, также увеличивается амплитуда движений. Данная техника стретчинга задействует все мышцы по максимуму.

Пассивный стретчинг подразумевает собой вид упражнений, при котором растягивание достигается воздействием посторонней силы, а мышца остается в пассивном состоянии. При смене интенсивности нагрузок, а также использовании разнообразных видов растяжек в процесс вовлекаются почти все мышечные группы.

Во время стретчинга важно осуществлять движения мягко, неторопливо и без рывков. При сильных болевых ощущениях, возникающих в процессе стретчинга, необходимо прервать упражнение, в противном случае можно не расслабить мышцу, а воз-

будить её рефлекторное сокращение. При выполнении упражнения должно возникать чувство комфорта и устойчивости. На занятиях по стретчингу необходимо отключиться от происходящего, сконцентрировать своё внимание на той части тела, которая подвергается растяжке. Дыхание должно быть глубоким, ровным, без задержки [5].

Чтобы грамотно выполнять растяжку, необходимо знать некоторые правила:

1. При проведении первых занятий у курсантов первого курса не увлекаться баллистической и динамической растяжкой. В процессе выполнения упражнений нельзя пружинить и оказывать давление на мышцы. Растягиваться нужно мягко и плавно.
2. Не подвергать курсантов и слушателей растягиванию через боль. Связки и сухожилия не должны подвергаться травмированию. Их нужно постепенно растягивать, придавая все большую эластичность с каждым занятием.
3. Наблюдать за дыханием. Оно должно быть спокойным. Отдышка исключена.
4. Растягиваться только на разогретые мышцы. Растягивание холодных мышц может привести к растяжке связок.
5. Для достижения более высокого результата необходимо проведение учебных занятий два раза в неделю, плюс дополнительные самостоятельные и тренировочные занятия в спортивных секциях или группах спортивного совершенствования.

Стретчинг, как один из нетрадиционных видов спорта, выступает катализатором улучшения состояния физической подготовки в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей.

Систематические занятия стретчингом способствуют:

- увеличению гибкости, мышечной силы и выносливости (рекомендуется средняя или высокая интенсивность нагрузки);
- уменьшению мышечных болей, быстрому восстановлению мышц после интенсивных нагрузок (используется легкая растяжка);
- повышению качества разминки в различных видах спорта;
- подтянутому внешнему виду: улучшению фигуры, правильной осанке и плавности движений;
- увеличению диапазона движений в суставах (свобода движений);
- повышению эластичности мышц, сухожилий и связочного аппарата;
- улучшению координации движений;
- улучшению снабжения мышц кислородом и питательными веществами (предотвращение старения);
- профилактике травм и микротравм: вывихов, переломов, растяжений [7].

Несмотря на различные мнения, относительно развития гибкости, недостаточная гибкость является серьезным фактором, влияющим на способность сохранять стабильную и сбалансированную позу, ограничивающим свободу движений, увеличивающим вероятность риска растяжения мышц и травматизма. Одни люди от природы более гибкие, чем другие, в силу таких факторов, как генетические особенности организма, возраст и степень физической активности. Физически менее активные люди, как правило, обладают меньшей гибкостью, а для ведущих сидячий образ жизни с годами характерна ее утрата [8].

Преимущества регулярных занятий стретчингом включают в себя лёгкость движений и правильную осанку, возможность компенсировать утрачиваемую с возрастом гибкость и снижение вероятности риска растяжения и повреждения мышц [9].

Таким образом, стретчинг, как один из нетрадиционных видов спорта, в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России имеет огромное положительное значение. Регулярные занятия стретчингом позволяют обеспечить должное формирование определенных физических качеств курсантов, облегчить в дальнейшем прохождения ими службы в органах внутренних дел.

1. Панова О. С., Струганов С. М., Якушев Э. В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.
2. Панасенко О. А., Кийкова А. В., Прус Е. В. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий // Инновационная наука. 2016. № 5-3 (17). С. 160–162.
3. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32–37.
4. Хотимченко А. В., Бурьянова А. А., Колесников И. В., Колесникова А. П. Оздоровительные технологии в обучении студентов с использованием нетрадиционных средств физической культуры: учебное пособие. Хабаровск: ДВГГУ, 2014. 73 с.
5. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102–103.
6. Кузнецов М. Б. Фитнес как средство организации свободного времени обучающихся в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 123–125.
7. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 75–77.
8. Баркалов С. Н. Причинные факторы спортивного травматизма и пути его предупреждения на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 8–13.
9. Малыхин А. В., Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Отиев Д. П. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178–183.

Сведения об авторе

Моськин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

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

Ключевые слова

Стретчинг; нетрадиционные виды спорта; упражнения; разминка; растяжка; физическая подготовка курсантов; физкультурно-спортивная деятельность.

Муханов Ю. В., Клименко С. С.

Особенности физической подготовки женщин-полицейских в системе МВД России и положительный опыт подготовки полицейских в Америке

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов в Российской Федерации сложна и порой опасна. Но как мужчины, так и женщины-сотрудники полиции, объединяя синергию знаний, умений и навыков и таланты борцов, стоят на страже защиты и охраны населения от преступности, часто рискуя своей жизнью. Общее число женщин-сотрудников, принятых на службу, неумолимо растет. На самом деле, за последние 40 лет исследования показали, что женщины, менее авторитарны в своем подходе к полицейской службе, меньше полагаются на физическую силу и являются более эффективными коммуникаторами. Самое главное, что женщины лучше справляются с устранением потенциально жестоких столкновений, прежде чем эти столкновения станут смертельными. Однако самое важное открытие этого исследования состояло в том, что женщины действуют менее агрессивно и верят в меньшую

агрессию. Исследователи установили, что присутствие женщин может стимулировать повышенное внимание к способам предотвращения насилия и охлаждения насильственных ситуаций, не прибегая к применению силы. Еще в 1988 году в статье в журнале *Police Science and Administration* исследователь Джозеф Балкин рассмотрел американские и международные исследования, охватывающие 14 лет, с участием женщин в работе полиции. Он пришел к единому мнению, что женщины не только эффективно выполняют свою полицейскую работу, но и лучше справляются с потенциально насильственными ситуациями: «полицейские рассматривают полицейскую работу как контроль через власть, – писал он, – в то время как женщины-полицейские рассматривают её как государственную службу». Кроме того, тенденция увеличения количества женщин в органах внутренних дел растет, что отчетливо видно в образовательных организациях системы МВД России на примере курсантов. В связи с этим вопрос подготовки будущих специалистов и, прежде всего, физической, как одного из важнейших факторов формирования настоящих профессионалов, очень актуален [1].

Вместе с тем женщины-полицейские играют важнейшую роль во всех различных областях деятельности, включая управление общественным порядком, специальные подразделения, такие как специальные подразделения по вооружению и тактике (сват), и операции высокого риска. Женщины-полицейские незаменимы в ходе патрулирования с высокой обзорностью и проведения операций по оцеплению и поиску, особенно при обыске женщин. В некоторых обществах только женщины-полицейские имеют право взаимодействовать с женщинами-членами общины.

Кроме того, в постконфликтных ситуациях, когда сексуальное и гендерное насилие может быть широко распространено или использоваться в качестве метода достижения целей конфликта, члены общества могут с большей вероятностью обращаться к женщинам-полицейским. Таким образом, они повышают оперативную эффективность и помогают восстановить доверие, которое необходимо для восстановления верховенства права [2].

Ввиду того, что деятельность сотрудников полиции сопряжена с постоянным стрессом, связанным с задержанием и обезвреживанием преступников, используя боевые приёмы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие, которое недопустимо с превышением необходимой обороны [3]. Высокий уровень физической и огневой подготовленности сотрудников полиции является важнейшим условием успешного решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач по пресечению преступлений и правонарушений и их личной безопасности. Таким образом, необходимо совершенствовать их физическую подготовленность, уделяя большее внимание подготовке личного состава женского пола [4]. Учеными установлено, что женщины по своей природе более гибкие, нередко превосходят мужчин в ловкости и скорости движений, стрельбе [5; 6]. Но, безусловно, в данной деятельности встречаются трудности, а именно женщинам приходится совершенствовать свои физические качества, координацию, бороться с психологическими проблемами, адаптироваться к тяготам службы. Интересным можно считать опыт полиции в Америке. Чтобы пройти тест по физической подготовке в полицейскую академию, люди должны подготовиться, как умственно, так и физически. Для них, особенно для женщин-полицейских, разработаны рекомендации по подготовке к определенным нормативам. В то время как каждое полицейское управление проводит свою собственную версию физического теста, все тесты предназначены для проверки выносливости, силы и ловкости, а также умственного определения каждого кандидата.

В качестве примера того, с чем могут столкнуться кандидаты, мы использовали требования из теста физической подготовки Департамента полиции Хьюстона (HPD). Многие отделы используют одни и те же или аналогичные требования, но рекоменду-

ется проверить требования к пригодности, поскольку некоторые учреждения дифференцируют инструменты тестирования, а также требования к полу и возрасту.

Сан-Антонио набирает претендентов на основе контрольных тестов: подниманий туловища из положения лежа, отжиманий, вертикального прыжка, бега на 1,5 мили и спринта на 300 метров.

Беговой сегмент фитнес-теста. Одна из самых значительных проблем во время теста физической подготовленности состоит в том, чтобы успешно завершить 1,5-мильную пробежку с результатом не более 16 минут для женщин. Чтобы в рейтинге кандидатов быть на лучших позициях надо стремиться к меньшему времени.

HPD имеет одинаковые требования, как для мужчин, так и для женщин, но некоторые департаменты действительно дифференцируют оценку для тестов на основе гендерного признака. Чтобы достичь этих целей, люди должны тренироваться задолго до теста. Вот некоторые советы по подготовке кандидатов на поступления в полицию в Америке. Для достижения наилучшего результата начинать тренировки надо с короткой дистанции. С увеличением расстояния сердечнососудистая система становится сильнее, и кандидаты могут бежать дальше и быстрее, не утомляясь. Кроме того, можно использовать маску для укрепления диафрагмы, которая позволяет более энергично дышать, что увеличивает ёмкость лёгких. Не стоит пренебрегать и добавлением растяжки в тренировочном процессе, чтобы улучшить физическую форму. Аналогичным образом, ношение утяжелённого тренировочного жилета во время тренировочных пробежек также помогает увеличить выносливость. Добавленный вес помогает увеличить сопротивление в сердечнососудистой деятельности, заставляя вас использовать больше энергии в разминках. Добавление большего веса к жилету каждую неделю укрепляет силу ног. Снятие жилета вызывает ощущение легкости и увеличивает скорость движения. Лучше бегать спринты с жилетом и альтернативными спринтами, а затем без утяжеленного жилета.

Тест также требует завершения 300-метрового спринта, по крайней мере, за 78 секунд. Именно поэтому важно построить интервальные и спринтерские пробеги в соответствии с вашим режимом бега. Можно делать интервальные спринты, фокусируясь на позе, небольших шагах и дыхании.

Улучшение силы рук с использованием отжиманий. Отжимания – это еще одна часть полицейского фитнес-теста. Тест HPD требует 25 непрерывных отжиманий. Для того чтобы отжимание считалось во время теста, кандидат должен использовать надлежащую форму, и грудь должна ненадолго коснуться пола.

Чтобы поддерживать правильную форму для отжиманий, руки должны быть прижаты к телу, а основные мышцы живота должны быть подтянуты. Есть различные типы отжиманий, которые увеличивают силу рук и груди:

- наклон отжиманий выполняется путем размещения рук на устойчивой платформе выше уровня земли (начните с опоры на стену, кровать или прочный стол);
- широкие наклонные отжимания выполняются путем удержания рук в более широком положении, чем ширина плеч;
- взвешенные отжимания выполняются путем ношения утяжеленного жилета;
- широкие отжимания выполняются путем выставления рук за пределы ширины плеч во время каждого отжимания.

Все эти отжимания укрепляют верхнюю и нижнюю части тела, особенно область грудной клетки. Они также укрепляют основные мышцы.

Рекомендовано начать с поиска максимального количества отжиманий, которые вы можете сделать за один раз. Со временем начните увеличивать это число каждый день, пока вы не сможете делать 25-30 отжиманий за один раз, и повторяйте упражнение до тех пор, пока вы не сделаете 100 отжиманий в день.

Со временем количество отжиманий может быть увеличено, так как организм адаптируется и становится менее утомленным.

Тренировка для пресса. Упражнение на пресс часто являются заключительной частью фитнес-теста полицейской академии, которое измеряет силу и выносливость мышц живота. Испытание проводится путем переплетения пальцев рук за головой, а затем приведения туловища вверх из положения лежа в положение сидя. Для подсчета приседаний локти должны касаться колен в вертикальном положении, а спина – касаться пола в положении лежа. Тест требует как можно большего выполнения повторений за одну минуту. Фактическое число зависит от департамента, поскольку Департамент полиции Далласа требует только 14 повторений в минуту. Например, в полицейском управлении Сан-Антонио требование зависит от вашего возраста и пола.

Наконец, испытание включает в себя нажатие спускового крючка огнестрельного оружия обеими руками. Тяга на спусковой крючок считается одним из самых простых аспектов теста. Чтобы улучшить силу рук, используйте устройство для захвата рук, сжимайте мяч или держите гантель в каждой руке.

Успех в полицейской академии требует употребления здоровой диеты для улучшения физической формы.

Рассмотрим физическую подготовленность кандидатов на обучение в системе МВД России, которая определяется в ходе проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке и оценивается по результатам выполнения трех контрольных упражнений. Для кандидатов на обучение из числа лиц женского пола – силовое комплексное упражнение (СКУ), бег на 100 метров, бег (кросс) на 1 км.

Условия выполнения контрольных упражнений. Силовое комплексное упражнение для лиц женского пола выполняется на оборудованной площадке или гимнастическом мате. Выполняется по команде «Начинай» в течение одной минуты:

- первые 30 секунд из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками);

- затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 секунд из положения упор лежа на станке для отжиманий – выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (касание грудью контактной платформы обязательно, при этом запрещается касание пола бедрами и животом) [7].

Бег на 100 м проводится на стадионе института. По команде «На старт» кандидаты на обучение занимают указанное для каждого место на беговой дорожке за стартовой линией. После того, как все участники забега займут исходное положение, подается команда «Внимание», по которой участники забега принимают наиболее удобное положение для начала бега.

По команде «Марш» начинается бег. Необходимо бежать по своей дорожке, чтобы не мешать другим участникам. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.

Бег (кросс) на 1 км проводится на стадионе института по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте). Бег на дистанцию 1 км проводится с высокого старта по командам: «На старт», «Марш».

Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Рекомендации по обучению сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Тренировка основывается на 3-5-кратном повторении этого упражнения в положении упора в об-

легченных условиях, усиленном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 минуты. Например, если кандидату необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, то 85 % от 16 повторений составляет 13-14 раз.

Рекомендации по обучению наклонов вперед из положения лежа на спине. Тренировка основывается на 3-5-кратном повторении этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 минуты.

Рекомендации по обучению кроссовой подготовки. Подготовка в кроссе осуществляется в два этапа: на первом – решаются задачи развития общей выносливости, на втором – специальной подготовки. На первом этапе (2-4 недели по 2-3 занятия в неделю) необходимо при помощи чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию 1-2 км при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140-155 ударов в минуту. На втором этапе необходимо тренировать способность длительное время поддерживать 90 % от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения.

Рекомендации по обучению бега на короткие дистанции. Тренировка в выполнении контрольного упражнения выполняется сериями 10х50 метров ускорение (85 % ускорения от максимального результата на дистанции 100 метров), через 100 метров быстрой ходьбы после каждого повторения), 7 минут отдых в легкой ходьбе, 5х100 метров ускорение (85 % ускорения от максимального результата на дистанции 100 метров), через 1 минуту отдыха после каждого повторения (можно в ходьбе), 7-8 минут отдых. Заминочный бег 5-10 минут [8; 9].

Некоторые контрольные упражнения для поступающих в полицию в Америке и кандидатов на обучение в системе МВД России похожи, однако различна система их подготовки, но для достижения наилучшего результата нужно использовать любой положительный опыт, который будет способствовать формированию значимых физических качеств женщин-полицейских.

1. Струганов С. М. Анализ факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов-девушек // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 154–158.

2. Панова О. С., Струганов С. М., Якушев Э. В. Методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 226–230.

3. Панфёров Р. Г. Тактика применения боевых приёмов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 223–228.

4. Моськин С. А. Физическая подготовка женщин – сотрудников ОВД: проблемы и пути совершенствования // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 155–158.

5. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под редакцией С. В. Кузнецова. Москва: ДГСК МВД России, 2016. 324 с.

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

7. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

8. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107–111.

9. Осипов Д. В. Методика проведения учебного занятия по физической подготовке по темам, включающим в себя ускоренное передвижение на короткие, средние и длинные дистанции // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 176–179.

Сведения об авторах

Муханов Юрий Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Клименко Сергей Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

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

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Сотрудники полиции; женщины-полицейские; физическое развитие; физические качества; контрольные упражнения; развитие силовых; скоростных; двигательнo-координационных качеств.

Насадюк Е. В.

Актуальные проблемы физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД

В ходе теоретического анализа имеющихся на сегодняшний день данных и сравнения результатов входного и выходного контроля уровня физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД РФ, и слушателей, были получены выводы о необходимости интеграции имеющихся практик отбора и подготовки сотрудников ОВД РФ для реализации входного и выходного контроля уровня их физической подготовленности, разработки методических рекомендаций для лиц, поступающих на службу в ОВД РФ, устранения формального подхода к установлению общей и специальной физической подготовленности сотрудников ОВД РФ и созданию систематической взаимосвязи с руководством комплектующих органов и кадровых подразделений территориальных органов внутренних дел. Перечисленные меры не претендуют на информативную и управленческую полноту, однако очерчивают круг проблем, акцентируя внимание на значимости и пути преодоления.

В условиях достаточно неоднозначной социально-экономической и политической ситуации, сложившейся на сегодняшний день в нашей стране, в качестве приоритетной деятельности ОВД РФ выступает комплексный подход к формированию кадрового потенциала системы ОВД, что, несомненно, отражается на эффективности мер по противодействию правонарушений общественного порядка и обеспечении безопасности общества и государства в целом [1]. Первоначальной мерой по формированию кадрового потенциала мы видим в модернизации системы профессионального отбора кандидатов, претендующих на выполнение служебно-оперативных задач в ОВД, представленной в виде системы мероприятий, позволяющих осуществить качественную оценку уровня предпрофессиональной подготовленности будущих её сотрудников. В подтверждении высказанной гипотезы, приведём мнение автора многочисленных исследований П. А. Сорокина, по утверждению которого «... люди, претендующие на определенные виды профессиональной деятельности не соответствующие, предъявляемым её требованиям, способны не создав ничего ценного, разрушить общество» [2]. К предъявляемым требованиям профессионального соответствия граждан, претендующих на несение

службы в рядах ОВД РФ, относятся: степень осознанности решения выбора будущей профессиональной деятельности, обладание рядом личностных качеств кандидатов, отвечающим квалификационным требованиям несения службы и уровнем их физической подготовленности [3], значению которой будет уделено акцентированное внимание в настоящем исследовании. Таким образом, целью исследования стало выявление актуальных проблем физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД РФ.

Теоретическое обоснование проблемы исследования. Внимание, уделяемое уровню физической подготовленности кандидатов, претендующих на несение службы в ОВД РФ, не случайно. При проведении непосредственного анализа профессиональной деятельности сотрудников ОВД РФ [4; 5], было выявлено, что в подавляющем числе случаев, разнообразные служебно-оперативные задания, выполняемые ими, можно охарактеризовать как периоды интенсивной физической нагрузки, продолжающиеся иногда более двух часов. Подготовка сотрудников к возможным нагрузкам, испытываемыми ими в ходе подобных мероприятий, включающая занятие исходных позиций, осуществляемое за час до назначенной операции, оцепление, патрулирование и задержание правонарушителей, как в общественных местах, так и на наиболее опасных и трудных участках, занимает достаточно продолжительное время. Выделены и несколько отличительных особенностей, а именно: в начале проведения массовых мероприятий действия сотрудников носят оборонительный или оградительный характер, т. е. происходит применение разнообразной физической силы и специальных средств, затем, в условиях быстро меняющейся обстановки, действия сотрудников можно охарактеризовать как атакующие, которые не ограничиваются короткими временными рамками и могут носить затяжной характер, а достаточно часто и смешанный характер двигательных действий [6]. Такой характер двигательной деятельности сотрудников ОВД РФ, обусловленный целями, задачами и условиями служебной деятельности, определяет в свою очередь характерную направленность физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций, а именно, комплексное развитие практически всех физических качеств человека, на общем фоне развития как общей, так и специальной выносливости [7; 8]. Таким образом, можно сказать, что не подвергается сомнению значимость развития целого комплекса физических качеств, внимание к которым необходимо уделять не только в процессе реализации учебно-тренировочных занятий курсантов, но и в ходе конкурсного отбора претендентов на службу в ОВД РФ.

Ход исследования. С целью выявления наиболее значимых аспектов отбора будущих курсантов в рамках вопроса их физической подготовленности, был осуществлен анализ результатов, представленных в научной литературе в контексте темы настоящего исследования. Согласно выявленным в ходе теоретического анализа результатов, ранее осуществлённых исследований [3; 5; 6; 9], при входном контроле претендентов на несение службы в рядах ОВД РФ, уровень физической подготовленности в большинстве случаев не отвечает требованиям, предъявляемым к сотруднику ОВД РФ. В частности, из 399 поступающих по Красноярскому краю [6], оценку «удовлетворительно» получили 137 чел. (34,3 % от общего количества претендентов), «неудовлетворительно» – 262 чел. (65,7 % от общего количества претендентов). В ходе опроса было установлено, что большинству поступающих не известны требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности поступающих на службу в ОВД РФ. Последующий анализ, проводимый с целью отслеживания результатов набора претендентов на выполнение служебно-оперативных заданий в рамках деятельности ОВД РФ, также свидетельствовал о значимости физической подготовки её сотрудников и важности входного отбора. Так, за период обучения было отчислено 65 слушателей, что составляет порядка 10,2 % от общего количества обучающихся. В ходе сдачи выпускного эк-

замена по физической подготовке курсантами (347 чел.) были продемонстрированы результаты, отображенные на рисунке 1.

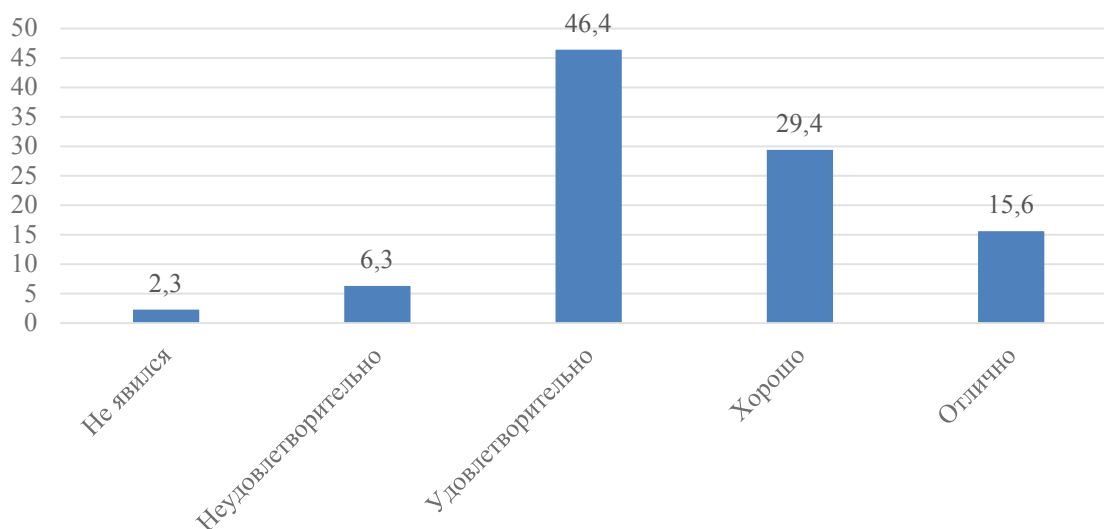


Рис. 1. Результаты выпускного экзамена по физической подготовке, %.

В ходе сопоставления полученных при проведении входного и выходного контроля данных, было установлено, что не соответствие требованиям, предъявляемым к уровню физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД РФ, негативно отражается и на последующей их профессиональной подготовки в рамках образовательного процесса. Конечно, в этом случае следует учитывать и степень эффективности самого образовательного процесса, однако решение столь масштабной проблемы как уровень физической подготовленности сотрудников ОВД и его соответствие требованиям профессиональной деятельности, следует решать комплексно, путём консолидации усилий и мер, предпринимаемых как со стороны образовательной организации, так и подразделений, направляющих слушателей на обучение.

Выводы. В ходе достижения поставленной перед исследованием цели, путем теоретического анализа имеющихся на сегодняшний день данных, и сравнения результатов входного и выходного контроля уровня физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД РФ и слушателей, были сформулированы следующие выводы:

- путем интеграции имеющихся практик отбора и подготовки сотрудников ОВД РФ, практически апробировать новые контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке, предназначенные для реализации входного контроля уровня физической подготовленности;
- в целях оказания практической помощи территориальным органам внутренних дел разработать методические рекомендации для лиц, поступающих на службу в ОВД РФ, включающие основные положения входного испытания и воспитание физических качеств;
- устранить формальный подход к установлению общей и специальной физической подготовленности граждан, поступающих на службу в ОВД РФ;
- создать систематическую взаимосвязь с руководством комплектуемых органов и кадровых подразделений территориальных органов внутренних дел.

Перечисленные меры не претендуют на информативную и управленческую полноту, однако очерчивают круг проблем, акцентируя внимание на значимости и пути преодоления.

1. Баркалов С. Н., Баученков А. В., Хархардин О. В. Учет специфики служебной деятельности в огневой и физической подготовке сотрудников ОВД: монография. Орел: ОрЮИ МВД России, 2006. 174 с.
2. Сорокин П. А. Социология революции [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002809800>.
3. Панова О. С., Струганов С. М., Якушев Э. В. Эффективность методики физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 230–233.
4. Крысин М. В. Использование межпредметных связей в процессе преподавания дисциплины «Основы личной безопасности сотрудников ОВД» // Современные технологии физической культуры и спорта в профессиональной подготовке специалистов: материалы межвузовской научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 14–17.
5. Лавров В. Н. Высокий уровень физической стрелковой подготовленности сотрудников как основа их личной безопасности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. Ч. 1. С. 24–28.
6. Купавцев Т. С. Интенсификация физической подготовки сотрудников МВД России на основе комплексных физических упражнений // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 341–345.
7. Морев Д. Г. Методика боевой подготовки курсантов вузов МВД России в условиях ограниченного пространства: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2011. С. 56.
8. Ноздрачев В. В. Методика совершенствования боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2014. С. 35.
9. Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в огневой подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. Ч. 2. С. 72–75.

Сведения об авторе

Насадюк Евгений Валерьевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Сотрудник ОВД; уровень физической подготовленности; входной и выходной контроль; требования профессиональной деятельности.

Насадюк Е. В., Симонтовский А. П.

Актуальные проблемы применения защитных действий от ударов сотрудниками ОВД в реальных условиях

В ходе профессиональной деятельности сотрудниками ОВД в силу специфических, порой экстремальных факторов оперативно-служебной практики [1], вынуждены испытывать высокий уровень психологических и физических перегрузок. В настоящем исследовании нами уделено внимание одному из наиболее значимых компонентов профессиональной компетентности сотрудников ОВД уровню их физической подготовленности, представляющей собой профессионально обусловленную совокупность физических качеств, умений и навыков [2], развитие и сформированность которых играют важную роль в ходе применения мер силового принуждения средствами боевых приёмов борьбы, что отражено в статье 20 Федерального закона «О полиции» [3]. Посредством боевых приёмов борьбы, сотрудниками ОВД осуществляется применение физической силы с целью ограничения свободы передвижения лиц подозреваемых или обвиняемых в совершении административных и уголовных правонарушений, регла-

ментирование которой осуществляется на основании Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [4].

Теоретическое обоснование проблемы исследования. Применение мер силового принуждения сотрудниками ОВД, зачастую способны привести к нанесению серьёзной травмы задерживаемому, поэтому их использование в условиях оперативно-служебной деятельности должны быть минимизировано [5], при этом умение применять защитные действия на месте и в движении, определять оптимальную дистанцию, сохранять устойчивость, достаточно часто выступают в качестве залога успеха в профессиональной деятельности сотрудников ОВД [6; 7].

Учитывая вышесказанное, **целью настоящего исследования** стало выявление особенностей применения защитных действий у сотрудников ОВД при выполнении оперативно-служебных задач.

В ходе исследования нами были применены следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы, опрос (анкетирование) и методы математической статистики.

Организация исследования. В качестве экспериментального метода исследования для достижения поставленной цели выступил опрос, в котором приняли участие 150 сотрудников ОВД в возрасте от 25 до 40 лет со стажем службы в ОВД от 5 до 10 лет (26,0 %), от 11 до 15 лет (26,0 %) и от 16 до 20 лет (28,0 %).

Результаты исследования. В процессе опроса были получены результаты, впоследствии проанализированные и обобщенные нами. В качестве результатов исследования стали показатели, позволявшие нам определить актуальность рассматриваемой проблемы, и выводы, опираясь на которые можно сформировать основные направления управленческих воздействий в педагогическом процессе обучения сотрудников ОВД защитным действиям от ударов, в реальных условиях.

На основании полученных в ходе опроса результатов, можно сделать вывод о том, что около 76,0 % сотрудников ОВД достаточно часто сталкиваются с необходимостью применения защитных действий от ударов правонарушителей в ходе выполнения оперативно-служебных задач, в частности: болевые приёмы в стойке (72,0 %), средства ограничения подвижности наручниками, веревкой, брючным ремнем (36,7 %), удары руками (31,3 %), личный досмотр, осуществляемый под воздействием болевого захвата (16,0 %), броски (11,3 %). Представленные данные свидетельствуют о необходимости в ходе организации педагогического процесса повышенного внимания обучению ударной техники с учётом специфических особенностей профессиональной деятельности сотрудников ОВД с систематическим совершенствованием учебного процесса по физической подготовке.

При оценке оптимальной дистанции, с точки зрения эффективности нанесения удара рукой, было выявлено, что чаще всего сотрудники ОВД, принявшие участие в опросе, используют дальнюю – 64,0 %, несколько реже среднюю – 49,0 %, близкую – 29,0 % и вплотную – 25,0 % респондентов. При оценке умения дозировать силу ударов правой и левой руками были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

**Умения сотрудников ОВД дозировать нанесение ударов
правой и левой руками, %**

Виды ударов	ПР	ЛР
	%	%
Прямо	68,0	32,0
Сбоку	59,3	41,0
Снизу	40,0	21,3

Виды ударов	ПР	ЛР
	%	%
Сверху	30,0	8,0
Наотмашь	26,7	14,7
Не умею	11,3	24,0

Примечание: ПР – правая рука, ЛР – левая рука

Следует учитывать, что в ходе мер, направленных на силовое противодействие правонарушителю, применяемые сотрудниками ОВД удары рукой могут наноситься из статического положения и в динамике (вперед, назад, в сторону). При этом необходимо подчеркнуть, что широта сформированного в ходе процесса обучения спектра навыков ударной техники руками сотрудников ОВД, напрямую обуславливает степень эффективности решения оперативно-служебных задач. В ходе опроса были получены следующие результаты: порядка 50,0 % респондентов ответили положительно на вопрос об умении наносить серию ударов руками в движении вперед, и около 40,7 % – в статическом положении. Однако следует отметить и то, что 16,6 % сотрудников при опросе указали на отсутствие навыков нанесения серии ударов в целом (табл. 2).

Таблица 2

**Сформированность навыков нанесения серии ударов руками
из различных положений сотрудниками ОВД, %**

Варианты ответов	Положительные ответы
Умею, в движении вперед	50,0
Умею, стоя на месте	40,7
Умею, в движении назад	12,0
Нет, не умею	16,6

В ходе решения служебно-оперативных задач сотрудниками ОВД используются приёмы нанесения ударов в ходе самозащиты и другими частями верхних конечностей, о чём свидетельствуют результаты опроса, представленные в таблице 3. Однако следует отметить, что большинство сотрудников не владеет техникой нанесения подобных ударов, что, на наш взгляд, существенно снижает эффективность профессиональной деятельности в аспекте задержания правонарушителей.

Согласно результатам опроса сотрудниками ОВД отмечается, что наибольшая частота применения двигательных действий со стороны правонарушителей в ходе нападения являются удары, на долю которых приходится 60,7 % (рис. 1).

Таблица 3

**Применение ударов частями верхних конечностей сотрудниками ОВД
в ходе выполнения оперативно-служебных задач, %**

Варианты ответов	Положительные ответы
Основанием ладони	21,3
Основанием кулака	15,3
Ребром ладони	14,0
Ладонью	14,0
Тыльной стороной кулака	10,0
Пальцами	6,0
Фалангами согнутых пальцев	4,7
Нет, не приходилось	42,0

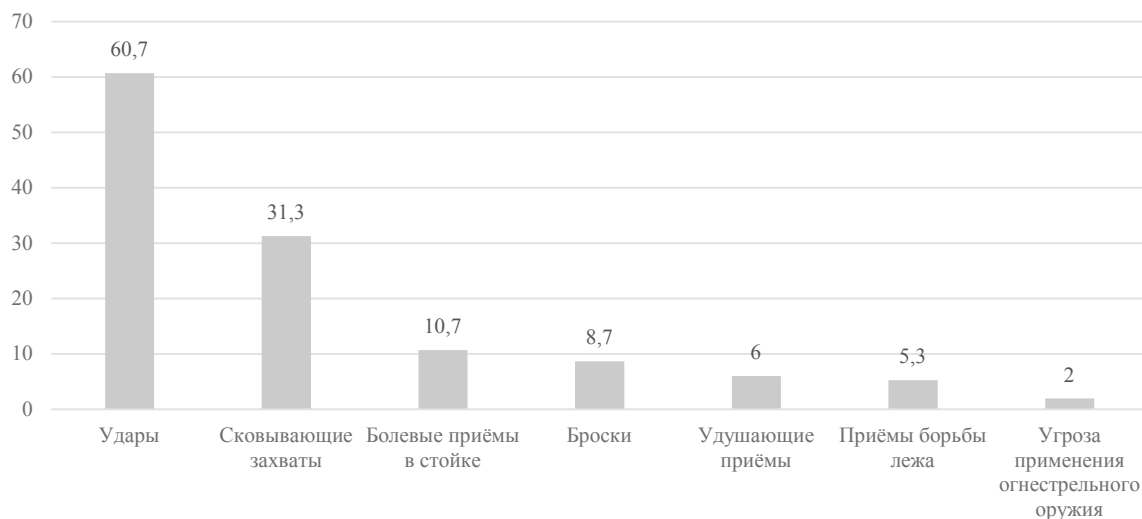


Рис. 1. Двигательные действия правонарушителей против сотрудников ОВД, %.

При уточнении в ходе опроса видов ударов, наиболее часто используемых правонарушителями против сотрудников ОВД, были получены результаты, представленные на рисунке 2.

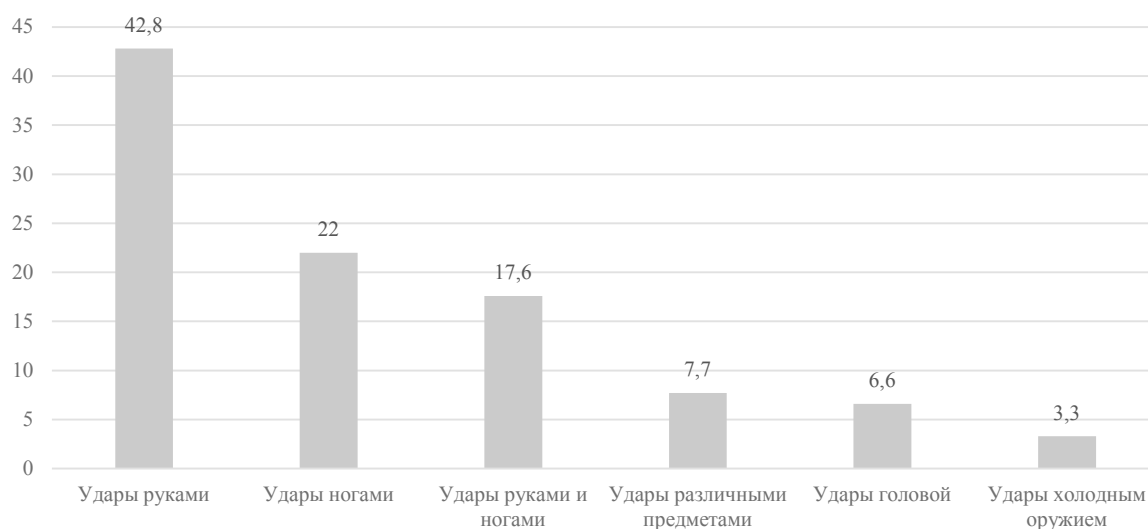


Рис. 2. Виды ударов, используемые правонарушителями против сотрудников ОВД, %.

В ответ на нападающие двигательные действия со стороны правонарушителей, сотрудниками ОВД используются различные приёмы (рис. 3).

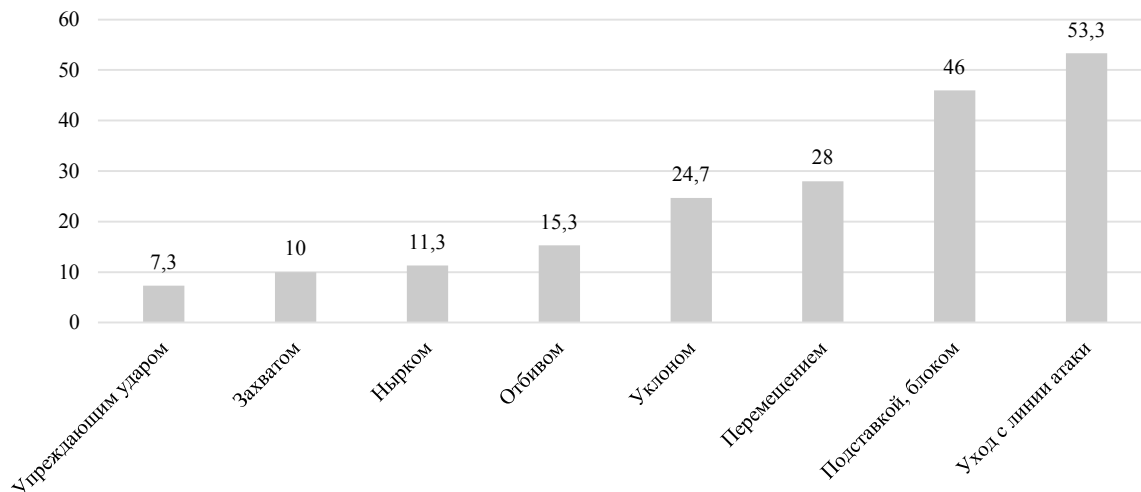


Рис. 3. Способы защиты от ударов, используемые сотрудниками ОВД, %.

Следует подчеркнуть, что по окончании выполнения защиты от ударов сотрудники ОВД действуют в соответствии со сложившейся ситуацией, чаще всего нанося ответные действия в виде удара (серии ударов) в уязвимые места тела правонарушителя рукой или ногой, болевого приёма, броска и других действий, направленных на ограничение свободы его передвижения и предотвращения угрозы применения огнестрельного и холодного оружия [8; 9; 10].

Вывод. Полученные в ходе опроса сотрудников ОВД результаты, свидетельствуют о наличии явных специфических профессионально обусловленных действий в ходе выполнения оперативно-служебных задач. В целом полученные результаты позволяют нам сделать вывод о том, что сотрудникам ОВД достаточно часто приходится сталкиваться с необходимостью выполнения ударов руками в качестве защитных действий против ударов, наносимых правонарушителями. Результаты исследования целесообразно учитывать при организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников ОВД с акцентированным вниманием на обучении и совершенствовании ударной техники ведения поединка при моделировании реальных ситуаций профессиональной деятельности максимально приближенных к условиям служебно-боевой практики.

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

2. Еремин Р. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 124–126.

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

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

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

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

7. Еремин Р. В. Организация и методика занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 144–149.

8. Алдошин А. В. Совершенствование тактики и способов защитных действий от холодного оружия // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 129–134.

9. Панфёров Р. Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 223–228.

10. Струганов С. М. Роль и значение формирования основ личной безопасности у сотрудников органов внутренних дел при решении оперативно-служебных задач // Правоохранительные органы: теория и практика. 2019. № 1 (36). С. 114–117.

Сведения об авторах

Насадюк Евгений Валерьевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Симонтовский Александр Петрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Сотрудники ОВД; защитные действия; защита от ударов; практика применения мер силового принуждения; оперативно-служебные задачи.

Николаев С. А.

Актуальные проблемы подготовки и проведения показательных выступлений с участием сотрудников органов внутренних дел

Показательные выступления сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) проводятся в целях публичной демонстрации физических способностей и боевой выучки сотрудников конкретного подразделения, популяризации службы в ОВД, а также в целях формирования позитивного имиджа данного подразделения [1].

Наиболее зрелищными являются показательные выступления с участием сотрудников специальных подразделений, которые, как правило, демонстрируют высокий уровень физической подготовки, владения приёмами рукопашного боя, а также отдельными тактическими действиями, имитирующими задержание особо опасных преступников в экстремальных условиях.

При подготовке и проведении показательных выступлений следует четко придерживаться поставленных целей, что позволит превратить данное мероприятие в незабываемое шоу, вызывающее ликование зрителей и поднимающее престиж службы не только в конкретном подразделении, но и в ОВД в целом.

После получения указания руководства на проведение показательных выступлений, следует незамедлительно приступить к их подготовке. Для начала необходимо определить временные рамки мероприятия, количество сотрудников, которое планируется привлечь к участию, обдумать материально-техническое обеспечение. Принимая во внимание все вышеперечисленное, составляется программа мероприятия. На этапе подготовки показательных выступлений следует провести не менее одной репетиции с участием всех сотрудников, чтобы закрепить порядок следования действий, оценить программу на предмет её безопасности и зрелищности. В целях усиления эффекта

необходимо продумать музыкальное сопровождение и синхронизировать музыку и действия личного состава [2].

Как показывает практика проведения показательных выступлений, особый восторг у зрителей вызывает демонстрация сотрудниками ОВД приёмов разбивания твёрдых предметов, например, кирпичей. Звук выстрелов, производимых из огнестрельного оружия, также усиливает эффект и обеспечивает зрителям позитивные эмоции.

При организации мероприятия следует принимать во внимание и состав зрительской аудитории, ведь демонстрация отдельных технических действий и приёмов с одной стороны вызывает восторг у детей и подростков, однако, оценка мероприятия зрителями, владеющими определенным кругом профессиональных навыков, да и самими участниками выступлений не всегда может быть позитивной.

Если целевой аудиторией мероприятия являются сотрудники правоохранительных органов, то основной акцент следует сделать на демонстрации приемов рукопашного боя и отобрать те из них, которые могут найти применение в реальных ситуациях [3]. Эффектные акробатические прыжки и сальто, совмещённые с выполнением приёмов самозащиты, пользуются большим успехом у обывательской аудитории.

Участники показательных выступлений обязаны прибыть к месту их проведения не позднее чем за 20-30 минут до начала. Перед началом следует повторить с участниками последовательность их действий. Не лишним будет напомнить сотрудникам и о целях проведения мероприятия. Перед выступлением необходимо провести разминку, что позволит, в той или иной мере, избежать травм [4].

Площадку, предназначенную для проведения показательных выступлений, следует осмотреть заранее, на этапе подготовки. Если размеры площадки являются недостаточными, требуется продумать возможность их увеличения, или внести соответствующие изменения в программу выступлений. Меры безопасности участников показательных выступлений должны обеспечиваться в соответствии с покрытием площадки (трава, асфальт и т. д.) [5].

Начинать показательное выступление целесообразно с демонстрации простых и эффектных приёмов и действий, которые позволяют возбудить неподдельный зрительский интерес. Кроме того, следует внимательно следить за реакцией зрителей на каждую часть программы и, если публика особенно восторгается каким-либо действием или приёмом, необходимо это отметить и включить его в программу последующих выступлений. Однако, могут быть приёмы и действия, демонстрация которых не вызывает у зрителей должной реакции, в этом случае, не следует их использовать в дальнейшем.

Немаловажным является и общение участников со зрителями по окончании мероприятия, ведь, как правило, желающие всегда находятся. Сотрудники должны использовать эту возможность, в том числе и для оценки эффекта от проведённого выступления и определения отношения граждан к правоохранительным органам.

По окончании показательного выступления его организаторам следует провести объективный анализ, отметив как положительные, так и отрицательные моменты, поблагодарить личный состав, принявший участие в мероприятии [6].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показательное выступление не только поднимает боевой дух сотрудников, но и делает их работу более слаженной, что, свою очередь, повышает боеготовность подразделения в целом.

1. Гуняев Е. В. Особенности методики обучения боевым приёмам борьбы в отделе специального назначения «Ягуар» УФСИН России по Орловской области // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 47–51.

2. Губенков А. О. Обучение сотрудников органов внутренних дел, убывающих в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, к действиям при попадании в засады, организо-

ванные боевиками // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. № 4 (77). С. 138–140.

3. Моськин С. А. Некоторые аспекты физической подготовки женщин – сотрудников правоохранительных органов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции: в 2 частях. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. Ч. 2. С. 247–248.

4. Санг Х. К. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 265 с.

5. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82–86.

6. Струганов С. М., Скородед Е. П. Анализ владения сотрудниками правоохранительных органов боевыми приемами борьбы в зависимости от их служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 245–247.

Сведения об авторе

Николаев Сергей Анатольевич, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

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

Ключевые слова

Показательные выступления; зрители; приёмы и действия; приёмы рукопашного боя; травматизм.

Носов С. А., Макаров В. М., Баев В. Е.

Средства и методы физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции

Физическая подготовка является эффективным средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, координирует двигательные функции, обеспечивает рабочее состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также развивает качества и формирует прикладные навыки, которые обеспечивают высокий уровень общей и специальной физической готовности к эффективному выполнению служебных обязанностей [1; 2].

В процессе физической подготовки перед сотрудниками стоят различные задачи и функции, решение которых обеспечивает высокую работоспособность при выполнении профессиональных задач в различной обстановке. Эти задачи решаются путем применения различных средств, способов и методов тренировки [3; 4].

Разнообразное количество нагрузок осуществляется за счет изменения объема и интенсивности, использование различных способов, средств по направленности и увеличению нагрузок на отдельные группы мышц. Правильное их использование является важным, так как уменьшает отрицательные функциональные сдвиги, связанные с их деятельностью. С помощью упражнений можно поддерживать необходимый уровень физической активности.

Средствами физической подготовки можно повысить устойчивость организма к экстремальным воздействиям на 30-40 %. Например, сотрудник тренируется в задержании преступника в лифте или в узком коридоре. Такие тренировки снижают эффект неожиданности, формируют основные элементы тактики поведения в таких условиях. В ходе физической подготовки должны моделироваться и другие типовые ситуации применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудни-

ков полиции, способствующие повышению уровня их готовности к действиям в экстремальных ситуациях [5; 6].

Неспецифическая тренировка направлена на компоненты адаптации с помощью различных нагрузок. В процессе этого расширяются функциональные возможности сотрудника. Идет внимание на формирование волевых качеств и реакция поведения в любой обстановке и ситуации.

При организации занятий по физической подготовке необходимо учитывать два важных фактора:

- степень функциональных изменений и снижения готовности курсантов после учебных занятий;
- основные требования, предъявляемые к физическим, психическим качествам при овладении профессиональной деятельностью.

Анализ литературы по изучению важных качеств к профессиональной деятельности в обычных и экстремальных условиях, дал понять, что наиболее эффективное средство для решения данной задачи спортивные и подвижные игры. Положительное влияние игровой деятельности на ряд психических процессов – внимание, память, ориентирование в пространстве.

На основании теоретического анализа и обобщения доступной литературы можно сделать вывод, что физическая подготовка обладает огромными возможностями развития профессионально важных качеств с целью поддержания готовности сотрудника: общая выносливость – важное качество, является базовым компонентом в обеспечении профессиональной работоспособности; статическая выносливость определяется как способность к поддержанию устойчивости рабочей позы в условиях малой подвижности (длительное нахождение в таких условиях приводит к функциональным нарушениям организма); координационные способности и специальная выносливость способствуют эффективному выполнению скоростно-силовой работы; быстрота зрительного различения и выносливость зрительного анализатора развиваются многократными, серийными, многовариантными упражнениями на быстроту реагирования на разные зрительные раздражители; внимание формируется в результате многократного выполнения упражнений на быстроту реагирования, а также упражнений, связанных с выполнением одновременно нескольких действий с быстрым переключением с одного действия, объекта на другой или с концентрацией на определенном действии, объекте при отвлекающих внешних воздействиях [7; 8; 9; 10].

Таким образом, подводя итог, нужно отметить, что методика физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции играет важную роль, поскольку данная работа позволяет оценить уровень физического развития правонарушителя в стрессовой ситуации и заранее подобрать относительно его комбинации, позволяющие моментально остановить его деяния. Помимо этого, подготовка сотрудников расширяет арсенал приёмов нападения и защиты сотрудника, что позволит в случае ведения реального уличного боя с хулиганом выйти победителем с минимизацией вреда и времени.

1. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

2. Струганов С. М., Грушко В. М., Гричанов А. С. Психолого-педагогические аспекты повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях силовых ведомств // KANT. 2019. № 4 (33). С. 320–324.

3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

5. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45–52.
6. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2018. С. 74–78.
7. Еремин Р. В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 53–58.
8. Осипов Д. В. Физическая подготовка важный фактор в формировании всестороннего развития курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 197–201.
9. Якушев Э. В., Струганов С. М. Модельно-целевой подход организации физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 370–373.
10. Струганов С. М., Грушко В. М. Необходимость внедрения инновационных методов обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств для эффективного решения оперативно-служебных задач // Гуманитарный Вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. 2018. № 4-2 (12). С. 73–77.

Сведения об авторах

Носов Станислав Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Макаров Владимир Михайлович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Баев Вячеслав Егорович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Воронежский институт МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; средства, методы; физические качества; сотрудники ОВД; экстремальные ситуации.

Овчинников В. А., Жарков С. А.

Современный подход при изучении боевых приёмов борьбы в образовательных организациях МВД России

В образовательных организациях МВД России в рамках реализации учебной программы предусмотрено изучение учебного модуля «Физическая подготовка». И в содержание учебной рабочей программы, включен тематический план, включающий разделы: обучение и совершенствование техники выполнения служебно-прикладных упражнений; обучение и совершенствование техники выполнения боевых приёмов борьбы и педагогический контроль.

При обучении новому физическому упражнению (служебно-прикладные упражнения, боевые приёмы борьбы) курсанты овладевают основами техники того или иного упражнения. Затем в процессе многократного повторения данных упражнений у них формируются особые, наиболее эффективные (индивидуальные) способы выполнения отдельных элементов. При этом техника физических упражнений, в том числе боевых приемов борьбы, определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом [1; 2].

Прежде, чем перейти к более глубокому содержанию темы данной статьи, необходимо, в первую очередь, подчеркнуть, что постоянная работа по совершенствованию и модернизации сформировавшегося учебного процесса, является задачей актуальной и злободневной.

В современном обществе наука не стоит на месте и требует все новых и новых подходов к изучению отдельных отраслей знаний. Применительно к получению знаний и навыков в области процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, можно отметить, что использование и применение метода видеозаписи при изучении боевых приёмов борьбы сотрудниками органов внутренних дел, как раз и является таким современным подходом.

Боевые приёмы борьбы применяются в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции на дистанции ближнего боя с правонарушителем. В процессе их применения могут быть задействованы: табельное оружие; специальные средства; подручные средства и наиболее эффективные и правомерно обоснованные действия и приёмы различных видов единоборств. Данные приёмы составляют технику ведения единоборств и являются предметом обучения и совершенствования уровня профессиональной готовности сотрудников ОВД к ведению рукопашного боя [3; 4].

Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Навык применения боевых приёмов борьбы является важнейшим аспектом деятельности сотрудников полиции. Изучение боевых приёмов борьбы, будучи эффективным средством подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в ближнем бою, вместе с тем является прекрасным средством физической тренировки, способствует формированию разнообразных двигательных навыков, а также повышению психической устойчивости к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Целью проведения практических занятий в рамках учебного модуля «Физическая подготовка» по боевым приёмам борьбы является формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, а также воспитание таких важных качеств, как решительность, смелость и находчивость.

В настоящее время сложно представить сотрудника органов внутренних дел, не обладающего данными навыками и умениями.

Устоявшиеся на сегодняшний день методики по изучению боевых приёмов борьбы имеют определенные успехи, но и вместе с этим сталкиваются с некоторыми проблемами, решение которых не представляется возможным, применяя уже существующие методы и способы. Для решения вышеуказанных проблем и одновременного улучшения продуктивности практических занятий по освоению боевых приёмов борьбы сотрудниками ОВД, требуются совершенно новые подходы [5; 6].

Таким подходом может являться применение видеозаписи во время проведения практических занятий. Цель такого применения – детальная фиксация действий, как педагогического работника (преподавателя), так и занимающихся; дальнейшее создание электронной базы (видеоархива) видеоуроков, которая в свою очередь сможет повысить продуктивность изучения боевых приёмов борьбы и поднять его на новый уровень, а также позволит осуществлять анализ и дальнейшую работу над ошибками и недостатками, проявившимися во время педагогического процесса.

Ни для кого не секрет, что важнейшим аспектом при освоении и совершенствовании техники спортивного или прикладного упражнения является опосредованная наглядность, что как раз и является основной целью видеозаписей занятий (видеоуроков).

Возможность изучения техники ряда приёмов на начальной стадии освоения навыка (семинарские занятия) с помощью учебных фильмов, видеослайдов поможет занимающимся лучше усвоить цели и задачи предстоящего практического занятия, а также, что немало важно, получить предварительное представление о технике выполнения того или иного приёма. На последующем практическом занятии обучающиеся

имеют все возможности проанализировать правильность выполнения приёмов и на основе этого анализа устранить выявленные ошибки. Для реализации такой возможности необходима детальная видеосъемка всех выполняемых действий во время изучения боевых приёмов борьбы.

С этой же целью многие структурные подразделения ОВД зачастую используют видеосъемку при проведении каких-либо специальных мероприятий. Возможность увидеть со стороны, проанализировать и исправить совершаемые ошибки, а также проработать отстающие технические элементы значительно увеличивает эффективность и надежность дальнейшего применения изученных умений и навыков.

Возвращаясь к вопросу о формировании информационной базы видеоуроков боевых приёмов борьбы, следует отметить важное преимущество такого подхода к изучению приёмов. Одним из преимуществ является возможность дистанционного обучения сотрудников органов внутренних дел. Ведь на сегодняшний день дистанционное получение знаний широко используется, как способ получения определенных навыков и даже освоения какой-либо профессиональной деятельности. Такой подход позволит сотрудникам, не имеющим возможность лично присутствовать на занятиях с преподавателями, не прерывать изучение приёмов, как минимум, в теоретическом осмыслении. В то же время, сама видеозапись будет являться наглядным пособием, чего нельзя сказать об использовании текстовых, письменных методик.

Создание собственной базы видеоуроков позволяет не только совершенствовать и улучшать обучение техники боевых приёмов борьбы, но и открывает возможности обмена опытом с другими заинтересованными организациями, вести общение с коллегами в режиме онлайн-трансляции.

Наряду с перечисленными достоинствами данный подход также имеет и ряд недостатков, обусловленный проблематичностью реализации процесса видеосъемки и дальнейшего изучения полученных записей. К таким недостаткам можно отнести необходимость привлечения компетентных лиц для производства видеосъемки и дальнейшей обработки полученных видеозаписей. Данный процесс требует огромных затрат временных, а также денежных ресурсов, что является не маловажным. Другой существенной проблемой, встающей на пути к успешному внедрению данного подхода, является малое количество аудиторных учебных часов, выделяемых на проведение семинарских занятий, так как они необходимы для последующего изучения полученных видеозаписей.

В заключение хотелось бы отметить, что применение видеозаписи в ходе обучения и совершенствования техники боевых приёмов борьбы в образовательных организациях МВД России действительно является инновационным, современным подходом, способным, повысить уровень профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел к успешному применению мер насильственного воздействия и решению различных оперативно-служебных задач.

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

2. Ахматгатин А. А., Струганов С. М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 28.

3. Грушко В. М., Струганов С. М. Анализ системы единоборств и рукопашного боя, используемые сотрудниками силовых ведомств России и зарубежных стран // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 2 (2). С. 361–365.

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

5. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приёмов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.

6. Струганов С. М., Грушко В. М. Необходимость внедрения инновационных методов обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств для эффективного решения оперативно-служебных задач // Гуманитарный Вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. 2018. № 4-2 (12). С. 73–77.

Сведения об авторах

Овчинников Владимир Александрович, начальник кафедры физической подготовки, доктор педагогических наук, профессор.

Жарков Сергей Александрович, доцент кафедры тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Боевые приёмы борьбы; сотрудники ОВД; курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России; видеозаписи.

Осипов Д. В.

Активный отдых и физическая нагрузка как средство противодействия психическому стрессу и снятию нервно-эмоционального напряжения в период активной умственной работы

Важную роль в сохранении работоспособности имеет своевременный активный отдых с использованием физических упражнений. Утомление организма от интенсивной умственной работы представляет собой очень сложный процесс являющийся результатом физиологических сдвигов и изменений в организме человека. Когда нарушается деятельность любого отдела из системы, и в первую очередь коры головного мозга – это способствует значительному понижению работоспособности во всем организме. Причем в большей степени это касается нервных клеток коры больших полушарий головного мозга, не зависимо от того, каким видом деятельности утомление вызвано, физической или умственной работой [1; 2].

Первым признаком утомляемости является чувство усталости, и нежелания выполнять какую либо работу. Отдых курсантов должен быть связан с двигательной активностью и физической нагрузкой, для того что бы отвлечь обучающихся от тяжёлой умственной работы в период обучения. Мышечная активность не обходима в период тяжёлой умственной работы, для оптимизации дальнейшего процесса обучения и отвлечения от умственных процессов. Физическая активность приведет к улучшению эмоционального состояния, снижению психологического стресса и нормализует общее состояние организма [3].

Формы активного отдыха с применением физических упражнений прикладной направленности зависят от особенностей учебного процесса и самоподготовки (табл. 1). Занятия проходят как в учебной форме, например, в спортивных секциях, группах здоровья, так и в неурочное время в часы самоподготовки [4].

Исследования мероприятий физической активности доказывают, что физическая нагрузка нормализует психологическое состояние в период тяжёлых умственных нагрузок. Принцип разбавления нагрузки, этот принцип стал основой для организации досуга в области умственной деятельности, где физическая активность, которая была надлежащим образом выбрана до начала умственной работы, во время и после работы,

оказывает большое влияние на поддержание и благополучие умственного развития и производительности [5].

Таблица 1

Формы активного отдыха с применением физических упражнений

В период учебного процесса		В период самоподготовки	
В учебное время	Во внеучебное время	В учебное время	В свободное время
1. Практические занятия по физической подготовке и тренировочные занятия в спортивных секциях	1. Утренняя гимнастика	1. Вводная гимнастика	
2. Физкультурные паузы (физическая активность)	2. Попутная тренировка	2. Физкультурные паузы	2. Попутная тренировка
3. Малые формы активного отдыха	3. Занятия в оздоровительных и спортивных группах, клубах и центрах	3. Малые формы активного отдыха	3. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
4. Участие в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях		4. Самостоятельные занятия системами физических упражнений и спортом	

Ежедневная физическая активность в промежутках на отдых по 5-10 минут во время умственной работы, так же эффективна, как и тренировочное занятие в спортивном зале в течение 30-40 минут. Во время выполнения физической активности в коре головного мозга происходит «доминантное движение», которое оказывает благотворное влияние на состояние мышц, дыхательной и сердечнососудистой системы, активизирует сенсомоторную зону коры головного мозга и повышает тонус всего организма. Во время активного отдыха – это доминирование способствует активному развитию процессов восстановления [6].

Цели использования активного отдыха с применением физических упражнений в режиме обучения курсантов образовательных организаций МВД России – это укрепление здоровья, повышение работоспособности и эффективности процесса обучения. И только в равных долях выполнение всех целей обеспечит достижение необходимого результата (рис 1). Принцип активного отдыха должен стать основой для организации досуга и умственной деятельности, в которой правильно организованные физические упражнения, во время и после умственного труда оказывают большое влияние на поддержание и улучшение умственной деятельности. Мозг, поднимает тонус всего организма. Здесь необходимо добавить субъективный психологический фактор, такой как естественность и физиология физических упражнений, которые человек никогда не воспримет как нечто, навязанное ему, как вторжение в естественные механизмы организма [5; 7]. Эмоциональный фактор также необходимо учитывать. Оптимально дозированная мышечная активность повышает общий эмоциональный тонус и создает бодрое и стабильное настроение, что является наиболее благоприятным для умственной деятельности и важной профилактической мерой против перегрузки [8]. И. П. Павлов назвал это «ощущением мышечного удовольствия».

Основные цели физической активности в период активного отдыха обучающихся



Рис. 1. Соотношение целей физической активности в период активного отдыха.

Циклические упражнения средней интенсивности с частотой сердечных сокращений от 120 до 140 ударов в минуту, оказывают положительное влияние на обучающихся, которым надоела умственная работа и нужен перерыв. После тяжёлой умственной работы полезно выполнять умеренные циклические упражнения, чтобы ускорить процессы восстановления и снять нервное напряжение [5].

Активный отдых повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий: оптимальные нагрузки; не монотонная физическая активность; высокая самоотдача процессу (рис. 2).

Условия повышения работоспособности



Рис. 2. Соотношение условий повышения работоспособности.

Также активизация не обходима и в период самоподготовки курсантов. Большое психическое напряжение, которое обучающиеся получают в период обучения, может привести к нервному и эмоциональному стрессу, если не предпринять несколько профилактических мер, связанных с оптимизацией свободного времени препровождения курсантов в период самоподготовки [9; 10].

В часы самоподготовки или каникулярного отпуска для снятия умственного напряжения и эмоционального стресса следует применять упражнения указанные в таблице 3.

Таблица 3

Упражнения для снятия умственного напряжения и эмоционального стресса

В комплексы подбираются динамические упражнения с большой амплитудой движений, затрагивающие все крупные мышцы
1. Упражнения для разминки мышц шеи, туловища, ног, рук. Например: повороты головы в правую, в левую стороны; наклоны головы вверх, вниз; вращение запястий; вращения в локтевых суставов; вращение плечевых суставов; вращение корпуса в правую, в левую стороны; наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо; вращения тазом в правую, в левую стороны; вращение бедрами в правую, в левую стороны; вращения коленных суставов в правую, в левую стороны; вращения стопами в правую, в левую стороны.
2. Упражнения для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения. Например: наклоны с поднятыми руками в правую, в левую сторону и вниз к носкам, при этом не сгибать колени; наклоны поочередно к правой левой ноге, к носку при этом не сгибать колено; наклон с заведенными за спину руками со скрещенными ладонями при этом руки прямые не сгибаются в локтевых суставах, ноги на ширине плеч коленные суставы выпрямлены; амплитудные наклоны к правой левой ноге, между ног при этом ноги наставлены максимально широко до болевых ощущений коленные суставы прямые; наклоны в полушпагате; наклоны к полу, ноги вместе, коленные суставы прямые; выпады в правую, левую стороны; выпады вперед, назад с вытянутыми руками над головой; повороты корпуса в выпаде в левую, правую стороны.
3. Упражнения общего воздействия. Например: сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лёжа на спине; различные комплексные силовые упражнения; упор присев упор лёжа; выпрыгивания из полного приседа вверх; выпрыгивания из полного приседа в длину; различные разновидности челночного бега.
4. Упражнения на координацию движений. Например: выполнение стойки на носках, на двух ногах, руки на поясе; выполнение стойки на носках, на двух ногах, руки на поясе, с закрытыми глазами; выполнение стойки на носках поочередно на правой, на левой ноге, руки на поясе; выполнение стойки поочередно на правой, на левой ноге, с закрытыми глазами; выполнение стойки ласточка поочередно на правой и левой ноге; выполнение стойки ласточка поочередно на правой, на левой ноге, с закрытыми глазами; ходьба по линии; ходьба по линии, с закрытыми глазами; ходьба на месте, с закрытыми глазами; вращения вокруг своей оси.

Необходимо отметить, что перечисленные способы саморегуляции аутогенной тренировки – это произвольное переключение внимания на различные объекты, явления, исключая те, что вызывают психическое напряжение. Также один из способов саморегуляции аутогенной тренировки является дыхательная гимнастика, но помещение должно хорошо проветриваться и все упражнения лучше выполнять лёжа. Дыхательная гимнастика главным образом решает задачи: улучшение обменных процессов; трени-

ровка дыхательной системы организма; восстановление носового дыхания; повышение работоспособности; укрепление сердечнососудистой системы; повышение иммунитета; повышение тонуса организма. Также нормализует общее психологическое состояние организма пребывание в тишине, в спокойной расслабленной позе, с представлением имевших место приятных ситуаций, очень хорошо помогают комнаты психологической регуляции, которые имеются в образовательных организациях МВД России [11; 12].

Необходимо больше улыбаться и думать о хорошем, заряжать себя позитивными мыслями и эмоциями – это способствует обретению духа и жизнерадостности, повышает настроение у окружающих, что очень хорошо разряжает обстановку и снимает психологический стресс.

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

2. Малыхин А. В., Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Отиев Д. П. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178–183.

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

4. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47–53.

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

6. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163–168.

7. Еремин Р. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 124–126.

8. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 401–405.

9. Струганов С. М., Санков П. А., Глубокий В. А. Организация свободного времени студенческой молодежи в современном обществе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 344–349.

10. Еремин Р. В. Физические способности курсантов и их чувствительные возможности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 43–48.

11. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127–130.

12. Алдошина Е. А., Иванова Л. И. Управление самопознанием и самоуправлением психофизическим состоянием обучающихся в пространстве физической культуры // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Орел: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2018. С. 138–146.

Сведения об авторе

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Активный отдых; физическая активность; умственная деятельность; здоровье; саморегуляция; физические нагрузки; физические упражнения.

Оптимизация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляет собой некую составляющую основной системы ведомственного образования. Она занимает в ней значительное место и поэтому руководство ведомства уделяет этой дисциплине постоянное повышенное внимание. Подтверждением этому является приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Но не стоит забывать о таком аспекте как самостоятельная физическая подготовка. Она обязательно должна заключаться в осознанной и активной двигательной деятельности [1].

По своей сущности самостоятельная физическая подготовка представляет собой сложный и целенаправленный процесс, осуществляемый индивидуально и направленный на развитие и совершенствование профессионально значимых качеств. С помощью данного процесса курсанты развивают не только различного рода навыки (к примеру, приёмы самозащиты) и умения, но также и физические качества, например, сила, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координация и точность. Также курсанты учатся применять педагогические технологии и рекомендации на практике.

Основополагающим признаком самостоятельной физической подготовки служит целенаправленность. Ведь перед началом индивидуальной работы необходимо чётко определить цель и задачи, которые нужно выполнить. Значительную роль здесь играет преподаватель, так как он даёт консультации и именно от него зависит степень заинтересованности обучающегося [2; 3].

Первоначальные двигательные умения и навыки должны формироваться под руководством преподавателя. Это осуществляется с целью исключения ошибок при выполнении упражнений, в том числе боевых приёмов борьбы [4; 5]. А формированием и совершенствованием физических качеств, в свою очередь, отводится уже на самостоятельную подготовку. При этом обучающимся необходимо умеренно распределять и увеличивать нагрузку, правильно сочетать и чередовать упражнения, а преподавателю учитывать индивидуальные особенности каждого курсанта с целью определения степени усваивания материала и правильности техники выполнения упражнений [6; 7].

Помимо этого, важно поддерживать у курсантов и слушателей интерес к физической подготовке. Для этого преподаватель должен подбирать упражнения, характеризующиеся новизной и нестандартностью. Так у обучающихся будет быстрее формироваться навык самостоятельной подготовки в связи с разнообразием процессов [8].

Стоит отметить, что на начальном этапе подготовки отношение основной и дополнительной нагрузки, осуществляемой самостоятельно, находится в равенстве. Постепенно степень дополнительной нагрузки должна увеличиваться, а соотношение с основной может составлять 1:6. В целом самостоятельная подготовка курсантов и слушателей представляет собой совокупность трёх этапов:

1. Подготовительный. На данном этапе у обучающихся на лекциях и практических занятиях образуются стимулы и мотивационные установки, направленные на необходимость самостоятельных занятий.

2. Рабочий. Его суть состоит непосредственно в самостоятельной психофизической подготовке курсантов и слушателей.

3. Контрольный. Заключается в определении степени эффективности самостоятельной работы. На данном этапе обычно проводятся контрольные испытания, сдача нормативов, по результатам которых будут решаться вопросы об изменении программы тренировок с целью повышения профессиональной подготовленности [9; 10].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей является одной из основополагающих в формировании личности сотрудника органов внутренних дел, их навыков и умений. Основные занятия, предусмотренные учебным планом, всегда необходимо дополнять занятиями на самоподготовке.

1. Еремин Р. В. О принципиальных основах организации занятий физической подготовкой сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 135–138.
2. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47–53.
3. Муслимов Р. А. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Концепт. 2014. S20. С. 21–25.
4. Хальзов В. И., Кропанов А. С. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 2 (54). С. 253–260.
5. Мартынов А. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Концепт. 2017. Т. 36. С. 57–60.
6. Якушев Э. В., Струганов С. М. Модельно-целевой подход организации физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 370–373.
7. Малыхин А. В., Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Отиев Д. П. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178–183.
8. Осипов Д. В. Основы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 113–116.
9. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Осипов Д. В. Применение частной методики проведения практических занятий, зачетов и экзаменов по физической подготовке // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 4. С. 3–11.
10. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127–130.

Сведения об авторе

Панфёров Роман Геннадьевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат юридических наук.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; профессионально значимые качества; педагогические технологии; боевые приёмы борьбы; самостоятельная подготовка.

Перцев А. К., Будаков А. Н.

Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка, несомненно, является неотъемлемой частью для профессиональной подготовки всех сотрудников полиции. Усложнение задач, возникающих в деятельности правоохранительных органов – все более частое применение оружия, а также, по оценкам специалистов, довольно низкий уровень готовности выпускников образовательных организаций, предопределяют потребность в совершенствовании образовательного процесса [1]. Об этом достаточно часто указывается в разнообраз-

разных теоретических и теоретико-практических исследованиях [2], что ещё в большей степени подтверждает практическую значимость выделенного элемента обучения.

Однако, как в процессе осуществления служебной деятельности, так и в процессе учебы нередко плановых специализированных занятий недостаточно для того, чтобы достичь необходимого уровня подготовленности или постоянно его поддерживать. По этой причине ещё во время обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России необходимо вырабатывать у них навыки организации самостоятельной физической подготовки, которые дают возможность полноценной и комплексной подготовки.

Для того чтобы осваивать учебный план по дисциплине «Физическая подготовка» успешно, необходимы усилия не только преподавателей, но и самих курсантов – важна их личная дисциплинированность, ориентированность на достижение поставленной цели, собранность и работоспособность [3]. Это может быть в большей мере сформировано в ходе такого вида учебного занятия как самостоятельная подготовка. В особенности это важно на этапе специальной (3-6 семестры) и комплексной (7-10 семестры) подготовки [4], поскольку при большом числе уже приобретенной информации и навыков их необходимо поддерживать в актуальном состоянии.

Самостоятельная подготовка предполагает, что преподаватель не принимает активного участия в данном виде учебных занятий. Так, наиболее распространённым видом самостоятельной подготовки становится личное занятие курсанта – как в рамках общей, так и специальной физической подготовки, проводимое в отсутствие преподавателя. В данном случае самостоятельная подготовка происходит следующим образом – курсант или слушатель выполняет определенные упражнения в необходимом количестве повторов, подходов (в рамках общефизической подготовки) или, что возможно при работе в паре, выполняет боевые приёмы борьбы, руководствуясь Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [5] (в рамках специальной физической подготовки).

Для организации самостоятельной подготовки также возможно участие в ней и педагога. Так, первоначально преподаватель должен разъяснить курсантам (слушателям) её необходимость и роль в продолжении и дополнении занятий по физической культуре, ознакомить их с методами планирования нагрузки и самоконтроля функционального состояния организма в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями [6]. Для этого также важно разъяснение принципов дополнительности самостоятельной подготовки, последовательности и постепенности в возрастании и усложнении физических нагрузок, разнообразия видов самостоятельной подготовки по учебной цели и содержанию, преемственности видов самостоятельной подготовки, планомерности и систематичности занятий [7].

Самостоятельной подготовке необходимо быть в полной мере самостоятельной, и она должна побуждать курсантов и слушателей при её реализации к напряженной работе. Однако в данном случае не следует допустить крайностей: содержание и объём самостоятельной работы, которая предлагается на соответствующем этапе обучения, должны соответствовать силам курсанта (слушателя), а самих обучаемых необходимо подготавливать к реализации самостоятельной работы как теоретически, так и практически.

Первоначально у курсантов необходимо формировать простейшие навыки самостоятельной подготовки. В таком случае перед самостоятельной подготовкой обучающихся должен существовать предварительный наглядный показ соответствующих упражнений, а также четкие объяснения и комментарии. Таким образом, после этого действия, которые реализуются курсантами в ходе самостоятельной подготовки, становятся подражанием уже изученного. В данном случае подобные занятия не развивают

реальной самостоятельности, однако они достаточно значимы для того, чтобы сформировать более сложные навыки и умения, более высокую форму самостоятельности, в рамках которой обучающиеся имеют возможность для разработки и применения индивидуальных способов действий [8].

В целях организации самостоятельной подготовки обучающихся необходимо предлагать такие упражнения, выполнение которых помогает сформировать инициативу, активность и физические способности обучающихся, и в рамках которых необходимо применение уже полученных знаний в новой ситуации. Также в данном случае необходим учет того, что для овладения знаниями, умениями и навыками каждому из курсантов нужно различное время. Реализация этого условия возможна при помощи дифференцированного и индивидуального планирования нагрузок в ходе их самостоятельных занятий [9; 10].

При наблюдении за ходом упражнений, преподавателю необходимо своевременное переключение успешно освоивших задания на выполнение более сложных. Отдельным обучающимся число тренировочных упражнений возможно уменьшить до минимального. Другим необходимо давать значительно большее число подобных упражнений в разнообразных вариациях, для того, чтобы они усваивали новое и научились самостоятельно использовать его при решении задач. Перевод на осуществление более сложных заданий должен быть своевременным. Чрезмерная торопливость, как и излишне долгое «топтанье на месте», при котором обучающиеся не продвигаются вперед, вредны. Также предлагаемые задания должны быть интересны для обучающихся – при новизне задач, необычности их сущности и практического значения. Это необходимо для усиления мотивации курсантов и слушателей к самостоятельной работе – как в пределах учебного заведения, так и полностью самостоятельно [11; 12; 13].

Подводя итоги, можно сказать, что самостоятельная физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессиональной подготовки будущих сотрудников МВД России, и может проводиться в различных формах – как при отсутствии, так и при присутствии и контроле преподавателя, который должен регулировать процесс самоподготовки обучающихся, в целях их постепенного и своевременного физического и морального развития.

1. Лавров В. Н. Высокий уровень физической и стрелковой подготовленности сотрудников как основа их личной безопасности // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. Ч. 1. С. 80–87.

2. Мартынов А. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Концепт. 2017. Т. 36. С. 57–60.

3. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2015. № 2 (26). С. 83–85.

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 34–41.

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 / Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>.

6. Антониковский В. О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 161 с.

7. Галимова А. Г., Струганов С. М. Теоретические основы адаптации к физическим нагрузкам курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. 156 с.

8. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под редакцией С. В. Кузнецова. Москва: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

9. Платонов Д. А., Дементьев В. Л. Развитие волевых качеств в учебно-воспитательном процессе подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2016. № 4. С. 56–61.

10. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127–130.

11. Панфёров Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 140–143.

12. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47–53.

13. Осипов Д. В. Основы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 113–116.

Сведения об авторах

Перцев Андрей Константинович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Будаков Амил Намигович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Самостоятельная подготовка; физическая подготовка; курсанты; методика; спортивный зал; домашние условия.

Плешивцев А. Ю.

Психологические аспекты применения физической силы сотрудниками полиции

Профессиональная деятельность сотрудников полиции во многом определяется именно уровнем психологической и боевой подготовленности. Как правило, сотрудники полиции чаще, чем представители иных государственных ведомств становятся участниками обстоятельств, когда имеется реальная угроза жизни и здоровью, как граждан, так и самого сотрудника при исполнении, в таких случаях важным критерием эффективности будет выступать качество боевой подготовки и, не менее важным будет психологическая и моральная подготовленность к активным, незамедлительным действиям, необходимым к применению для грамотного разрешения сложившейся ситуации.

Неотъемлемыми критериями профессионализма сотрудников полиции традиционно считаются тактическое мастерство и боевая готовность. Тактическое мастерство – это комплекс специальных знаний, умений и навыков, дающих сотруднику полиции возможность постоянно находиться в боевой готовности, быстро ориентироваться в сложной оперативной обстановке, в кратчайшие сроки принимать оптимальные, целесообразные решения, действовать решительно и грамотно, проявлять стойкость и волю. Боевая готовность – это комплексное понятие, включающее в себя следующее: высокие морально-волевые качества, глубокая идейная убежденность сотрудника полиции, высокая личная ответственность за порученное дело, самоотверженность, способность преодолевать любые испытания на пути к выполнению поставленной задачи, специальная, боевая и физическая подготовка, доведённая до совершенства, исполнительность, дисциплинированность и организованность всех сотрудников подразделения. Но не

только на данных понятиях зиждется успех в осуществлении правоохранительной деятельности, для применения любого действия пресекающего характера необходима психологическая подготовленность сотрудника [1].

Любое силовое или же вооруженное противостояние сотрудника полиции с правонарушителем сопровождается стрессом, объяснить который можно посредством сопутствующих факторов, а именно: опасность, неожиданность, неопределенность, скорость совершаемых действий, передвижений, малый временной промежуток [2; 3]. В силу психологии человека, именно от стрессоустойчивости сотрудника будет зависеть его психологическая готовность к применению физической силы. Следовательно, можно сделать вывод, что важнейшим в подготовке сотрудников полиции будет являться повышение его стрессоустойчивости к внешним и внутренним раздражителям. Общеизвестным фактом является то, что человек, оказавшийся в чрезвычайной ситуации и находящийся на пике своего эмоционального возбуждения способен на совершение действий или же принятие решений, неприемлемых для него в обычных условиях, иными словами, при таких условиях происходит самопроизвольная интеллектуальная и физическая сверхмобилизация. А обучение сотрудников преследует цель – научить в нужный момент вызывать сверхмобилизацию своих сил. Добиться этого возможно посредством проведения регулярных тренировок с применением методов психической саморегуляции.

Задача выработки высокой стрессоустойчивости сотрудников в первую очередь ставится перед образовательными организациями системы МВД России и решается посредством составления тактически верного плана проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке. В данном случае занятия по физической подготовке выполняют ряд функций, в первую очередь, происходит физическое развитие и совершенствование, которое в свою очередь оказывает благоприятное воздействие на протекание определенных процессов в организме, к примеру, стимулируется интеллектуальная деятельность, повышается внимание, улучшаются зрительные реакции, увеличивается объём памяти, таким образом можно сказать, что улучшается состояние организма человека в целом. Также формируются психологические основы двигательной деятельности [4].

Для достижения обозначенных целей, на занятиях по физической подготовке актуальным будет создание некоего «тактического фона», в рамках которого будут изображены следующие ситуации:

- отработка боевых приёмов борьбы, требующих взаимопомощи;
- отработка боевых приёмов борьбы непосредственно с несколькими партнерами в сложной и быстро меняющейся обстановке, после физического напряжения, а также на ограниченном пространстве;
- преодоление сложных препятствий в условиях физической опасности;
- применение звуковых и световых средств имитации;
- выполнение кроссов на сложных местностях, а также при неблагоприятных метеорологических условиях.

Таким образом, использование такого рода методик решает задачу не только обучения курсантов и слушателей двигательным навыкам в целом, а также навыкам боевых приёмов борьбы в частности, но и воздействия на формирование стабильного психологического фона. При помощи применения элементов неожиданности, непредвиденности, свойственных реальным условиям, удастся доводить перечисленные выше навыки до автоматизма, а также развить эмоционально-волевую устойчивость для подавления возникающего страха.

Важно отметить, усложнение ситуаций следует применять лишь в случае, когда обучающиеся овладели навыками в стандартных ситуациях. Уровень нагрузки посте-

пенно увеличивается, в зависимости от натренированности обучающегося. Для руководителей важно помнить об обязательном проведении подготовительных, разминочных упражнений, предшествующих данным упражнениям. Также немаловажным будет овладение теоретическими знаниями в этой сфере, обязательным ознакомлением с техникой безопасности.

Следовательно, можно сделать вывод, занятия по физической подготовке преследуют цель не только обучения двигательным навыкам, но и формирования определенной модели поведения, которой в последующем будут придерживаться будущие сотрудники в своей профессиональной деятельности. Создание окружающей обстановки, максимально приближенной к реальным условиям, позволяет выработать у обучающихся своего рода рефлекс, для того, чтобы, оказавшись в подобной стрессовой ситуации, принять верное решение для устранения опасной угрозы, оперируя при этом навыками, изученными ранее.

Принимая во внимание тенденции роста преступлений в России за последние годы, гибель сотрудников при исполнении своих служебных обязанностей, предъявление требований общества на решение проблемы борьбы с преступностью, актуальным становится улучшение качества боевой, физической и морально-психологической подготовки сотрудников ОВД, для этого разрабатываются новые или же совершенствуются старые методы обучения личного состава [5; 6].

Нередко на практике выпускники образовательных организаций МВД России сталкиваются с проблемой неспособности противостоять преступной среде, что вызвано слабой боевой и психологической подготовкой. В связи с этим, одним из ведущих направлений совершенствования деятельности ОВД является психологическая подготовка [7; 8].

Цель психологической подготовки обозначается, как умение сохранять высокую работоспособность, грамотно избирать модель поведения даже при возникновении сложных условий служебной деятельности.

Важным при занятиях психологической подготовкой считается воспитание в обучающегося устойчивости к различным, своего рода, стресс-факторам, действия которых могут вывести человека из состояния равновесия. Естественной реакцией на опасность, угрожающей человеку, всегда является страх. Он представляет собой яркую эмоцию, которая служит для предупреждения об опасности, сосредоточения внимания на источнике этой опасности, а также ускоренного планирования путей, которые позволят её избежать. Для чувства страха характерно его возникновение уже на стадии предвосхищения какой-то угрозы, возможной боли. В зависимости от характера угрозы страх может раскрываться в несколько стадий (к примеру, опасение, боязнь, испуг, ужас), в силу этого, охватывая человека, страх может запрограммировать его на всевозможные варианты поведения, которое зачастую непредсказуемо даже для самого человека. Таким образом, собственные чувства человека, выходя из-под контроля, могут нанести лишь вред, причем могут пострадать и окружающие.

Выработка стрессоустойчивости предполагает обучение контролю над собственными эмоциями. Если в результате тренировок данную способность к самозащите получится подчинить контролю, то возникающее в опасных ситуациях чувство страха будет выступать уже в роли катализатора умственного и физического процессов.

Однако полностью подчинить эмоции контролю не удастся, но все же изменить ситуацию в лучшую сторону возможно. На достижение данного результата и направлены психологические тренировки.

При проведении анализа самой деятельности сотрудников органов внутренних дел раскрывается её структура, а также психологические особенности свойственные ей.

Существует следующая психологическая характеристика некоторых психологических особенностей:

1. Правовая регламентация деятельности. В отличие от многих отраслей человеческой деятельности правоохранительная сильно ограничивается нормативными актами, к числу которых относят законодательные акты, нормативные документы МВД России и т.п. Правоохранительная деятельность полностью исключает любую инициативу, невозможен свободный выбор действий, которые, по мнению самого сотрудника, будут более результативны. Однако нельзя говорить, что сотрудник полностью лишен волеизъявления, нормами предусмотрены разнообразные способы пресечения противоправных действий. Но здесь следует упомянуть о том, что превышение полномочий, что может быть спровоцировано неверной оценкой обстановки, является наказуемым.

2. Наличие властных полномочий. В рамках своей деятельности сотрудники получают право вторжения в частную жизнь граждан, входить в жилища. Однако сотруднику здесь стоит помнить, что при этом на него возлагается ответственность, и применять подобные действия лишь в случаях сильной необходимости.

3. Специфической особенностью деятельности сотрудников является дефицит времени и сильные перегрузки в работе. Ограниченность во времени объясняется необходимой оперативностью при расследовании преступлений, а также обязательным соблюдением сроков, обозначенных Законом. В виду этого повышается нагрузка сотрудника при воздействии различных стресс факторов, наличии постоянных конфликтных ситуации, ненормированного рабочего дня, а также общей отрицательной эмоциональной окраски.

Безусловно, перечень перечисленных психологических особенностей не является исчерпывающим и содержит ряд не упомянутых положений. Даже опираясь на представленные особенности правоохранительной деятельности можно сделать вывод о том, что психологическая подготовка должна быть одной из ведущих при обучении сотрудников органов внутренних дел. Однако следует уделять внимание и личностным качествам сотрудника ещё на стадии отбора кандидатов, поскольку необходимо иметь устойчивую базу для последующей тренировки психики. Этому следует уделять внимание в первую очередь для того, чтобы была уверенность в том, что будущие сотрудники смогут овладеть методами, которые будут способствовать развитию профессионально важных качеств, с целью осуществления эффективной профессиональной деятельности.

1. Воробьева Л. А. Психологические факторы незаконного применения физической силы сотрудниками ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2 (57). С. 27–32.

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

3. Панфёров Р. Г. Применение боевых приёмов борьбы при оказании сопротивления сотрудникам ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 163–165.

4. Кропоткин А. В., Абрамов С. С., Мурашов А. Ф. Агрессивность и агрессивное поведение личности в контексте профессионально-психологической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов // Вестник Тираспольского юридического института. 2009. № 2 (8). С. 47–54.

5. Алабдуллах М. Б., Хабибуллин И. М. Психологический аспект физической подготовки сотрудников полиции [Электронный ресурс] // Студенческий. 2019. № 25 (69). URL: <https://sibac.info/journal/student/69/149193>.

6. Струганов С. М. Роль и значение формирования основ личной безопасности у сотрудников органов внутренних дел при решении оперативно-служебных задач // Правоохранительные органы: теория и практика. 2019. № 1 (36). С. 114–117.

7. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Роль психологической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 3–7.

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

Сведения об авторе

Плешивцев Алексей Юрьевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Сотрудники ОВД России; физическая сила; психологическая подготовка; профессиональная деятельность.

Подрезов И. Н.

К вопросу об особенностях физической подготовки слушателей первоначального обучения с низким уровнем физической подготовки

В данной статье анализируются возможные пути и особенности адаптации к физическим нагрузкам, повышения уровня физической подготовленности сотрудников ОВД, проходящим профессиональное обучение (профессиональную подготовку) в образовательных организациях МВД России.

Профессия полицейского предъявляет ряд обязательных требований к поступающим на службу в органы внутренних дел. Как известно, впервые принимаемые на службу в ОВД граждане обязаны пройти, так называемую первоначальную профессиональную подготовку, где они должны освоить специфику служебной деятельности. Одним из направлений обучения являются занятия по физической подготовке.

Физическая подготовка занимает одно из центральных мест в профессиональной подготовке сотрудников ОВД РФ, именно физическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, умений и навыков, которые необходимы для эффективного решения задач, стоящих при выполнении служебных обязанностей по пресечению правонарушений [1; 2].

Основной контингент слушателей, поступивших в образовательные организации системы МВД России на первоначальное обучение, составляют выпускники средних общеобразовательных школ, прошедшие службу в армии. В настоящее время начальный уровень физической подготовленности данных слушателей является недостаточным в виду низкой эффективности функционирования системы физического воспитания общеобразовательной школы, что создает дополнительную нагрузку для преподавателей образовательных организаций МВД России.

Большинство вновь принятых на службу сотрудников имеют изначально низкий уровень мотивации к развитию двигательных качеств и двигательных навыков. Необходимо также отметить отсутствие у слушателей такой важной составляющей, как мотивация к освоению предмета «Физическая подготовка», что ведёт к пропускам занятий по различным причинам, как следствие, затрудняет совершенствование процесса обучения [3; 4]. Подтверждением тому является анализ уровня физической подготовленности

сти слушателей проходящих первоначальное обучение в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова.

На основе анализа, было выяснено, что более 50 % слушателей по направлению подготовки «Патрульно-постовая служба» не смогли набрать необходимое количество баллов. Также низкий уровень результатов входного контроля отмечается и у лиц среднего и старшего начальствующих составов, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на должности участкового уполномоченного полиции, инспектора по делам несовершеннолетних, инспектора по исполнению административного законодательства, инспектора по лицензионно-разрешительной работе.

К факторам, оказывающим негативное влияние на уровень общей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, относятся следующие:

1. В арсенале системы общей физической подготовки имеются научно обоснованные подходы для целенаправленного совершенствования всех основных физических качеств, а также повышения уровня функциональных возможностей различных систем организма, однако в системе МВД России они применяются недостаточно эффективно. Это связано со многими причинами, среди которых, прежде всего, выделяются: недостаточное материально-техническое и методическое обеспечение педагогического процесса; напряженность деятельности подразделений органов внутренних дел, а также недостаточно полное понимание сотрудниками важности высокой физической подготовки в профессиональной деятельности [5].

2. В настоящее время при организации и планировании физической подготовки в органах внутренних дел не учитываются особенности оперативно-служебной деятельности сотрудников. Не соответствуют профессиональным требованиям к подготовленности сотрудников и методика организации занятий по физической подготовке, что говорит о необходимости её совершенствования [6].

Для слушателей с низким уровнем физической подготовленности тренировка с акцентированным развитием отдельных двигательных качеств нецелесообразна в связи с быстрым наступлением утомления. Для данной категории рекомендуется комплексная тренировка с небольшой нагрузкой. В зависимости от структуры физической подготовленности у слушателей с низким её развитием направленность воздействия тренировки может быть: на комплексное развитие, на «отстающие» группы мышц, на «отстающие» двигательные качества.

Пути преодоления низкого уровня физической подготовленности слушателя в реализации принципов индивидуализации и доступности. Необходимо отметить, что индивидуальное обучение выражается в дифференциации двигательных заданий и способов их выполнения (средств, форм и методов организации занятий) в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. Возникающие при этом трудности в организации занятий, возможно, преодолевать, используя типовую и персональную индивидуализацию обучения [7; 8; 9].

Повышение уровня физической подготовки слушателей первоначального обучения возможно с применением упражнений «кроссфит». На основании проведенного нами эксперимента с участием двух групп слушателей ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, по результатам которого, стало очевидно, что методика кроссфита способствовала повышению уровня функциональных возможностей организма и вызвала активизацию адаптационно-защитных функций, а также в целом поспособствовала повышению уровня физической подготовленности слушателей. Данные выводы согласуются с результатами других исследований, где было установлено, что в ходе четырехмесячного обучения на факультете профессионального обучения и дополнительного профессионального образования у слушателей, использовавших в своей подготов-

ке те или иные элементы кроссфита, наблюдается повышение уровня адаптационных возможностей организма [10; 11].

Таким образом, для успешной подготовки слушателей первоначального обучения следует формировать общие адаптационные возможности организма, его подготовленность к последующим более высоким нагрузкам. Уровень адаптационных возможностей – это фактически уровень физической выносливости. Необходимо одновременно совершенствовать и другие физические качества, но физическая выносливость выделяется в качестве ведущей базы для успешной адаптации к физическим нагрузкам.

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

2. Струганов С. М., Грушко В. М., Гричанов А. С. Психолого-педагогические аспекты повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях силовых ведомств // KANT. 2019. № 4 (33). С. 320–324.

3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. С. 27–31.

4. Баркалов С. Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 38–47.

5. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

6. Струганов С. М., Скородед Е. П. Анализ владения сотрудниками правоохранительных органов боевыми приемами борьбы в зависимости от их служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы Международной научно-практической конференции: в 2 частях. Ч. 2. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 245–247.

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

8. Герасимов И. В., Бакин А. В. Совершенствование физической подготовки курсантов и сотрудников, впервые принимаемых на службу в ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 81–86.

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

10. Еремин Р. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 124–126.

11. Кузнецов М. Б. Кроссфит как основа повышения силовой выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 101–106.

Сведения об авторе

Подрезов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

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

Ключевые слова

Двигательные качества; физическая подготовка; сотрудники органов внутренних дел; первоначальная профессиональная подготовка.

Попков В. С., Сидоренко О. А., Чёмов В. В.

Влияние средств гипоксического воздействия на повышение уровня специальной выносливости бегунов на 400 метров

Выбор средств подготовки спортсменов, особенно в легкоатлетических видах спорта, в последнее время стало настоящей проблемой, после того, как обострилась ситуация с использованием запрещенных фармакологических средств. Данная проблема за последнее время приобрела настолько серьезный характер, что ставит под угрозу развитие всех легкоатлетических дисциплин в России. Лишение наших спортсменов выступать под национальным флагом и гимном страны в безликой белой экипировке являются прямыми тому доказательствами. Некоторые спортсмены признаются, что были вынуждены осознанно пойти на такой шаг из-за очень высокой конкурентной борьбы на международной арене, когда уже исчерпали весь арсенал имеющихся средств и методов спортивной подготовки.

В связи с этим актуальность приобретает проблема подбора новых методов и средств спортивной подготовки, которые не нанесут урон здоровью спортсменов, и в тоже время будут соответствовать всем спортивным законам. Такими средствами, на наш взгляд, могут быть дыхательные тренажеры различных типов, позволяющие регламентировать режимы дыхания, применяться непосредственно при выполнении тренировочных упражнений и воздействовать конкретно на механизмы энергообеспечения, которые обеспечивают рост высокой функциональной работоспособности организма [1; 2; 3; 4].

Исходя из вышеизложенного, целью настоящего исследования явилось повышение эффективности тренировочного процесса бегунов на 400 метров на основе использования дыхательного тренажера, позволяющего регламентировать режимы дыхания.

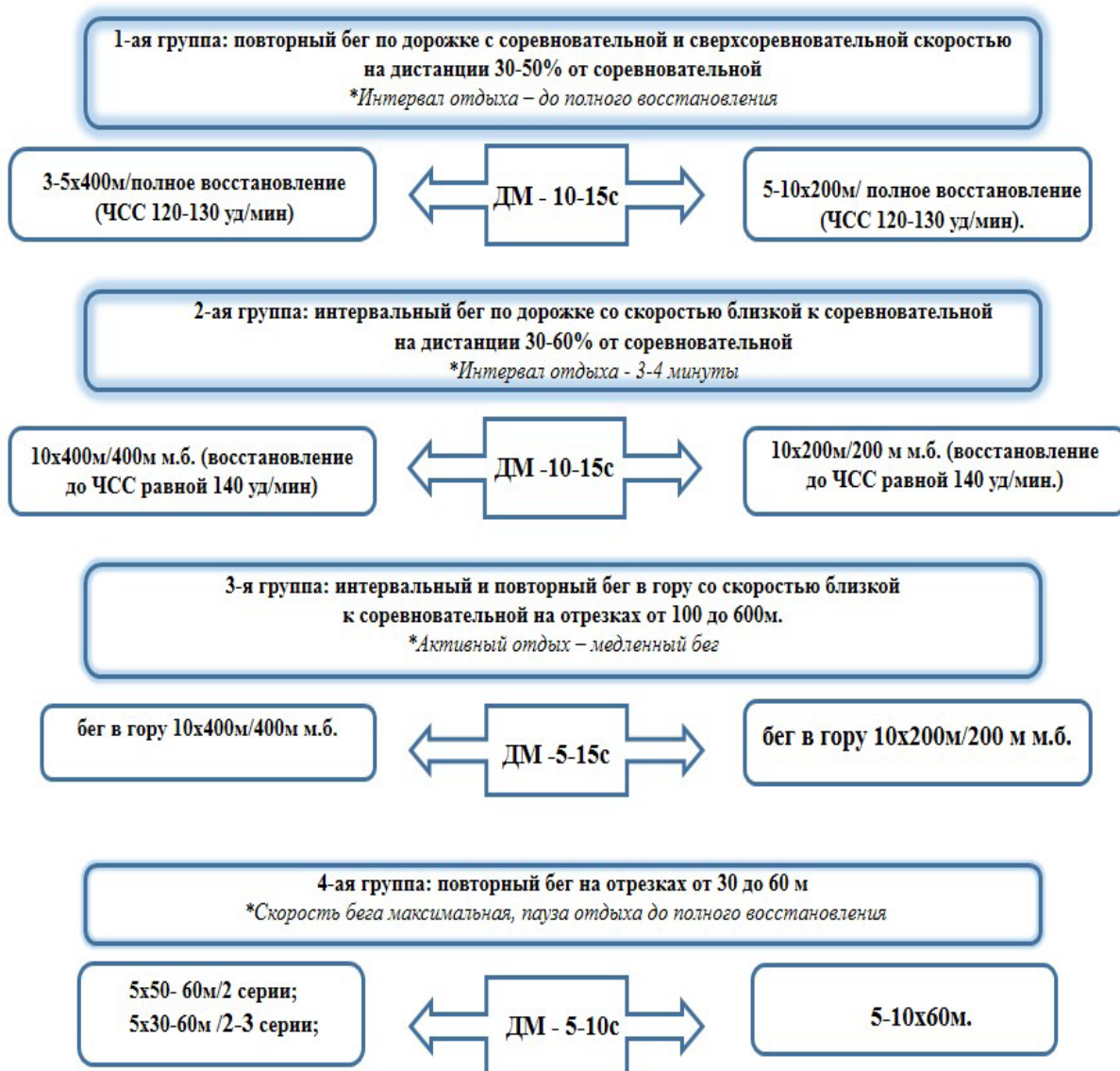
Для реализации поставленной цели нами на базе Волгоградской государственной академии физической культуры было проведено педагогическое исследование на легкоатлетах-бегунах (400 метров), которые были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную по 6 человек, имеющие звание мастеров спорта. Экспериментальным фактором в первой группе выступило дополнительное средство – специальный дыхательный тренажер в виде маски, который создавал условия гипоксии. Дыхательная маска применялась на специально-подготовительном этапе подготовительного периода в тех физических упражнениях, которые были направлены на развитие анаэробной выносливости спортсменов. Эти упражнения мы условно разделили на четыре основные группы, на которых базировалась вся работа, направленная на развитие специальной выносливости. Дозировка применения дыхательной маски, создающей условия гипоксии, подбиралась на основе сведений из анализа специальной научной литературы [1; 2; 5; 6]. Технологическая схема применения дыхательной маски в сочетании с физическими упражнениями для развития специальной выносливости у бегунов на 400 метров представлена на рисунке 1. Контрольная группа тренировалась без дополнительных воздействий на дыхательную функцию и по той же тренировочной программе.

Педагогический эксперимент охватил специально-подготовительный этап подготовительного периода общей протяженностью шесть недель. На данном этапе повышение уровня развития специальной (анаэробной) выносливости было одной из главных задач подготовки. Соответственно этой задаче тренирующие воздействия в экспериментальной группе подбирались таким образом, чтобы акцентировано повышать способность эффективно и экономично реализовать (утилизировать) уже достигнутый

ранее потенциал функциональной мощности на фоне повышения устойчивости к существенным сдвигам во внутренней среде организма.

Перед и после педагогического эксперимента мы оценивали, как уровень функциональной, так и специальной физической подготовленности бегунов на 400 метров. Из первой группы показателей, мы взяли тесты, отражающие все стороны работы организма: функциональной мощности, мобилизации, экономизации и устойчивости.

Уровень специальных физических качеств мы оценивали по коэффициенту и индексу развития выносливости для дистанций 400 и 1000 метров.



**Условные обозначения: ДМ – дыхательная маска, м.б. – медленный бег, ЧСС – частота сердечных сокращений.*

Рис. 1. Технологическая схема применения дыхательной маски в сочетании с физическими упражнениями для развития специальной выносливости у бегунов на 400 метров.

Оценивая результаты проведенного педагогического эксперимента, можно судить о положительном влиянии данного средства на показатели функциональной и физической подготовленности бегунов. Об этом свидетельствуют улучшения показателей в экспериментальной группе, отражающие уровень функциональной мощности (пока-

затель PWC170 улучшился на 12,1 % в ЭГ, в КГ – на 7,1 %), функциональной экономизации (показатель КПмпк улучшился на 9,6 % в ЭГ, в КГ – на 4,2 %), функциональной мобилизации (показатель ЖЕЛ улучшился на 9,6 % в ЭГ, в КГ – на 4,2 %) и устойчивости (показатели ЗДвд. и ЗДвыд. улучшились на 13,6 и 12,9% соответственно в ЭГ, в КГ на 6,2 и 5,8 %) организма спортсменов.

Изменения показателей, отражающих уровень развития общей и специальной выносливости бегунов на 400 метров, в экспериментальной группе имели более выраженную положительную динамику, чем в контрольной группе. Об этом говорят такие показатели как индекс (ИВ) и коэффициент (КВ) выносливости для дистанций 400 и 1000 метров. В ЭГ данные показатели улучшились на 6,1 и 6,4 %, в КГ на 3,7 и 3,2 % соответственно. Прирост в обеих группах был статистически достоверным.

Итоги данного исследования позволяют нам сделать заключение, что тренировочный процесс с использованием дополнительных средств воздействия на дыхательную функцию спортсменов в виде маски, создающей условия гипоксии, является более эффективным по сравнению с традиционной тренировочной программой. Установлено, что применение в тренировочном процессе бегунов на 400 метров дозированных задержек дыхания в сочетании с физическими упражнениями позволяет значительно повысить уровень специальной выносливости спортсменов, а также положительно повлиять на их функциональную подготовленность.

-
1. Чёмов В. В., Шубин М. С., Барабанкина Е. Ю. Технология специальной физической подготовки бегунов на 400 метров на основе использования технических средств эргогенического воздействия // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 1. С. 7–12.
 2. Patrec T. E. Training athletes of the Olympic class – from theory to practice // Sport training (problems and ways to solve them). 2015. V. 14 (2). P. 223–234.
 3. Струганов С.М. Современные подходы к планированию тренировочного процесса бегунов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2010. № 1 (52). С. 135–147.
 4. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132–134.
 5. Letvin E. W., Broun V. S., Smeet G. I. Features of sprinting in conditions of increased partial pressure // Sport theory and practice. 2014. P. 78–86.
 6. Rabertos B. Y. Increase in the level of versatile physical readiness of athletes in the preparatory period // Collection of scientific works. 2005. P. 198–204.

Сведения об авторах

Попков Виталий Сергеевич, соискатель кафедры теории и методики легкой атлетики.

Чёмов Владимир Васильевич, проректор по научно-исследовательской работе, доктор педагогических наук, профессор.

Волгоградская государственная академия физической культуры.

400005, проспект им. Ленина, д. 78.

Сидоренко Олег Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Тренировочный процесс; бегуны на 400 метров; спортивная подготовка; специальная выносливость; средства подготовки; гипоксия; дыхательный тренажёр; применение дыхательной маски.

Актуальные проблемы физического воспитания

При процессе всестороннего развития человека, особое внимание необходимо уделять на физическое воспитание и развитие человеческого организма. При этом многие социально значимые и необходимые аспекты развития физической культуры человека, не в полной мере доступны для человека. На момент конца 2019 года, уровень вовлеченности молодежи в занятия физической культурой, а также уровень физического развития, относительно мал, хотя и выше, чем в прошлые годы. При этом согласно статистике число активно занимающихся физической культурой женщин крайне мало. Всё это свидетельствует о большой проблеме физического воспитания и прививании физической культуры в нашей стране [1].

Для определения и полноценного изучения основных проблем физического воспитания был проведён опрос жителей России из разных городов. Исходя из результатов данного анкетирования, можно сделать несколько выводов:

- 38 % россиян регулярно занимаются спортом;
- основные причины отсутствия занятий спортом это: нехватка свободного времени (36 %); излишняя усталость и занятость на работе (26 %) и неподходящее для физических нагрузок состояние здоровья. Дороговизна или отсутствие доступа к необходимому для занятий оборудованию.

Из итогов данного опроса, можно выявить несколько главных проблем физического воспитания в России. Самое главное, это крайне низкий уровень физической культуры, среди детской и молодёжной группы населения.

Для исправления этой существенной проблемы, Министерство Спортивной Федерации, проводит активную политику в отношении школьного и студенческого спорта. Согласно ей, под руководством министерства активно создаются спортивные секции, кружки и соревнования различных уровней, происходит усиленное вовлечение молодежи в занятия спортом, а также идёт активное внедрение элементов физического воспитания в социальную жизнь человека. Согласно вышеизложенному опросу, 43 % россиян отметили, что за последнее время, значительно возросло количество общедоступных спортивных секций и сооружений [2].

Также, важной проблемой, требующей соответствующего внимания и усилий по её решению, является не желание заниматься физической культурой и спортом, в связи с нехваткой должной мотивации [3; 4].

Мотивация – психофизиологический процесс, обладающей управляющей функцией организма побуждая человека что-либо сделать или не сделать. Мотивация организует направленное действие для достижения оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Выделяют два основных вида мотивации: внутренняя – выражается в виде активного интереса к физической культуре и спорту; внешняя – выражается в активной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Существует несколько типов мотивации занятий физической культурой:

- улучшение состояния здоровья организма и предотвращение хронических заболеваний. Регулярное и адекватное занятие физическими упражнениями благотворно влияет на организм человека и способствует улучшению иммунитета;
- увеличение работоспособности. Давно известно, что при монотонном труде, значительно снижается производительность труда работника. Выполнение специализированных физических упражнений для работников различных сфер труда способствует увеличению эффективности выполняемой работы. Определенные виды физических упражнений в достаточной мере вызывают положительные эмоции;

- спортивная мотивация. Данный вид мотивации определяется в человеческом стремлении повысить собственные спортивные результаты. Стремление достичь определенного уровня, перегнать в своих спортивных достижениях соперника – является одним из мощных регуляторов. В частности, это ярко выражается в среде профессиональных спортсменов;

- эстетическая мотивация. Такая мотивация выражается в следовании современным представлениям об идеальном человеческом теле. Из практики следует, что данный вид мотивации не обладает долговременностью и зачастую угасает;

- стремление познать свой организм, свои возможности. Данный вид мотивации основан на преодолении собственных ограничений и достижении предельных способностей своего организма. Человек стремится достичь максимальных физических возможностей своего организма, улучшить состояние тела и физическое развитие;

- прочие или смешанные мотивации. К ним относятся все другие мотивации, производными от перечисленных ранее [5].

Создание интереса среди населения страны к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом – это сложный процесс, проходящий в несколько этапов: это начинается с осваивания первичных знаний и навыков об организме, а заканчивается глубокими знаниями в физиологии и психологии человеческого организма, а также осваивании теории и методики физического развития и занятий спортом [3].

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [5; 6].

В процессе своих исследований, известный психолог А.Ц. Пуни выделяет три основные виды мотивов: потребности в движении; потребности в выполнении обязанностей; потребности в выполнении спортивной деятельности [7; 8].

Недостаточно высокий уровень мотивированности к занятиям физическими упражнениями и спортом и не вовлеченность в занятия физической культурой, в полной мере вызваны недостаточной организованностью работы в сфере физического развития среди населения. В результате этого, поиск новых методов, средств и путей, позволяющих более качественно достигать должных результатов, имеет достаточно высокое значение.

Согласно данным проведенного опроса, очевидно также, что мотивация для практики физической культуры у младших слоев населения практически отсутствует. Такие аспекты здорового образа жизни как: укрепление здоровья, стремление приобрести желаемую фигуру, достичь определённого уровня подготовленности и другое, в столь раннем возрасте не заботят молодежь [9].

Проблемы физического воспитания молодежи не дают эффективно решать задачи физического воспитания и достигать его цель. Следует находить оптимальные пути решения этих проблем. Для этого необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, работать над повышением качества образования специалистов в области физической культуры и спорта, включать учеников в разработку вопросов по значению физической культуры, а именно большую роль можно отводить различным классным часам, диспутам, давать различные творческие задания, которые требуют обработки большого количества материала по предмету [10].

Решение проблем развития и популяризации физической культуры и спорта среди населения страны можно достичь с помощью улучшения материально-технической

базы спортивных сооружений и увеличения степени их доступности для граждан. Возможно, благодаря привлечению источников дополнительного финансирования, инвесторов, получится реализовать большое количество программ по строительству доступных физкультурно-оздоровительных комплексов, повышения квалификации кадров по физической культуре, повышения мотивации людей заниматься спортом, путем поощрения, и другое.

1. Алдошина Е. А., Иванина Л. И., Смирнов В. Н. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся: учебно-методическое пособие. Орел: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2018. 87 с.
2. Маркин Э. В., Кателкин А. В. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие. Орел: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2016. 98 с.
3. Маркин Э. В., Крупкин А. К. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов: учебно-методическое пособие. Орел: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2013. 79 с.
4. Струганов С. М., Санков П. А., Глубокий В. А Организация свободного времени студенческой молодежи в современном обществе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 344–349.
5. Ретинская Ю. А. Концепция развития исследовательской и инновационной деятельности в Российских вузах // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2011. С. 90–91.
6. Моськин С. А. Формирование мотивации сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 122–130.
7. Ретинская Ю. А. Современные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Орел: ОГАУ имени Н. В. Парахина, 2018. С. 110–113.
8. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92–95.
9. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185–186.
10. Кузнецов М. Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 110–112.

Сведения об авторе

Ретинская Юлия Александровна, доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук.

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Весёлая, д. 28.

Ключевые слова

Спорт; физическое воспитание; молодежь; физическая культура; здоровье; здоровый образ жизни.

Савчук Н. А.

Применение новых методик обучения стрельбе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Современные условия работы требуют от сотрудников органов правопорядка и безопасности твердых знаний и устойчивых навыков при обращении с табельным оружием в различных ситуациях. По объективным причинам требования постоянно повышаются, так как преступники постоянно совершенствуют свою подготовку для противодействия правоохранителям, используя для этого все возможные способы. Перед

преподавателями ведомственных образовательных организаций возникает задача: как обеспечить необходимый уровень подготовки в отведенное учебное время и выделяемыми материальными ресурсами, такими как оружие, боеприпасы, тренажеры, учебные помещения, тир и полигоны [1].

Эта проблема особенно остро стоит перед ведомственными образовательными организациями, так как они готовят сотрудников с отставанием по времени, срок этого отставания как минимум период обучения [2].

Применение оружия, в большинстве случаев, происходит в условиях города, поэтому умение стрелять из-за укрытия (различные строения, помещения, сооружения и т. д.) и в частности, из неудобных положений, исключающих поражение огнем противника самого стрелка – является необходимым навыком будущих правоохранителей.

Из-за отсутствия навыков использования таких положений, сотрудники правоохранительных органов, применяя огнестрельное оружие, чаще всего используют одно положение для стрельбы (классическое положение – стоя), в редких случаях – два (стоя, с колена). Это обусловлено нахождением стрелка в состоянии стресса, мозг находит в подсознании навыки, которые отработаны и закреплены наиболее четко.

Положения для стрельбы условно можно разделить на рациональные, находящиеся в которых комфортно, и неудобные (иррациональные), обеспечивающие безопасную работу из-за укрытий.

Стрельба из рациональных положений обеспечивает максимальную точность. Но её использование подходит только в идеальной обстановке – когда противник не стреляет в ответ и не нужно заботиться о том, как укрыться от его огня. В реальном поединке приходится думать и о собственной защите.

Преимущество иррациональной стойке при работе из-за укрытия состоит в том, что она относительно безопасна. Использование рациональной стойки при стрельбе из-за стены справа приведет к тому, что практически вся правая часть тела будет открыта. Даже локоть правой руки некуда убрать – мешает корпус. Поэтому нужно поменять положение ног, поставив ближе к стене – правую. В теле появляется неприятное напряжение, однако в таком положении ноги лучше укрыты. Благодаря развороту корпуса появляется возможность убрать локоть внутрь.

Если стрелок сделал все правильно, то противник увидит только краешек лица, оружие и кисти рук. Если стрельба ведется с левой стороны стены, то необходимо переложить оружие в левую руку [3].

Неправильное использование укрытий или не соответствующих положений для стрельбы, а также тренировки в обычных условиях (без использования «противника») могут привести к следующим негативным последствиям:

Во-первых, обычные, неподвижные мишени расхолаживают стрелка и не воспринимаются как реальная угроза жизни и здоровью, такие мишени не ведут ответный огонь, их необходимо использовать только для изучения какого-либо упражнения.

Во-вторых, современная, спортивная, классическая стойка совершенно не предназначена для стрельбы из-за укрытий. При работе из-за вертикального или горизонтального укрытия, стрелок выставляет локти и плечи, высовывает целиком голову и корпус и совершенно забывает о том, что есть ещё какие-то направления, кроме тех, что связывают их и текущую мишень. Спрятать такой силуэт за укрытием целиком крайне тяжело. Стоит противнику сместиться немного во фланг, и такая стойка может в реальном бою привести к ранению или летальному исходу.

В-третьих, стрелок, не имеющий специальных навыков, ведёт огонь из импровизированного окна, изображая классическую грудную мишень, входит в «дверной» проём всем корпусом, давая возможность противнику с вероятностью почти 100 % поразить в этом случае уже ростовую фигуру. Кардинальное отличие живого противника

от картонной или стальной мишени – он не сидит на месте. Если у него будет возможность, он обязательно постарается зайти во фланг, или забраться в тыл.

Работать над устранением таких ошибок стрелкам очень важно и жизненно необходимо. Необходимо использовать такие способы стрельбы из-за укрытий и из неудобных положений, которые позволят не только успешно поражать противника, но и сведут к минимуму вероятность попадания в самого стрелка [4].

Заставить стрелка быстрее и правильнее использовать неудобные стрелковые положения и закрепить их на уровне инстинктов поможет стресс.

Есть немало способов, которые могут заставить стрелка испытать стресс: жесткие ограничения по времени, стрельба в условиях ограниченной видимости, стрельба в средствах индивидуальной защиты и т. д. Но применение огнестрельного оружия вынуждает серьезно ограничивать как уровень стресс-факторов, так и сами возможные сценарии отработки такой стрельбы [5].

Немаловажную роль в закреплении правильных навыков стрельбы из неудобных положений играет использование мультимедийных тиров [6]. Технические характеристики таких тиров дают возможность моделирования дуэльной стрельбы, где есть противник, который атакует, не даёт возможности расслабиться стрелку и заставляет его максимально быстро принимать решение по выбору объектов укрытия, способа ведения огня и положения для стрельбы.

Хороший способ заставить стрелков почувствовать опасность – это поставить против них противника с оружием. Вид направляемого на стрелка пистолета удивительным образом подстёгивает нервную систему, не говоря уже о значительном приближении таких тренировок к реальным боевым ситуациям. Но из соображений безопасности инструктор не может использовать боевое огнестрельное оружие [7].

Одним из относительно новых способов стрелковой тренировки, является использование снаряжения Simunition. Такое снаряжение позволяет использовать красящие патроны, «которыми можно стрелять из обычного огнестрельного оружия».

Уменьшенный заряд пороха и сниженный калибр делают, невозможным стрельбу из автоматических пистолетов и винтовок амуницией Simunition FX без изменений в конструкции. Красящая пуля Simunition FX покидает ствол на скорости около 200 м/с и оставляют четкие и ясные следы попаданий. Так что хорошая защита для simunition-тренировок крайне необходима.

Очень хорошим способом отработки принятия и использования иррациональных положений может служить, так называемый, «Ганфайт». Ганфайт – это тактическая игра, участники которой используют airsoft – страйкбольное оружие. Игра идет на небольшом игровом поле, щедро оборудованном укрытиями от огня, и разбита на короткие раунды, заканчивающиеся «смертью» одной из команд или выполнением игрового задания (захват флага, эвакуация заложника и пр.).

При использовании такого оружия в обязательном порядке применяется экипировка, защищающая участников моделируемого огневого контакта от получения повреждений и травм, но попадания ощутимы.

Применения ганфайт-тренировок решает сразу несколько задач:

- работа с живым противником (прилетающие в ответ шары укажут на ошибки, а весьма болезненные попадания помогут прекрасному закреплению пройденного);
- умение оценивать укрытия, и правильно за ними прятаться;
- вырабатывает привычку максимально контролировать все 360° обзора, постоянно помнить о флангах, так как противник активно перемещается от укрытия к укрытию. Такие тренировки учат стрелять и двигаться в условиях ответного огня, и не рисковать без нужды.

Подводя итоги, следует отметить, что использование выше приведенных методик и способов тренировок на различных этапах подготовки позволит будущим правоохранителям быстро ориентироваться в сложившейся экстремальной обстановке, правильно выбирать и использовать различные положения для стрельбы и укрытия, просчитывать возможные действия противника, научит стрелка при необходимости вести огонь со «слабой» руки. И, самое основное – они сформируют модель поведения будущего правоохранителя, что позволит при выполнении своих профессиональных обязанностей сократить случаи ранений и гибели среди личного состава.

1. Светличный Е. Г. Стрелковая подготовка сотрудников правоохранительных органов зарубежных стран // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 21–26.
2. Светличный Е. Г. Эффективность использования интерактивных методов обучения для совершенствования навыков владения стрелковым оружием // Педагогика и современность. 2015. № 2 (16). С. 36–41.
3. Положения для стрельбы [Электронный ресурс]. URL: <https://sites.google.com/site/paintballtactic/home/tehnika/zdania/polozenia>.
4. Оноколов Ю. П. Выявление детерминант совершаемых в боевой обстановке преступлений, связанных с нарушением правил обращения с оружием, боеприпасами и взрывчатыми веществами, будет способствовать их противодействию // Военное право. 2017. № 3 (43). С. 175–181.
5. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 82–84.
6. Ляхов П. В. Организационно-методические основы обучения стрельбе из салона транспортного средства // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 113–116.
7. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.

Сведения об авторе

Савчук Никита Александрович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

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

Ключевые слова

Огневая подготовка; скоростная стрельба; стрельба из различных положений; обучение сотрудников ОВД.

Свиридов А. И., Розов В. В.

О необходимости учета статистических показателей тренировочного процесса спортсменов для подготовки к соревнованиям по служебному биатлону в образовательных организациях МВД России

В настоящее время в образовательных организациях МВД России большое внимание уделяется служебно-прикладным видам спорта. Одно из ведущих мест в данной области по праву занимает служебный биатлон, введение которого объясняется практической направленностью данного вида спорта. Согласно статистике сотрудники ОВД при несении службы испытывали воздействие определенных сбивающих факторов, таких как физическая нагрузка, в 57 % случаев. Служебный биатлон не только развивает выносливость, но и совершенствует навыки стрельбы с повышенным пульсом и учащенным дыханием, что необходимо в служебной деятельности.

Комплексное сочетание двух различных по физиологическому и физическому признаку воздействие на организм спортсменов видов спорта – стрельбы из огнестрельного оружия (пистолета Макарова) и бега по пересеченной местности на длинную дистанцию – является специфической особенностью служебного биатлона. Эти спортивные дисциплины, из которых состоит летний служебный биатлон, требуют от спортсменов: с одной стороны – специальной выносливости, с другой – высоких двигательных-координационных способностей, выражающихся в точности движений. Немало важную роль имеет морально-психологическая подготовка, чтобы успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований [1].

Большое значение имеет эффективная система учета статистических показателей спортсменов. Учету подвергается весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий и выступления команд в соревнованиях. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья [2; 3; 4].

В летнем служебном биатлоне большую роль играет попадание в мишень или мишенную установку диаметром 200 мм с расстояния 20 метров. Поэтому речь пойдет об учете показателей стрельбы, которая выполняется после физической нагрузки, а именно после бега по пересеченной местности на различных отрезках [5; 6].

Рассмотрим насколько повлиял учет статистических показателей по стрельбе по мишенным установкам при подготовке сборной команды Нижегородской академии МВД России на выступление в чемпионатах по летнему служебному биатлону среди образовательных организаций МВД России в 2018 и 2019 годах.

В 2018 году учебно-тренировочные сборы длились 3 недели на загородной базе академии (табл. 1 и 2). Необходимо отметить, что учитывались выстрелы по мишенным установкам, произведённые после динамической нагрузки при среднем ЧСС 150-160 уд/мин.

Таблица 1

**Статистические данные спортсменов сборной команды академии
по служебному биатлону 2018 года**

Спортсмен	Общее кол-во выстрелов	Кол-во промахов	Общий % попаданий	% попаданий 1-ая половина УТС	% попаданий 2-ая половина УТС
А	150	31	79,8 %	77,3 %	82,4 %
В	290	40	86,2 %	86,9 %	85,6 %
С	300	89	70,3 %	60 %	79,4 %
Д	290	75	74,1 %	84,6 %	65,6 %
Е	280	171	38,9 %	28,5 %	48 %

Таблица 2

Показатели после проведения учебно-тренировочных сборов

Спортсмен	Общее кол-во выстрелов	Кол-во промахов	% попаданий
А	10	2	80 %
В	10	1	90 %
С	10	2	80 %
Д	10	4	60 %
Е	10	5	50 %

В результате выступления спортсменов на соревнованиях в 2018 году можно сказать, что статистические данные тренировок и показатели соревнований отличаются не сильно, учитывая различные сбивающие факторы: нехватка опыта, суровые погодные условия и предстартовое волнение у спортсменов А и D.

В 2019 году учебно-тренировочные сборы длились 3 недели на загородной базе академии (табл. 3 и 4). Состав команды, у которого велся учет статистических данных, не изменился. Кроме того, изначально спортсмены знали свои прошлогодние статистические данные, а именно индивидуальный общий процент попадания по мишенным установкам при динамической нагрузке.

Таблица 2

**Статистические данные спортсменов сборной команды академии
по служебному биатлону 2019 года**

Спортсмен	Общее кол-во выстрелов	Кол-во промахов	Общий % попаданий	% попаданий 1-ая половина УТС	% попаданий 2-ая половина УТС
А	290	22	92,4 %	90,8 %	93,8 %
В	330	37	88,8 %	88,2 %	89,4 %
С	290	58	80 %	79,2 %	80,6 %
Д	200	36	82 %	83,6 %	80 %
Е	260	155	40,4 %	41 %	40 %

Таблица 4

Показатели после проведения учебно-тренировочных сборов

Спортсмен	Общее кол-во выстрелов	Кол-во промахов	% попаданий
А	10	1	90 %
В	10	1	90 %
С	10	2	80 %
Д	10	3	70 %
Е	10	5	50 %

В результате выступления спортсменов на соревнованиях в 2019 году можно отметить положительную динамику каждого спортсмена. Важное значение имело то, что каждый спортсмен знал свой индивидуальный общий процент попадания по мишенным установкам перед соревнованиями, что придало огромную уверенность в своих силах. Зная свой так называемый «минимум» спортсмены были более сконцентрированы, спокойней и качественней выполняли свою работу.

Анализируя все статистические данные, можно сказать, что все спортсмены в течение двух лет при проведении учебно-тренировочных сборов, а также участии в соревнованиях, увеличили свои показатели. Кроме того, анализ данных учета дает возможность контролировать, активно вмешиваться и совершенствовать учебно-тренировочный процесс.

С уверенностью можно сказать о необходимости учета статистических показателей спортсменов. Эффективность учета заключается в его систематичности на всех этапах спортивной тренировки, в разносторонности изучения и оценки технических, тактических, умственных и волевых свойств личности спортсменов.

1. Лукичев К. Е. Место статистического инструментария в механизме государственного управления организациями, осуществляющими спортивную подготовку // Вестник спортивной науки. 2017. № 1. С. 3–7.

2. О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: приказ Министерства Sports Российской Федерации от 24 октября 2012 г. № 325.

3. Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 77–80.

4. Струганов С. М. Совершенствование организационно-методического подхода к физической подготовке в группах спортивного совершенствования // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 4 (63). С. 96–103.

5. Кедяров А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов. Минск: Полирек, 2013. 66 с.

6. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 231–233.

Сведения об авторах

Свиридов Алексей Игоревич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Розов Василий Валерьевич, преподаватель кафедры физической подготовки.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Служебный биатлон; стрельба по мишенным установкам; статистические показатели; тренировочный процесс.

Сидоренко О. А., Попков В. С., Чёмов В. В.

Особенности специальной физической подготовки квалифицированных бегунов на 400 метров в тренировочном макроцикле

За последнее время средств и методов по развитию специальных физических качеств для бегунов на 400 метров накопилось достаточное количество в специальной научной и методической литературе, касаемой области спортивной тренировки. Каждое средство и каждый метод, который применяется для развития данных качеств, имеет ту или иную степень эффективности. Поэтому перед тренером встает вопрос правильного выбора таких средств для конкретно взятого спортсмена, при котором уровень подготовленности и квалификация бегуна играют важную роль [1].

На этапе начальной подготовки, когда спортсмены имеют юношеские разряды, выбор средств довольно прост, поскольку бегуны ещё не имеют узконаправленную специализацию и большая доля времени уделяется общей физической подготовке. При подготовке уже взрослых спортсменов, которые соответствуют спортивной квалификации кандидатам в мастера спорта и выше, во внимание берется множество факторов, которые оказывают влияние на степень эффективности применения данных средств и методов в тренировочном процессе и во всей системе спортивной подготовки [2; 3]. Эти факторы носят социальный, организационный, материально-технический и собственно методический характер. При осуществлении специальной физической подготовки бегунов на 400 метров необходимо учитывать специфику беговых движений человека. В связи с этим специалисты предлагают придерживаться четырех основных условий [1; 4].

1. Средства специальной физической подготовки необходимо направлять на постоянное развитие максимума мышечных усилий, проявленных на протяжении всей дистанции.

2. Все специальные физические упражнения для бегунов на 400 метров (особенно скоростно-силовые) должны выполняться таким образом, чтобы при их выполнении у бегунов совершенствовалась способность к реактивному переключению мышечной работы уступающего характера к преодолевающему режиму.

3. Упражнения специальной физической подготовки должны соответствовать двигательным действиям спринтера при выполнении маховых движений в беге.

4. При этом важен учет состояния искусственных покрытий для беговых дорожек.

Быстрота движений для квалифицированных бегунов на 400 метров является одним из первостепенных качеств, так как максимальное её проявление должно быть на протяжении всей дистанции. Успешнее всего быстрота развивается посредством циклических упражнений, и в первую очередь бега – одного из естественных и наиболее доступных упражнений в тренировке спортсменов. Основным средством развития быстроты являются скоростные упражнения, выполненные с максимальной скоростью. Здесь наиболее эффективно повторное выполнение скоростного упражнения. Однако, как выяснилось на практике, увеличение объема и интенсивности тренировочного процесса не влечет за собой повышения спортивных результатов [3; 4; 5].

Причина данного явления, на наш взгляд, заключается в следующем. Под объемом тренировочных средств понимается количество выполняемой работы. Характеризуя понятие интенсивности, рассматриваются две её разновидности: абсолютную, действующую в каждый момент нагрузки, и относительную, представляющую отношение интенсивных упражнений к общему их количеству [2].

Здесь следует добавить, что объем и интенсивность тренировочной работы находятся в определенной зависимости: чем меньше абсолютная и относительная интенсивность, тем больше работы способен выполнить спортсмен. Если выполнять большой объем данной работы с относительно невысокой скоростью, то организм адаптируется к ней и, естественно, он в этом случае не в состоянии на соревнованиях достичь высоких показателей [6].

Авторы методических разработок утверждают, что упражнения и бег с околопредельной абсолютной скоростью необходимо выполнять на протяжении всего года [1; 2; 3; 4]. Вместе с тем авторы предлагают учитывать, что различные упражнения и беговые отрезки дистанции должны иметь неодинаковый удельный вес на различных этапах годичной структуры.

В практике большого спорта появилась тенденция к интенсификации работы, стимулирующей развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники в ходе подготовки к основным соревнованиям спортсмена. Но комплексного решения эта проблема ещё не получила ни в теоретических, ни в экспериментальных исследованиях [4].

На основе обобщения передового спортивного опыта и экспериментальных данных, нами выяснено, что наиболее актуальными проблемами специальной физической подготовки бегунов на 400 метров являются: 1) выявление закономерностей развития двигательных качеств на всех этапах занятий спортом; 2) целенаправленный отбор средств и методов тренировки; 3) рационализация структуры и режима подготовки; 4) повышение интенсивности тренировочных нагрузок за счёт использования нетрадиционных средств (тренажеров и электростимуляции); 5) выявление моделей силовой и скоростно-силовой подготовки на всех этапах многолетней подготовки; 6) научное обоснование различных видов нагрузок для планирования структурных построений

тренировочного процесса бегунов на 400 метров (микро-макроструктур); 7) разработка и обоснование задач, средств и методов спортивной подготовки.

Отсюда мы можем сделать вывод, что все средства специальной физической подготовки бегунов на 400 метров должны быть чётко дифференцированы и строго соответствовать функциональным структурным особенностям спринтерского бега.

Однако надо отметить, что выполняя большой объём силовой работы, спортсмены в целом становятся сильнее, но не быстрее.

Целесообразно выполнять следующие упражнения с отягощениями: упражнения с преодолением собственного веса спортсмена (прыжки, подтягивание на перекладине, лазанье по канату и др.); упражнения с набивными мячами, с мешком наполненным песком; упражнения с партнером (приседание с партнером, сидящим на плечах, переноска партнера и др.); упражнения на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения. Нужно отметить, что при исключении из программы занятий силовых упражнений быстро снижается уровень скоростно-силовой подготовленности, а вместе с тем ухудшаются и спортивные результаты.

Поэтому скоростно-силовые упражнения должны быть включены в тренировочный процесс постоянно на протяжении всего макроцикла подготовки, применяться систематически и в значительном объёме на протяжении всего года, так как одним из важнейших критериев оценки скоростно-силовой подготовленности бегуна на 400 метров следует рассматривать уровень развития стартовой силы мышц.

В тренировке квалифицированных бегунов на 400 метров обычно применяются упражнения со штангой небольшого веса (гриф штанги находится на плечах спортсмена) в различных вариациях (приседания, выпрыгивания, с партнёром, с восхождением на опору и т. д.).

При этом все отягощения значительно варьируются, изменяются и условия выполнения упражнений.

Проведенный широкий анализ специальной научной и методической литературы по изучению особенностей специальной физической подготовки бегунов на 400 метров, дает нам основание выделить основные рекомендации в работе тренера на протяжении всего тренировочного макроцикла подготовки:

1. Преимущественный выбор средств специальной физической подготовки бегунов должен быть направлен на функциональное совершенствование подошвенных сгибателей стопы, сгибателей и разгибателей бедра, разгибателей голени.

2. На протяжении становления спортивного мастерства бегунов на 400 метров при развитии силовых способностей необходимо сместить акцент с развития абсолютной силы на совершенствование способности к быстрой проявлению необходимого двигательного усилия.

3. Специальная скоростно-силовая подготовка должна носить отражающий характер, т. е. заранее обеспечивать требуемую для скоростного бега функциональную специализацию опорно-двигательного аппарата спортсмена.

4. Средства такой подготовки должны способствовать равномерному и одновременному функциональному совершенствованию ведущих мышечных групп.

5. По своему характеру эти средства должны быть направлены на развитие конкретных мышечных групп и целенаправленно решать задачи, стоящие перед опорно-двигательным аппаратом спортсменов.

1. Чёмов В. В., Шубин М. С., Барабанкина Е. Ю. Технология специальной физической подготовки бегунов на 400 метров на основе использования технических средств эргогенического воздействия // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 1. С. 7–12.

2. Letvin E. W., Broun V. S., Smeet G. I. Features of sprinting in conditions of increased partial pressure // Sport theory and practice. 2014. P. 78–86.

3. Rabertos B. Y. Increase in the level of versatile physical readiness of athletes in the preparatory period // Collection of scientific works. 2005. P. 198–204.
4. Patrec T. E. Training athletes of the Olympic class – from theory to practice // Sport training (problems and ways to solve them). 2015. V. 14(2). P. 223–234.
5. Осипов Д. В. Развитие скоростной выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России методом подготовительных упражнений // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 131–135.
6. Струганов С. М., Галимов Г. А. Этап специальной подготовки квалифицированных спортсменов в тренировочном процессе // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 13. С. 178–182.

Сведения об авторах

Сидоренко Олег Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Попков Виталий Сергеевич, соискатель кафедры теории и методики легкой атлетики.

Чёмов Владимир Васильевич, проректор по научно-исследовательской работе, доктор педагогических наук, профессор.

Волгоградская государственная академия физической культуры.

400005, проспект им. Ленина, д. 78.

Ключевые слова

Бегуны на 400 метров; специальная физическая подготовка; тренировочный макроцикл; средства подготовки.

Симонтовский А. П.

Актуальные проблемы методики изучения защитных действий от ударов в ситуационных условиях

В настоящее время обучение сотрудников МВД России в образовательных организациях производится по разным профилям направленности. Одним из важнейших направлений, является физическая подготовка. Физическая подготовка сотрудников ОВД проводится в соответствии с различными методиками преподавания, разные из которых показывают различную эффективность на практике. Необходимо отметить, что те умения и навыки, которые получает сотрудник ОВД в процессе такой подготовки, составляют необходимую основу профессионально важных качеств сотрудника полиции. В настоящей статье, автором предпринята попытка научного анализа и критического осмысления применения защитных действий от ударов в реальных условиях, сотрудниками ОВД.

Сотрудники полиции в своей деятельности сталкиваются с необходимостью защищаться от посягательств, совершаемых с помощью ударов. Во многих ситуациях скрытность действий правонарушителя, неожиданность нападения не позволяют сотруднику быстро извлечь и применить оружие. В связи с этим возникает необходимость в поиске эффективных способов совершенствования приёмов защиты от нападения правонарушителя, вооруженного колюще-режущим предметом, на основе интеграции техники выполнения изготовления для применения огнестрельного оружия, приёмов защиты от ударов, болевых приёмов, наружного досмотра под угрозой оружия.

Проблемам повышения эффективности обучения сотрудников полиции и способам обеспечения личной безопасности посвящены труды С. В. Калинина, Д. О. Зареч-

нева, Н. В. Зайцева, А. В. Ревнюшкина, А. А. Тарасенко, П. Н. Войнова, А. А. Невмovenko [1].

Авторы С. В. Калинин, А. А. Тарасенко, П. Н. Войнов, А. А. Невмovenko обосновали необходимость использования комплексного подхода для обучения личной безопасности сотрудников полиции [2]. Авторы Д. О. Заречнев, А. А. Левченко, Б. А. Федулов выявили особенности активных методов и форм занятий при обучении личной безопасности: «мозговая атака», межотраслевые практические занятия, тактико-специальные учения и ролевые игры [3].

В последние годы проблеме формирования навыков защиты от ударов колюще-режущим предметом уделяли внимание В. А. Глубокий, П. Н. Войнов, Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин. Исследователь В. А. Глубокий предлагает для изучения рациональные технические и тактические действия сотрудника при защите от внезапных ударов колюще-режущими предметами [4].

Авторы П. Н. Войнов, Б. А. Клименко, Н. Б. Кутергин выделяют условия и факторы, необходимые для успешного противостояния преступнику, вооруженному ножом. К ним авторы относят: хорошую подвижность сотрудника в единоборстве с преступником, способность сохранять безопасную дистанцию, умелое использование подручных средств, умение выполнять быстрый и сильный захват вооруженной руки преступника [5].

Определенное влияние на решение проблемы совершенствования методики практико-ориентированного обучения сотрудников полиции применению боевых приёмов борьбы оказали Е. И. Троян, А. В. Кириков, П. А. Кочетов, А. Х. Кодзоков. Авторы Е. И. Троян, В. А., Богданова, В. В. Насонов подробно описали условия использования ситуационного метода для реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников полиции, разработали прогрессирующие уровни сложности решения задач типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников полиции [6].

А. В. Кириков раскрыл особенности проведения комплексных практических занятий по физической подготовке, направленных на совершенствование боевых приёмов борьбы [7]. Исследователь П. А. Кочетов разработал программу, основанную на моделировании экстремальных ситуаций для использования в учебно-тренировочном процессе физической подготовки с целью формирования у курсантов готовности к действиям в экстремальных условиях служебной деятельности [8].

Несмотря на широкие исследования, направленные на поиск эффективных способов формирования знаний, умений и навыков личной безопасности сотрудников полиции, остаются нерешенными многие ключевые вопросы выбора средств и практического использования активных методов обучения сотрудников полиции действиям в ситуациях угрозы и ударов колюще-режущим предметом, позволяющих интегрировать знания и навыки таких смежных дисциплин, как огневая и физическая подготовки.

В приказе МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» особое внимание уделено формированию различных двигательных умений и навыков при выполнении боевых приёмов борьбы. В связи с этим была предпринята попытка решить вопрос о повышении эффективности обучения сотрудников образовательных организаций МВД России ударной технике (удары ногами и руками) в рамках учебных занятий.

Специально направленные учебно-тренировочные занятия, в процессе которых происходит обучение и совершенствование навыков ударной техники, обеспечиваются включением в их содержание соответствующих разделов физической подготовки, рациональным распределением учебного и тренировочного времени для их отработки с

преимущественным использованием упражнений, создающих условия для формирования указанных навыков [9].

Указанные обстоятельства определяют необходимость совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, обеспечивающей подготовленность сотрудников к защите себя и граждан от агрессивных действий правонарушителей, их обезвреживанию и задержанию.

В целом удары выступают одним из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудника правопорядка. При нанесении ударов необходимо попасть в определённое место противника и достичь определённого негативного результата для него, чтобы максимально вывести его из боеспособности. Поэтому эффективность ударной техники очень сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях [10].

Для формирования навыков ударной техники сотрудники осваивают «... всю совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия, называемую звеньями техники». А совершенствование достигается уже многократностью повторения.

Нападение правонарушителя на сотрудника полиции или его сопротивление законным требованиям полицейского дают основания пресечь эти действия путем применения физической силы, в частности нанесением удара ногой или рукой, чем обеспечить быстрое и эффективное задержание напавшего или сопротивляющегося [11].

В настоящей статье было проведено экспериментальное исследование. Объект исследования – учебно-тренировочный процесс формирования навыков готовности сотрудников полиции к отражению посягательств, совершаемых с помощью ударов. Предмет исследования – средства и методы формирования навыков защиты от посягательств, совершаемых с помощью ударов. Цель исследования – поиск эффективных способов формирования навыков готовности сотрудников полиции к отражению посягательств, совершаемых с помощью ударов. Гипотеза исследования: предполагается, что использование ситуационного метода обучения в физической подготовке позволит эффективно формировать навыки защиты от ударов.

Для достижения цели исследования был разработан и апробирован комплекс учебно-практических занятий с использованием ситуационного метода, направленных на формирование готовности сотрудников полиции к отражению посягательств, совершаемых с помощью ударов. В исследовании приняли участие 24 сотрудника полиции мужского пола первой возрастной группы, которые были условно разделены на две группы по 12 человек: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). В исследовании были использованы следующие научные методы: анализ и обобщение научной, учебно-методической и нормативно-правовой литературы; педагогический эксперимент и метод экспертной оценки.

Сотрудники экспериментальной группы на занятиях по физической подготовке применяли комплекс учебно-практических занятий с использованием ситуационного метода (табл. 1), направленных на совершенствование готовности вооруженных сотрудников полиции к отражению посягательств, совершаемых с помощью ударов [12]. Для обучения сотрудников контрольной группы на занятиях по физической подготовке использовались традиционные для данных занятий – целостно-конструктивный и фронтальный методы.

В начале периода обучения было проведено тестирование уровня владения навыками защиты от ударов у сотрудников экспериментальной и контрольной групп. Для тестирования был использован метод экспертной оценки с использованием двухбалльной шкалы оценивания навыков приёмов у сотрудников: «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Таблица 1

Комплекс учебно-практических занятий с использованием ситуационного метода для формирования и совершенствования готовности сотрудников полиции к отражению посягательств, совершаемых с помощью ударов

№	Типовые ситуации служебной деятельности	Приёмы защиты от ударов
1	Пресечение нарядом патрульно-постовой службы полиции административного правонарушения и задержание правонарушителя	Защита от удара снизу
2		Защита от удара сверху
3		Защита от удара в живот
4	Преследование и задержание преступников нарядом патрульно-постовой службы полиции	Защита от удара снизу
5		Защита от удара сверху
6		Защита от удара в живот
7	Отражение нападения на сотрудника патрульно-постовой службы полиции при проверке документов и опросе подозреваемого	Защита от удара снизу
8		Защита от удара сверху
9		Защита от удара в живот
10	Нападение на сотрудника патрульно-постовой службы полиции с целью завладения оружием	Защита от удара снизу
11		Защита от удара сверху
12		Защита от удара в живот

Сотрудники каждой группы выполняли приём защиты от ударов. Инструктор определял в процентном соотношении, сколько сотрудников из группы выполнили приём на «удовлетворительно», а сколько – не выполнили. На основании результатов исходного тестирования можно сделать вывод, что уровень владения навыками приёмов защиты от ударов колюще-режущими предметами у представителей экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковый, при этом он является невысоким [2; 13; 14; 15].

В конце периода подготовки также было проведено тестирование сотрудников полиции с использованием метода экспертной оценки уровня сформированности навыков защиты от ударов колюще-режущими предметами. Итоги тестирования показали, что результаты представителей экспериментальной группы превосходили результаты контрольной группы в уровне владения приёмами защиты от ударов снизу на 18,75 %; в уровне владения приемами защиты от ударов сверху – на 18,6 %; в уровне владения приемами защиты от колющих ударов – на 14,7 %.

В результате активного использования комплекса учебно-практических занятий с применением ситуационного метода уровень владения приемами защиты от ударов у сотрудников полиции – представителей экспериментальной группы увеличился в среднем на 17,35 % по сравнению с уровнем сотрудников контрольной группы. Наибольшую сложность у сотрудников из числа представителей контрольной группы вызывали приёмы защиты от колющих ударов. Результаты исследования подтверждают высокую эффективность использования ситуационного метода для формирования навыков приёмов защиты от ударов у сотрудников полиции.

1. Калинин С. В., Морозов В. А., Чернов Ю. Н. Комплексный подход при обучении личной безопасности сотрудников полиции // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-3 (73). С. 20–25.

2. Тарасенко А. А., Войнов П. Н., Невмovenко А. А. Особенности подготовки сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2016. № 1. С. 56–58.

3. Заречнев Д. О., Левченко А. А., Федулов Б. А. Особенности реализации активных методов при обучении личной безопасности сотрудников полиции // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-3 (73). С. 24–30.

4. Воинов П. Н., Клименко Б. А., Кутергин Н. Б. Особенности техники и тактики защиты от нападения преступника, вооруженного холодным оружием // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4. С. 80–83.
5. Глубокий В. А. Методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом) // Дискурс. 2018. № 1 (15). С. 49–56.
6. Глубокий В. А. Обоснование действий сотрудников полиции, связанных с защитой от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2018. № 2 (31). С. 85–89.
7. Губжоков А. Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3. С. 16–22.
8. Заречнев Д. О., Левченко А. А., Федулов Б. А. Особенности реализации активных методов при обучении личной безопасности сотрудников полиции // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-3 (73). С. 24–28.
9. Калинин С. В., Морозов В. А., Чернов Ю. Н. Комплексный подход при обучении личной безопасности сотрудников полиции // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-3 (73). С. 20–25.
10. Кириков А. В. Содержание и организация комплексных практических занятий по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 24–28.
11. Кочетов П. А. Физическая подготовка как модель экстремальных ситуаций и важнейший компонент надежности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 26–29.
12. Овчинников В. А., Гросс И. Л., Ленева Ю. Б., Агафонов А. И. Совершенствование методики обучения сотрудников органов внутренних дел России технике ударов и защитам от них // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2017. № 2 (41). С. 119–123.
13. Троян Е. И., Богданова В. А., Насонов В. В. Ситуационный метод как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. № 3 (16). С. 179–181.
14. Черкесов Р. М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 5. С. 16–19.
15. Ярославский М. А. Цели и средства функциональной тренировки // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2018. С. 299–302.

Сведения об авторе

Симонтовский Александр Петрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

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

Ключевые слова

Защитные действия; нанесение ударов; самооборона; сотрудники ОВД; физические упражнения; ситуационный метод.

Соборнов А. В.

Значение групповой формы организации подготовки к выполнению контрольных упражнений курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России

На сегодняшний день значительно возросли требования, которые связаны с физической подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Это можно объяснить тем, что будущему сотруднику правоохранительных органов необходимо быть в хорошей физической форме, а также обладать хорошими знаниями в области физической подготовки, чтобы в дальнейшем их можно было применять в практической деятельности [1].

Сегодня в организации учебного процесса не только в системе МВД России, но и в образовании в целом, часто разрабатываются и предлагаются различные новые способы повышения интереса обучающихся, их мотивации, а также стремления к высоким показателям по различным дисциплинам. Организация физической подготовки отличается от других дисциплин тем, что для достижения высоких показателей при выполнении контрольных упражнений важную роль играет именно мотивация обучающихся [2; 3]. Анализ практической деятельности сотрудников показывает, что эффективность решения оперативно-служебных задач во многом зависит от уровня физической и психологической подготовки сотрудников [4]. В связи с этим, нами видится необходимым рассмотреть особый подход к обучению курсантов и слушателей вузов МВД России.

В целях подтверждения актуальности рассматриваемой темы среди курсантов и слушателей нами был проведен социологический опрос, позволяющий понять, какая форма организации занятий (групповая или индивидуальная) мотивирует их больше всего на достижение высоких показателей. В ходе исследования нами были опрошены курсанты и слушатели от 2 до 5 курса. 75 % опрошенных отметили, что, по их мнению, занятия более продуктивны, когда они готовятся к сдаче нормативов в группе. 17 % отметили, что, помимо групповых занятий, необходимо время и для индивидуального подхода к каждому. Еще 8 % респондентов ответили, что им все равно, каким образом организованы занятия, это не влияет на их общий уровень подготовки.

Таким образом, большей частью опрошенных выделяются в качестве одним из наиболее эффективных групповые тренировки. В науке и практике они понимаются как занятия, которые проводятся в составе группы под руководством преподавателя или иного лица в целях качественной подготовки переменного состава не только для сдачи контрольных нормативов, но также и для общей физической подготовленности.

Анализируя проведенное нами исследование, мы выделили некоторые положительные аспекты групповой формы подготовки курсантов и слушателей к сдаче контрольных нормативов.

1. Мотивация. Многие психологи утверждают, что любой человек может достичь своей цели, если действительно этого хочет и у него правильная мотивация [5]. При проведении групповых упражнений на занятиях по физической подготовке было отмечено, что те курсанты, которые имеют низкие показатели, как правило, при работе в группе их улучшают. Это связано с тем, что «слабый» старается тянуться за «сильным». В экспериментальных целях нами была проведена сдача нормативов по челночному бегу среди курсантов 4 курса. В первый день сдачи обучающиеся сдавали норматив по одному, впоследствии чего результаты были зафиксированы, три человека получили неудовлетворительные оценки. На следующем занятии курсантам было предложено сдавать норматив парой или небольшими группами (курсанты самостоятельно разбивались на группы). При сравнении результатов было выявлено, что при сдаче контрольного упражнения небольшими группами результат, как правило, был гораздо лучше, чем при индивидуальном подходе. Курсанты, получившие неудовлетворительные оценки выбрали себе в группу ребят с более высокими физическими показателями по бегу, вследствие чего им удалось сдать норматив на балл выше. Таким образом, повышается учебная и познавательная мотивация.

Можно сказать, что в данном случае также достаточно высокую роль играет мотив конкуренции, которая может быть достигнута проведением беговых, силовых эстафет, различных конкурсных занятий в группе на большее количество подтягиваний, отжиманий. Огромное преимущество этих занятий состоит в том, что они не пройдут мимо курсантов (слушателей), они обязательно оставят свой след даже после его проведения и возможно в следующий раз курсант, который сделал меньшее количество упражнений, значительно увеличит свой результат [6].

2. С психологической точки зрения, человеку необходимо принадлежать к роду, племени, семье – это неотъемлемый атрибут человеческой жизнедеятельности. Вдвоем легче выжить, в группе легче спастись, в коллективе легче переносятся трудности. Как правило, при организации работы группами у курсантов наблюдается большее стремление к преодолению трудностей, хорошее настроение и желание работать, вырабатывается чувство ответственности друг за друга, и возрастает эффективность тренировочного процесса. Главной причиной будет являться то, что самостоятельно занимаясь общей физической подготовкой, курсант не будет полностью отдавать все силы и будет себя в какой-то степени жалеть [7]. На групповых занятиях нужно будет задумываться не только о себе, но и о других товарищах, а это значит, что курсант (слушатель) при выработанной сплоченности коллектива, будет стараться выполнять заданные упражнения с большим старанием и усилием, что в дальнейшем, несомненно, ему поможет для сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

3. Отмечено, что снижается уровень тревожности обучающихся, страха оказаться неуспешным, некомпетентным в решении каких-то поставленных задач. Как правило, курсанты стараются помогать друг другу. Например, при сдаче нормативов по бегу на дистанции 1, 3, 5 км подается общий старт для группы обучающихся сначала женского пола, затем мужского. Нами было замечено, что в ситуации, когда один рискует не уложиться в норматив, более быстрые ребята начинают бежать рядом, таким образом, задавая темп, подбадривать голосом, заставлять не сдаваться, а в некоторых ситуациях даже тянуть за собой к финишу. Также именно в ходе групповых занятий совместно с преподавателем становится более эффективным рассмотрение ошибок, возникающих в ходе подготовки к сдаче контрольных нормативов. Если же курсант (слушатель) каждую учебную пару будет предоставлен сам себе, то контроль качественного выполнения им упражнений будет отсутствовать (что в результате, перед сдачей контрольных нормативов повышает степень тревожности), и в дальнейшем это может привести к неблагоприятным последствиям.

4. Улучшение психологического климата. В ходе опроса многие респонденты делились тем, что, несмотря на серьезную нагрузку, работать в группе гораздо веселее. Наблюдается эмоциональная разгрузка, морально обучающиеся ощущают себя гораздо лучше [8].

Безусловно, групповые занятия имеют и свои минусы, в том числе некоторую сложность организации для преподавателей. Это требует от него особых умений, затрат и усилий. Как правило, изначально необходимо научить группу совместной работе для того, чтобы это действительно давало положительные результаты.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть особое значение групповой формы организации подготовки к выполнению контрольных упражнений курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России. Групповые занятия не просто важны для сплочения коллектива и создания мотивации – это факторы, которые подчеркивают положительные стороны групповых тренировок для курсантов (слушателей). Однако справедливо отметим, что все-таки нельзя забывать и об индивидуальном подходе, который также имеет ряд преимуществ. Таким образом, преподаватель должен уметь правильно организовывать практические занятия по физической подготовке, применяя не только одну форму организации подготовки, а комплексно подходя к данному вопросу, используя при этом групповые занятия с элементами индивидуального подхода.

2. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Пономарёв Н. Л. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки: учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: НА МВД России, 2013. 74 с.

3. Моськин С. А. Формирование мотивации сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 122–130.

4. Струганов С. М., Грушко В. М. Необходимость внедрения инновационных методов обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств для эффективного решения оперативно-служебных задач // Гуманитарный Вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. 2018. № 4-2 (12). С. 73–77.

5. Леушина М. Л. Самоконтроль как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса // Актуальные вопросы взаимодействия образовательных организаций и практических подразделений правоохранительных органов России в ходе профессионального обучения: сборник Международной научно-практической конференции. Чебоксары: Новое Время, 2018. С. 331–333.

6. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107–111.

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

8. Подрезов И. Н. Психологическое обеспечение тренировочного процесса на соревновательном этапе // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 38–41.

Сведения об авторе

Соборнов Александр Вячеславович, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; групповая тренировка; мотивация; курсант; контрольные упражнения; индивидуальный подход.

Степанова Т. А., Тациян А. А.

Система физического воспитания в образовательных организациях МВД России

Физическое воспитание в образовательных организациях МВД России проводится на протяжении всего периода обучения курсантов и слушателей, физическое воспитание реализуется в различных взаимосвязанных формах и образует комплексный и единый процесс профессиональной подготовки будущих сотрудников ОВД.

Нужно сказать, что в рамках обучения существуют различные спортивные мероприятия, которые направлены на вовлечение обучающихся в регулярное физическое воспитание и спорт, а также укрепление здоровья, повышение физической и спортивной подготовленности [1].

На сегодняшний день образовательная программа высшего учебного заведения МВД России построена и разработана таким образом, чтобы вовлечь и заинтересовать курсантов и слушателей различными видами спорта. Помимо учебной дисциплины преподаватели кафедры физической подготовки проводят разного рода секции, которые не только способны заинтересовать и увлечь обучающихся, но и помогают в дальнейшем осуществлять свою профессиональную деятельность на высоком уровне, формируют навыки и качества необходимые при выполнении оперативно-служебных задач возникших в условиях риска [2]. Именно поэтому обучающимся необходимо помнить о важности и необходимости физического воспитания.

Кроме того, программа физического воспитания направлена не только на развитие физических навыков и мастерства, она построена таким образом, чтобы не только

поддерживать, но и улучшать здоровье будущих сотрудников правопорядка. Что является очень важным условием прохождения службы.

Спортивно-оздоровительные мероприятия в современном мире занимают огромное значение в жизни каждого человека, для всех не секрет, что спорт не только способен укрепить физическое состояние человека, но и исцелить, а также укрепить духовное состояние. Здоровье каждого человека – это не только здоровое будущее всей нашей страны, но и её социально-экономическое благополучие. Потому что именно физически и психически здоровое население образует будущих специалистов, выпускаемых ежегодно. И именно от их физиологического и психологического состояния зависит продуктивность, работоспособность и успех в выполнении поставленных задач.

Как известно физические нагрузки очень благоприятно влияют на весь организм человека, они способны снять нервное напряжение, укрепляют иммунитет, снижают уровень тревожности, стабилизируют работу сердечнососудистой системы организма, повышают мышечный тонус, улучшают функционирование мозговой деятельности, совершенствуют работу дыхательной системы. Так физическая активность очень важна для благоприятной работы всего организма [3; 4].

Можно сказать о том, что значимость преподаваемой дисциплины по физической подготовке, безусловно, очень важна, потому что обучающиеся в первую очередь должны быть гармонично развитыми.

Кроме того, в период обучения в рамках учебной дисциплины по физической подготовке, с целью повышения профессионального мастерства обучающихся, необходимо внедрять технологии направленные не только на повышение здорового образа жизни, но и мотивационной составляющей, направленной на стремление и желание к регулярным занятиям физической подготовкой [5].

Основными задачами на данном этапе являются:

1) проведение комплексных исследований по физическому воспитанию и образованию, а также внедрение передовых принципов работы во все уровни обучения и подготовки будущих специалистов;

2) профессиональное обучение и подготовка высококвалифицированных специалистов, а также отбор наиболее спортивно развитых, кроме того развитие и разработка инновационных методов и программ направленных на повышение результативности и работоспособности обучающихся [6].

Как уже было отмечено мною выше, целью спортивного воспитания является, прежде всего, всестороннее развитие физического и морального воспитания. Привлечение обучающихся к регулярным спортивным тренировкам, а также формирование и поддержание здорового образа жизни.

Таким образом, Российская Федерация на данном этапе своего развития имеет ряд проблем в области физической культуры и спорта. Большая часть населения имеет проблемы в нарушении нормального функционирования здоровья. Именно поэтому существуют основные направления пропаганды физического воспитания и образования, как наиболее важной составляющей здорового образа жизни. Определены основные направления пропаганды физического развития, реализуется огромное количество проектов по развитию физического состояния, проводится комплекс мероприятий направленный на увеличение аудитории и на повышение качества пропагандистской работы в сфере культуры и спорта, осуществляется пропаганда нравственных и культурных ценностей в сфере здорового образа жизни, осуществляется распространение в интернет-ресурсах огромное количество продукции в области улучшения качества здоровья населения [7]. Очень большое количество усилий направленно на повышение и улучшение качества физической подготовки.

Кроме того, физическое образование и воспитание формирует, среди обучающихся устойчивые ценностные ориентиры, помогает поднять уверенность в собственных силах и реализации своих возможностей, формирует чувство патриотизма, что является очень важным особенно в современном мире, когда происходит подрыв ценностных ориентиров. Система образования в высших учебных учреждениях направлена на то, чтобы каждый обучающийся мог выбрать наиболее предпочтительный для себя вид спорта, смог реализовать себя в данном направлении. Система образования, таким образом, определяет наиболее сильные стороны спортсменов, и дает возможность для их реализации [8].

Таким образом, необходимо отметить то, что преподавание физической культуры в высших учебных учреждениях играет очень важную роль, как для каждого человека, так и для будущего страны. Так как физическая культура улучшает психологическое и физическое состояние человека. Физическое воспитание формирует выносливость, целеустремленность, упорство, силу духа, трудолюбие, желание идти вперед и не останавливаться на достигнутом. Также, физическая культура увеличивает концентрацию, помогает избежать многие болезни, так как поднимает иммунитет, и позволяет привести тело в идеальную форму. Также, физическая активность, улучшает общее состояние человека, она способна снизить стресс, избавиться от депрессии, увеличить работоспособность, а также поднять настроение, что является немаловажным фактором.

1. Струганов С. М., Санков П. А., Глубокий В. А Организация свободного времени студенческой молодежи в современном обществе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 344–349.

2. Басакина О. А., Тациян А. А. Роль физической культуры и спорта в формировании будущих поколений // Перспективы государственно-правового развития России в XXI веке: сборник материалов Всероссийской научно-теоретической конференции адъюнктов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, аспирантов и студентов образовательных организаций Минобрнауки России. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2019. С. 448–452.

3. Саакян Н. В. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях // Актуальные исследования. 2019. № 2 (2). С. 14–21.

4. Осипов Д. В. Физическая подготовка важный фактор в формировании всестороннего развития курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 197–201.

5. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130–135.

6. Тациян А. А., Оразбаева А. Г. Формирование базовых боевых приёмов борьбы для сотрудников ОВД // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России: электронный сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь: СФ КРУ МВД России, 2016. С. 220–225.

7. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантеева, Ю. В. Гребенникова [и др.]. Кемерово: КемТИПП, 2016. 154 с.

8. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194–196.

Сведения об авторах

Степанова Татьяна Анатольевна, директор Академии физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Южный федеральный университет.

344090, г. Ростов-на-Дону, ул. Р. Зорге, д. 5.

Тациян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук.

Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Физическое воспитание; укрепление здоровья; повышение физической и спортивной подготовленности обучающихся образовательных организаций МВД России; спортивно-оздоровительные мероприятия.

Тациян А. А.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ОВД

В процессе выполнения служебных обязанностей сотрудник полиции на протяжении всей службы сталкивается с необходимостью применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. И как показывает практика, в настоящее время отчетливо выявились проблемы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, в том числе и по физической подготовке.

Сотруднику полиции нередко приходится сталкиваться с необходимостью применять свои навыки и знания, полученные в процессе обучения, в экстремальных ситуациях, которые способны привести к непредвиденным последствиям. Так, сотрудник полиции в период прохождения профессионального обучения должен получить комплексный уровень знаний не только по юридическим дисциплинам, но и овладеть высоким уровнем физической подготовки. Кроме того, он должен научиться применить правильно оружие, знать условия, порядок и пределы его применения, а также овладеть всеми необходимыми знаниями и навыками применения приёмов самообороны и самозащиты. Вот поэтому повышение уровня физической готовности является одной из первостепенных задач в рамках изучения программы высшего профессионального образования системы МВД России.

Применение физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы регламентировано статьей 20 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», в которой говорится о том, что: «Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приёмы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях: для пресечения преступлений и административных правонарушений; для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции» [1].

Кроме того, руководствуясь данной статьёй, сотрудник полиции должен помнить о том, что применение физической силы в момент пресечения противоправного деяния, должно быть обеспечено соблюдением определенных условий: во-первых, четкого правового регулирования в процессе её применения; во-вторых, высоким уровнем обладания навыками и приёмами рукопашного боя, сформированными в процессе специальной профессиональной подготовки сотрудника ОВД в период обучения [2].

Согласно законодательству, выполняя свои обязанности, сотрудник полиции имеет право применять физическую силу в отношении лиц, совершивших противоправные деяния, однако перед её применением он обязан сообщить данным лицам о своих намерениях и предоставить им возможность и время для выполнения законных требований. Но при задержании некоторых категорий лиц, сотрудник полиции, обладая информацией о том, что данные лица вооружены и могут создать угрозу жизни граждан либо самого сотрудника, он имеет право применять её неожиданно без предупреждения данных лиц.

В повседневной деятельности сотрудник полиции сталкивается с постоянным риском причинения телесных повреждений, вреда здоровью, а иногда и жизни как своей, так и других людей. Сотрудник полиции должен обладать такими навыками, благодаря которым он сможет ценой риска защитить не только свою жизнь, но и жизнь других людей. Именно поэтому, чтобы действовать успешно и решительно в возникшей непредвиденной ситуации сотрудник ОВД должен постоянно совершенствовать уровень своей физической подготовленности. А кроме того изучать нормативную базу и практику применения физической силы, для того чтобы знать условия и способы её применения [3; 4].

Именно поэтому в процессе обучения в образовательных организациях МВД России, очень большое внимание уделяется программе обучения и повышения уровня физического мастерства будущих сотрудников МВД России. В процессе обучения в рамках данной учебной дисциплины сотрудники ОВД формируют устойчивые навыки по применению боевых приёмов борьбы и самообороны, а также знания необходимые для правомерного применения данных навыков в процессе выполнения оперативно-служебных задач. Данная дисциплина отлично развивает не только физические качества обучающихся, но и формирует смелость и решительность, уверенность в собственных силах. Кроме того, сотрудник развивает качества помогающие ему, проявив инициативу, быстро действовать в опасной и быстроменяющейся обстановке при задержании и обезвреживании преступника.

Целью формирования высокого уровня физической подготовки сотрудника полиции является, как уже было ранее мною отмечено, формирование готовности к эффективному выполнению служебных обязанностей в процессе профессиональной деятельности, а именно формирование личных профессиональных качеств, таких как смелость, решительность, бдительность, внимания, целеустремленность, ответственность. Все эти качества необходимы сотруднику ОВД в условиях служебной деятельности, в условиях риска и критичной ситуации, когда нет времени на то, чтобы обдумать свои действия и принять решения. Вот почему в процессе обучения все его действия и навыки должны быть выработаны до автоматизма, чтобы в таких ситуациях действовать на автоматическом уровне, не задумываясь о своих действиях, и об условиях их правоприменения [5].

Именно поэтому сотрудник полиции, прежде чем приступить к выполнению своих обязанностей проходит долгий период подготовки, изучает все необходимые законы и нормативно-правовые акты определяющие порядок и условия применения физической силы [6].

Кроме того, в момент опасности, у сотрудника ОВД формируется высокий уровень психологического напряжения, и действовать привычным образом, как в повседневной жизни практически невозможно [7]. И это проявляется, прежде всего, на уровне его физической активности, его действия становятся заторможенными, он делает гораздо больше усилий, чем обычно. Все это может привести к неблагоприятным последствиям.

Именно физические упражнения помогут решить задачи по повышению психологической подготовленности сотрудников полиции к действиям в непредвиденных условиях служебной деятельности. Они формируют целеустремленность, решительность, настойчивость и упорство. Помогают повысить самоконтроль и морально-психологическую устойчивость, что является очень важным условием психологической подготовленности сотрудника полиции [8; 9; 10].

Из всего вышесказанного следует, что физическая подготовка сотрудника полиции должна формировать морально-психологическую готовность к действиям в экс-

тремальных условиях, убежденность сотрудника полиции, прежде всего в приоритете защиты прав и свобод граждан.

1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
2. Смолянинова Е. С. Пути совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт. Орёл: ОрЮИ МВД России, 2007. С. 225–227.
3. Матвеев А. П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура. 2016. № 2. С. 20–27.
4. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115–119.
5. Броев А. Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения // Успехи современной науки. 2017. № 9. С. 30–32.
6. Панфёров Р. Г. Вопросы применения физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 20–24.
7. Ташиян А. А., Вагинская В. М. Особенности формирования компетенций у курсантов образовательных организаций МВД России к действиям, связанным с психологически напряженной ситуацией, посредством физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 215–219.
8. Ташиян А. А., Биналиев А. Т. Проблема применения отдельных приемов задержания в экстренных ситуациях // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 225–227.
9. Ташиян А. А., Киреев А. В. Перспективы введения инновационных технологий в спорт Российской Федерации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 227–230.
10. Подрезов И. Н. К вопросу об использовании упражнений нетрадиционных видов спорта на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 185–188.

Сведения об авторе

Ташиян Аршак Андраникович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук.

Ростовский юридический институт МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Ключевые слова

Физическая подготовка; сотрудник ОВД; профессиональная деятельность; самооборона; самозащита; правомерное применение физической силы; психологическая подготовленность сотрудника полиции.

Терешкин Н. Д., Аксёнов А. Р.

Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России

Ни для кого не секрет, что профессиональная деятельность сотрудников системы МВД России обладает своеобразной спецификой, связано это с необходимостью поддержания высокого уровня правопорядка и обеспечения безопасности в обществе и государстве в целом. Выяснено, что эффективность физической подготовки курсантов вузов МВД обеспечивается структурными взаимосвязями с составляющими их профессиональной подготовки; значение физической подготовки в процессе решения профес-

сиональных задач возрастает при условии освоения большего числа боевых приёмов борьбы, служебно-прикладных двигательных умений и навыков, способов преодоления естественных и искусственных препятствий [1].

Следует отметить, что служба в ОВД относится к разряду сложных, предъявляя сотрудникам правоохранительной системы очень высокие требования, некоторыми из которых являются умения:

- переносить повышенную нагрузку физического и психологического характера;
- переходить к быстрым и оперативным действиям в экстремальных ситуациях;
- противостоять внешним раздражителям;
- справляться с дефицитом времени;
- соблюдать права и обязанности, делегируемых должностной инструкцией;
- вести постоянный процесс познания;
- развивать и поддерживать на должном уровне профессионально важные качества;

ства;

- поддерживать и укреплять здоровье, сохранять общую работоспособность до продуктивного уровня, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

В связи с этим требования, предъявляемые к курсантам и слушателям при поступлении и в течение всего периода обучения в образовательных организациях системы МВД России, весьма высоки, что целесообразно и справедливо. С самого начала своей «профессиональной» карьеры будущие сотрудники стараются соответствовать всем предъявляемым им требованиям [2].

Вследствие этого при подготовке будущих сотрудников первостепенное значение имеют вопросы, связанные с уровнем психического и физического развития.

В рамках учебного процесса предусмотрен специализированный предмет: «Общая и специальная физическая подготовка», включение данной дисциплины в систему общеобязательных связано именно с тем, чтобы поддерживать и укреплять общефизическое здоровье, контролировать уровень его развития. Также это сохранение уровня общей служебной трудоспособности, повышение выносливости и устойчивости курсантов к воздействию негативных явлений служебной деятельности и, как следствие, влечет выработку профессиональной стойкости [3].

Проводя опросы среди курсантов, была выявлена тенденция к осознанию сотрудниками правоохранительных органов значимости физического развития и необходимости поддержания уровня общей физической подготовки, которым сопутствуют формирование должного психофизиологического состояния, а также повышение степени ответственности за будущий профессионализм.

Что же касается условий формирования и поддержания физического развития как курсантов, так и слушателей, то сохранение должной физической подготовки и контроля за этой стороной курсантской жизни возложены на несколько субъектов, во-первых, это преподаватели, обладающие соответствующей квалификацией и знаниями в этой области. За профессорско-преподавательским составом закреплена задача по формированию различных методик по физическому воспитанию, профессиональному развитию, адаптации «рекомендаций по поддержанию должного уровня здоровья» к восприятию курсантами [4]. Построение служебных взаимоотношений между преподавателями и курсантами строится по принципу изучения индивидуальных и коллективных особенностей последних, это необходимо для поддержания психофизиологического состояния курсантов и надлежащего формирования физической подготовленности к служебной деятельности. Для начала, необходимо оценить уровень здоровья в целом, какие-либо индивидуальные особенности организма, далее происходит подбор оптимальной и наиболее продуктивной методики поддержания и развития возможностей

курсантов. И на заключительном этапе применение выбранной тактики при проведении учебных занятий и анализ ее эффективности, при этом обязательно обращать внимание на повышение скорости восстановления после физических нагрузок в ограниченный промежуток времени, так как одной из задач учебной дисциплины является увеличение показателя выносливости.

Задачей кафедры физической подготовки является необходимость сформировать такое отношение к занятиям физическими упражнениями и развитию спортивных качеств, которое смоделировало бы представление мотивирующих и стимулирующих ценностей для курсантов на самостоятельные занятия в свободное от учебы время [5].

Как уже стало очевидно, второй субъект в цепочке – это сами курсанты, в связи с тем, что саморазвитие и самосознание служебных обязанностей, в которые входит надлежащий уровень физической подготовки должно реализовываться должным образом. Самостоятельный процесс развития может проходить в различных формах, как отмечалось ранее, это ведение здорового образа жизни, недопущение гиподинамии (низкий уровень физической активности) и халатного отношения к здоровью как таковому, это и развитие спортивных качеств на выносливость, силу, ловкость в естественных условиях или в тренажерных залах и прочее [6].

Говоря о практических аспектах физической подготовки сотрудников, курсантов, слушателей, стоит учитывать особенности её организации в условиях, максимально близких к реальным. Такие условия, как правило, создаются при помощи специальных полигонов, различных полосах препятствий, в сложных погодных условиях [7]. Всё вышеперечисленное необходимо для того, чтобы сотрудники приобретали навыки, умения, способности действовать в нестандартных ситуациях, развивались силовые и скоростные качества, выносливость. Напрямую с физической подготовкой взаимодействует и психологический фактор, так как от психологического состояния зависит продуктивное усвоение дисциплины и степени самостоятельности в развитии спортивных качеств.

Таким образом, в условиях формирования, развития и поддержания физической подготовки входят такие критерии как:

1. Человеческие факторы: целесообразный режим физических нагрузок и отдыха; профилактика и искоренение вредных привычек; систематическая физическая активность; поддержание здоровья.
2. Социально-педагогические факторы: работа квалифицированных преподавателей; коллективное стимулирование к общему развитию.
3. Психологические факторы: эмоционально-волевая подготовка; психолого-адаптационное состояние.
4. Внешние факторы: материально-техническое обеспечение; погодные условия; экипировка и прочее.

Подводя итог, считаю закономерным сделать следующие выводы.

1. Ориентация на формирование, поддержание и развитие физической подготовки была и остается ключевой задачей образовательного процесса в образовательных организациях системы МВД России. Что приводит к формированию курсантского благополучия и профессиональной подготовленности к служебной деятельности. Формирует осознание необходимости его сохранения и поддержания.

2. Психологической основой для поддержания и развития физической подготовки является формирование мотивировочно-ценностных ориентиров со стороны преподавательского состава. При этом данная степень осознания должна прививаться на раннем этапе адаптации к профессии, чтобы курсант изначально рассматривал физическую подготовку как обязательную и неотъемлемую часть профессиональной компетенции,

которая должна постоянно совершенствоваться на протяжении всей служебной деятельности.

3. Педагогическое воздействие должно выстраиваться непосредственно таким образом, чтобы курсанты ощущали эмоционально-устойчивые условия для поддержания и развития физических качеств курсантов, справедливых критериев оценивания и контроля. Анализирование результатов, внесение конструктивной критики и методических советов по развитию качеств, все эти элементы являются составной частью преподавательской деятельности сотрудников кафедры физической подготовки.

4. Эффективность осуществляемой работы самими курсантами. Формирование ценностных ориентиров, конструктивной деятельности, использование педагогических разработок, извлечение и усвоение опыта, самостоятельное развитие физических качеств, систематическое моделирование боевых приёмов борьбы, эти элементы составляют часть физической подготовки сотрудников.

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва: Академия, 2009. С. 184.

2. Барчуков И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. Москва: СпортАкадемПресс, 2014. С. 252.

3. Короткова О. В., Пугачева Н. Б. Здоровьеформирующее образование: опыт, проблемы, прогнозы // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2011. № 18. С. 109–125.

4. Лунев А. Н., Пугачева Н. Б., Стуколова Л. З. Информационно-психологическая безопасность личности: сущностная характеристика // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 1. С. 40–41.

5. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел: учебное пособие / под редакцией В. Л. Кубышко. Москва: ЦОКР МВД России, 2008. С. 80–81.

6. Степанов Г. И. К вопросу о профессионализме сотрудников внутренних дел // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2010. С. 108–111.

7. Струганов С. М., Грушко В. М., Гричанов А. С. Психолого-педагогические аспекты повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях силовых ведомств // KANT. 2019. № 4 (33). С. 320–324.

Сведения об авторах

Терешкин Никита Данилович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Аксёнов Андрей Ринатович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка; боевые приёмы борьбы; саморазвитие; курсант; преподаватель; самосовершенствование; профессиональная подготовка.

Тихомиров В. А., Ефременко М. А.

Специфические координационные способности, как составная часть ловкости

Согласно п. 1 ст. 1 ФЗ «О полиции» «полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства (далее также – граждане; лица), для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности» [1]. Как правило, деятельность сотрудника полиции, направленная на исполнение своего предназначения сопряжена с опасностью для жизни и здоровья. В целях минимизации получения травм, а также развития необходимых физических качеств, способствующих профессиональному эффективному и успешному выполнению

обязанностей, возложенных на сотрудников полиции в систему подготовки кадров для правоохранительных органов введена дисциплина – «Специальная физическая подготовка». Основы организации физической подготовки в органах внутренних дел определены Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, которое утверждено приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450, а также специальной литературой по теории и методике физического воспитания. Особое внимание в литературе уделяется таким жизненно важным физическим качествам как: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость [2; 3].

В современных реалиях наша жизнь сопровождается постоянным проявлением координационных способностей в локомоциях, во взаимодействиях с людьми, при манипуляции с техникой и объектами инфраструктуры, и, что самое главное, требование к координационным способностям постоянно растет. Что касается профессиональной правоохранительной сферы, деятельность, в которой осуществляется, например, такими специалистами, как оперативный сотрудник полиции, сотрудник патрульно-постовой службы полиции, участковый уполномоченный полиции, то требование к координационным способностям (далее – КС) значительно выше, так как их действия должны быть точные, быстрые, своевременно организованные и высоко координированные. Данным сотрудникам чаще других приходится сталкиваться с применением боевых приёмов борьбы, как правило, в нестандартной и осложненной обстановке в необычных и неожиданно изменяющихся условиях или сбивающих факторах внешней среды. В создавшихся условиях сотрудник должен своевременно реагировать, быстро и четко выполнять необходимые действия, приспосабливаться и переключаться по ходу изменившейся обстановки. Для того чтобы все вышеперечисленное было осуществимо, полицейский должен владеть на высшем уровне, таким физическим качеством, как ловкость. Под ловкостью в специальной литературе понимают «процесс выполнения сложных координационных движений, с быстрым переключением от одних двигательных актов к другим и с выработанным умением целесообразно действовать в соответствии с внезапно изменившимися условиями» [4]. Необходимость в овладении сотрудниками полиции таким физическим качеством как ловкость подтверждает актуальность разработки и внедрения в программу образовательных организаций системы МВД России специальных координационных упражнений, направленных на развитие этого качества [5; 6].

Особая роль в специальной литературе отведена такому понятию как «координация движений», на основе которого как раз и раскрываются такие положения как «КС» и «ловкость». Одним из основных компонентов ловкости является координация движений, то есть процесс регулирования согласованного и последовательного выполнения сочетания движений, посредством дифференцированного по силе, времени и направлению мышечного напряжения. Так что же такое ловкость? Рассмотрим это понятие через свойства, признаки и факторы в приведённых ниже рисунках 1, 2 и 3.

В своем труде «О ловкости и ее развитии» Н. А. Берштейн называет ловкость «царицей движения», ведь учитывая все вышеизложенное можно прийти к выводу, что ловкость – это целый комплекс способностей, который «следует рассматривать в более широкой системе управления движениями со стороны ЦНС» [7]. На сегодняшний день науке известно от 5 общих до 15 и более специальных и специфических проявляемых координационных способностях, которые нуждаются в дифференцированном подходе к их оценке и развитию, в связи с этим в науке и практике возникла потребность отойти от термина «ловкость» и использовать понятие «КС».

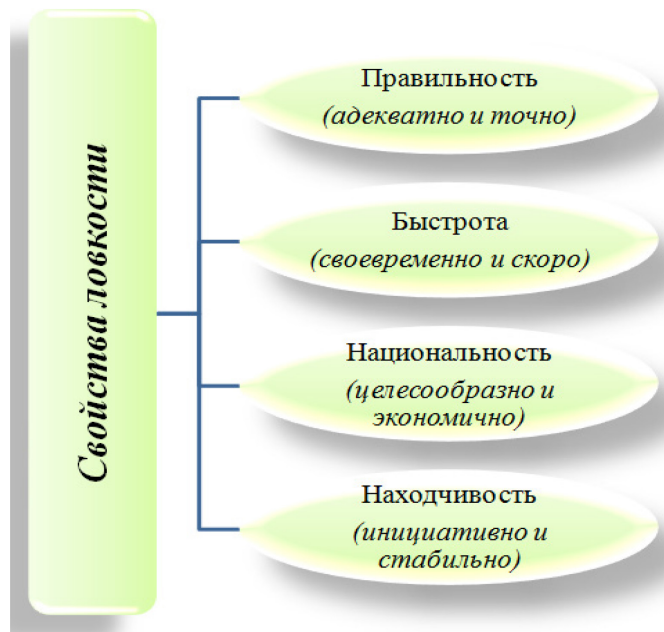


Рис 1. Свойства ловкости.

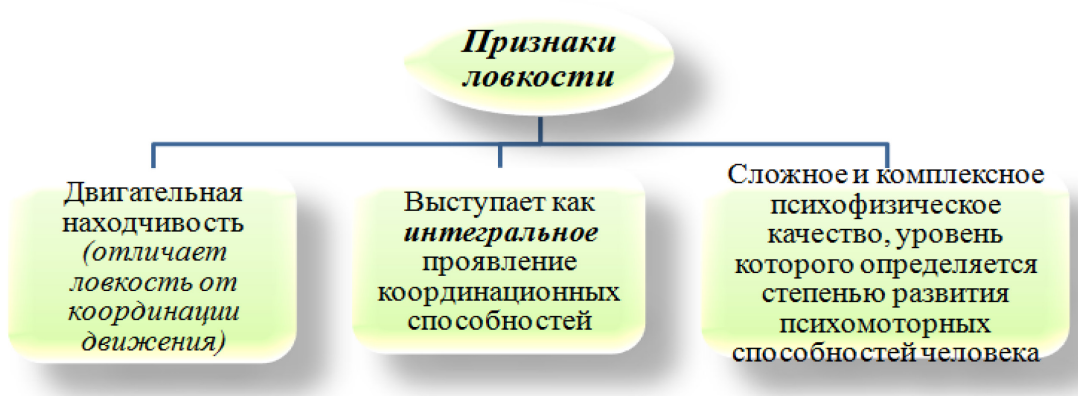


Рис 2. Признаки ловкости.



Рис 3. Факторы, определяющие ловкость.

КС – это такие способности конкретного человека, которые при точной оценке пространственных, временных и силовых характеристик движений, соблюдении ритма и темпа, способности контролировать свои действия и стабильности позы в пространстве, а также избирательном реагировании быстро и точно на сигналы позволяют эффективно и рационально решать возникшую двигательную задачу. В данный момент учеными предложены различные классификации «КС», что в свою очередь приводит к отсутствию единообразного подхода к рассмотрению данной системы в целом. Мы остановимся на классификации, которая включает специфические КС.

1. Пространственная ориентация.
2. Способности к сохранению позы статической и динамической устойчивости (баланс, равновесие).
3. Кинестетическая дифференциация.
4. Способность к поддержанию ритма.
5. Сложная двигательная реакция.

Наш выбор обусловлен тем, что само по себе применение боевых приёмов борьбы является сложным координационным действием, требующее от исполнителя владения специфическими сложными КС [4]. Именно они должны развиваться и совершенствоваться у сотрудников на занятиях по физической подготовке. В силу этого, данный вопрос остается актуальным и требует его дальнейшего подробного изучения.

В данной статье были рассмотрены такие понятия как «ловкость», «координация движений», «координационные способности». Были проанализированы и систематизированы в схему: признаки ловкости, свойства ловкости и факторы, определяющие ловкость, а также было определено особое место «ловкости» в широкой системе управления движениями со стороны ЦНС. Были проанализированы различные классификации «КС», и выявлено, что отсутствует единообразный подход к рассмотренной проблеме.

-
1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
 2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.
 3. Теория и методика физического воспитания: учебник / под редакцией Б. А. Ашмарина. Москва: Просвещение, 1990. 128 с.
 4. Теоретические основы развития физических качеств: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / сост. Л. А. Коновалов. Тольятти: ПВГУС, 2015. 167 с.
 5. Струганов С.М., Иванов А. К., Малыхин А. В. Повышение координационных способностей спортсменов единоборцев с использованием физического упражнения «Веерный бег» // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 312–316.
 6. Струганов С. М., Ахматгалин А. А., Толстихин А. Н. Интенсификация формирования техники двигательных действий при обучении боевому приему борьбы «Круговой удар ногой внутрь» // Полицейская деятельность. 2018. № 6. С. 33–38.
 7. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 168 с.

Сведения об авторах

Тихомиров Владимир Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Ефременко Максим Андреевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Ловкость; координационные способности; координация движений; специфические координационные способности.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях МВД России

2020 год войдет в историю не только важными историческими и культурными событиями, но и всемирной борьбой с пандемией коронавируса. В сложившихся условиях самоизоляции населения важным направлением деятельности выступает организация учебного процесса в режиме удаленного доступа, в частности самостоятельные занятия физической подготовкой в домашних условиях. В Московском университете МВД России имени В. Я. Кикотя дистанционное обучение организовано с помощью программы, где также проводятся занятия по физической подготовке согласно расписанию. Стоит отметить, что во время учебного года курсанты активно занимаются физической культурой и спортом в учебное и свободное от службы время. В университете доступная и современная тренировочная инфраструктура. В общежитиях Московского университета построены игровые и гимнастические площадки, функциональные тренажерные залы.

На протяжении учебного года проходит Спартакиада университета по различным видам спорта. Курсанты занимаются легкой атлетикой, стрельбой, лыжными гонками, принимают участие в различных эстафетах и спортивных праздниках. Курсанты участвуют в региональных и всероссийских соревнованиях по рукопашному бою, самбо, боксу и дзюдо. За пределами университета, курсанты активно посещают спортивные секции, фитнес центры, занимаются под руководством тренеров и самостоятельно. В университете существуют сборные команды по различным видам спорта (футбол, плавание, рукопашный бой, бокс и др.). Курсанты, входящие в состав сборных команд университета, имеющие высокие спортивные звания, также уделяют большое внимание в своем тренировочном процессе самостоятельным занятием. Перечисленные спортивные мероприятия и созданные условия для занятий физической культурой и спортом курсантами направлены на «формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности» [1].

Для организации и помощи в проведении самостоятельных занятий по физической подготовке, курсантами в период самоизоляции необходима помощь со стороны профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки университета. Курсанты должны понимать цели и задачи самостоятельных занятий, а также иметь тренировочный и тематический план согласно рабочим программам обучения дисциплины «Физическая подготовка».

Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом в период пандемии в домашних условиях сложный процесс. Его основными задачами являются: 1) поддержание и развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость) в период самоизоляции на уровне необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; 2) поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности [1].

При самостоятельных занятиях физической культурой и спортом курсантам необходимо соблюдать определенные принципы:

- целенаправленности: необходимо определиться с программой занятий и физическими упражнениями, которые соответствуют тематическому плану, и которые взаимосвязаны с физической нагрузкой в дальнейшей профессиональной деятельности курсантов;

- системности: без систематических занятий физическими упражнениями невозможно строить планы на увеличение нагрузок и улучшение каких-либо техник;

- соразмерности нагрузки: физическая нагрузка на организм курсанта должна быть оптимальной и постепенно возрастающей, её объём и интенсивность должны отвечать требованиям физического развития и индивидуальных особенностей курсантов.

Одним из основных компонентов, влияющих на успешность проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также способствующих правильному физическому развитию организма человека является гигиена. Гигиена охватывает множество сфер жизни человека. В физической культуре и спорте гигиена направлена на укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсменов. Спортивная гигиена изучает вопросы влияния условий окружающей среды на оздоровительный и спортивный эффект физических упражнений [2; 3]. При занятиях физическими упражнениями курсанты должны уделять большое значение личной гигиене, так как она оказывает благоприятное воздействие на здоровье и способствует повышению работоспособности. Личная гигиена курсантов включает в себя: уход за телом, рациональный суточный режим и гигиену одежды и обуви [4].

Подводя итог, следует отметить, что организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом курсантами в период самоизоляции это процесс, требующий, прежде всего, дисциплины и самоконтроля со стороны курсантов и слушателей. Систематические физические упражнения позволяют сохранять и совершенствовать физическую подготовку курсантов образовательных организаций МВД России, а также поддерживать и укреплять иммунитет в период самоизоляции.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2. Ефременко М. А. Гигиена как составная часть в подготовке спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 2 (63). С. 144–146.

3. Панфёров Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 140–143.

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

Сведения об авторе

Томилин Владимир Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

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

Ключевые слова

Самостоятельные занятия; физическая подготовка; физические упражнения.

Третьяков А. А., Невмovenко А. А., Ткаченко А. А.

Плавание как одна из составляющих частей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов МВД России

Введение. Актуальность данной статьи будет обусловлена тем, что современная практика деятельности сотрудников органов внутренних дел, указывает на то, что успешное решение служебных задач обусловлено уровнем физической, психологической их подготовки, а также количеством выработанных специальных профессионально-прикладных двигательных умений и навыков [1]. Важно отметить, что поставленной

в Концепции образовательной политики МВД России и Государственном образовательном стандарте целью представляется подготовка специалистов ориентированных не только на овладение определённой совокупности знаний, но и на всестороннее развитие личности курсанта и усвоение определенных сфер профессиональной деятельности, основной из которых представляется профессионально-прикладная физическая подготовка. Более того требованиями Федерального закона от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» (глава 5) предъявляемыми к работоспособности сотрудников полиции в настоящее время, основу составляют высокий уровень физического развития и крепкое здоровье. При этом уровень физической подготовленности нуждается в постоянном совершенствовании, в том числе на всех этапах обучения в образовательных организациях МВД России [2].

Несмотря на наличие имеющихся в настоящее время научных и методических работ по формированию профессионально-прикладной физической подготовки курсантов МВД России, особенности структуры физической подготовленности, значимость двигательных способностей на различных этапах ее формирования, взаимосвязь показателей физической и технической подготовки изучены недостаточно. Так приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» предусмотрено обучение сотрудников органов внутренних дел плаванию. В содержание занятий по плаванию должно включаться плавание на дистанцию 100 метров, а также при необходимости обучение сотрудников наиболее важным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему и приёмам борьбы в воде. Все перечисленные действия указывают на широкий перечень умений, которыми должны овладеть курсанты за время обучения в образовательной организации [3; 4; 5].

Методы и организация исследования. Курсанты в процессе обучения выступают субъектами образовательной деятельности. Для них предлагается утвержденный перечень дисциплин, при обучении которым они овладевают необходимыми знаниями, умениями и компетенциями. Для определения их мнения был организован опрос. Опрос проводился в октябре 2019 года. В опросе приняли участие более 300 курсантов, обучающихся на 1-5 курсах факультета обеспечения безопасности на транспорте Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. Опрошенные респонденты потенциальные сотрудники территориальных органов внутренних дел, обеспечивающих безопасность на транспорте, в том числе водном.

Для проведения опроса на кафедре физической подготовки была разработана анкета из 20 вопросов, которые позволили определить уровень притязаний курсантов в обучении плаванию.

Результаты исследования и их обсуждение. Условно вопросы в анкете были разделены на блоки. В них рассматривались особенности географии мест, где в дальнейшем будут проходить службу курсанты. Важность владения навыком плавания. Уровень владения навыком плавания и оказания помощи на воде. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

География мест проживания

№	Вопрос	Варианты ответов (%)	
		Да	Нет
1	Имеется ли в населенном пункте водоем?	95	5
2	Имеется ли в населенном пункте водный транспорт?	34	66
3	Водоем относится к крупным рекам, озерам, морям?	61	49
4	Имеются ли общественные места для купания?	95	5

Данные указывают на то, что большинство курсантов проживают в населенных пунктах с водоемами. Из них 61 % отметили, что водоем, рядом с которым проживают, относится к крупным. У 34 % опрошенных в населенном пункте имеется водный транспорт. Все это еще раз подчеркивает тесную связь человека с водной средой.

Следующий блок вопросов направлен на оценку умения плавать. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Оценка умений плавать

№	Вопрос	Варианты ответов (%)	
		Да	Нет
1	Умеете ли Вы плавать?	61	39
2	Сможете ли Вы проплыть 50 метров?	32	68
3	Умеете ли Вы нырять в глубину и в длину?	35	65
4	Плавали ли Вы в одежде?	5	95

Опрос курсантов показал, что далеко не все умеют плавать. Из числа опрошенных лишь 61 % владеют навыком плавания. При этом только 32 % респондентов ответили, что смогут преодолеть вплавь дистанцию 50 метров. Плавание тесно связано с прикладными умениями нырять, прыгать и преодолевать преграды в воде. Поэтому был задан вопрос об умении нырять в глубину и в длину. Так 35 % курсантов указали, что умеют нырять. Служебная деятельность может быть связана с умением плавать в одежде. От этого бывает, зависит жизнь не только сотрудника. Лишь 5 %, принявших участие в опросе, пробовали плавать в одежде. Результаты данного блока указывают на низкую плавательную подготовленность курсантов. Хотя приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 предусмотрено владение сотрудником органов внутренних дел навыком плавания.

В следующем блоке вопросов рассматривается знание курсантами ситуаций связанных со спасением или оказанием помощи на воде, ведение противоборства или задержание правонарушителя в водной среде. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Оценка уровня знакомства со случаями на воде

№	Вопрос	Варианты ответов (%)	
		Да	Нет
1	Сталкивались ли Вы с несчастными случаями на воде?	75	25
2	Оказывали ли Вы помощь на воде?	4	96
3	Знакомы ли Вы с оперативными действиями на воде?	12	88
4	Слышали ли Вы о задержании в воде?	22	78

Из опроса видно, что большинство молодых людей сталкивались с несчастными случаями на воде. При этом всего лишь 4 % в той или иной мере лично оказывали помощь. Другая сторона профессиональной деятельности это противоборство и предупреждение преступности. Такие действия могут проходить и в водной среде. Они достаточно редки, но сотрудник должен быть готов к таким действиям. Так, 12 % курсантов знакомы с оперативными действиями в водной среде. А 22 % слышали из различных источников о случаях проведения оперативных действий по задержанию в воде.

Дальше курсантам было предложено оценить важность и необходимость занятиями плаванием во время обучения в образовательной организации. Результаты опроса представлены в таблице 4.

Практически все курсанты отметили важность владением навыком плавания. Они же отметили, что необходимо учиться плавать во время обучения в образовательной организации. 95 % опрошенных хотели бы обучаться плаванию, 78 % научиться оказывать помощь на воде, 64 % научиться вести борьбу в воде. Полученные данные отражают большое желание курсантов заниматься плаванием. Занятия не должны ограничиваться лишь овладением навыком плавания, но и должны включать занятия по обучению оказания помощи на воде и ведению борьбы.

Таблица 4

Оценка мнения курсантов о необходимости обучения плаванию

№	Вопрос	Варианты ответов (%)	
		Да	Нет
1	Необходимо ли обучать плаванию?	98	2
2	Хотели бы Вы обучаться плаванию?	95	5
3	Хотели бы Вы научиться оказывать помощь на воде?	78	22
4	Хотели бы Вы научиться вести борьбу в воде?	64	36

Заключение. Проведённый опрос ещё раз доказывает, что организация процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России должна исходить из принципа содействия разностороннему и гармоничному развитию личности, обеспечивая комплексное использование средств физической подготовки. В нее должно включаться обучение плаванию.

Обучение курсантов должно проходить, опираясь на концепцию физической подготовки, предусматривающей переход на целенаправленное формирование модели профессионально-прикладной физической подготовленности, особенно в служебно-боевых условиях. Для этого на занятиях по физической подготовке важно уделять внимания комплексным умениям. Они должны формироваться на совместных занятиях с кафедрой огневой и тактико-специальной подготовки.

1. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12–15.

2. Баркалов С. Н., Ткаченко А. И. Специфика служебной деятельности как фактор интенсификации физической подготовки сотрудников дорожно-патрульной службы // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 84–88.

3. Золотенко В. А. Повышение качества профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 1 (49). С. 133–136.

4. Кириченко Ю. Н., Войнов П. Н., Михайликов В. Л., Меняйло Д. В., Тарасенко А. А. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к обеспечению личной безопасности: учебное пособие. Курск: ООО «ТОП», 2018. 124 с.

5. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И., Лопатин И. И., Золотенко В. А. Обучение профессионально-прикладным умениям и навыкам слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 2. С. 99–103.

Сведения об авторах

Третьяков Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Невмovenko Александр Анатольевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки.

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

Ткаченко Алексей Иванович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Курсанты; физическая подготовка; прикладное плавание; профессионально-прикладная подготовка; плавание.

Фоменков О. Н., Соборнов А. В., Количенко А. А.

К вопросу о роли физической культуры и спорта в образовательных организациях системы МВД России

В образе жизни народов и их историческом сознании физическая культура и спорт поистине являются общепризнанным социальным институтом. Спорт в современных реалиях выступает своего рода оздоровляющим фактором, побуждающим к действию, стремлению в развитии своих физических качеств. Занятие спортом, это определённно тот фактор, который влияет на здоровье человека, в том числе способствует его укреплению [1; 2].

Буквально недавно, 10 октября 2019 года в городе Нижний Новгород состоялся форум «Россия – спортивная держава», в рамках которого, обсуждая тему спорта, В. В. Путин заявил «о заинтересованности России в успешном, уверенном развитии спорта, в сохранении его гуманистического потенциала и базовых принципов доступности, равенства, честной и чистой борьбы. Дальнейшее продвижение великих, объединяющих мир спортивных ценностей, – одна из ключевых задач нашей большой, многонациональной спортивной семьи. И решать ее надо сообща, опираясь на проверенные временем нормы и правила, уважая и слыша друг друга, выстраивая конструктивный, доброжелательный диалог» [3]. Спорт, это не норма жизни, а жизненная необходимость.

Так, продолжая тему обозначенного авторами выше форума, хотелось бы отметить, что в день его проведения состоялась массовая зарядка на стадионе «Нижний Новгород». В мероприятии приняли участие около 4000 человек, в том числе 160 курсантов Нижегородской академии МВД России. Курсанты участвовали в зарядке как на главной площадке – поле стадиона, так и на территории образовательной организации посредством прямой трансляции [4]. Безусловно, проведение подобных мероприятий – это большой успех всей страны. Физическая культура и спорт должны способствовать развитию человеку, что является сущей необходимостью в настоящее время.

Многие могут утверждать о том, что в настоящее время наблюдается негативная тенденция в виде гиподинамии (малоподвижный образ жизни). Под влиянием гиподинамии у человека начинает преобладать отрицательный эмоциональный настрой, снижается стрессоустойчивость организма. Длительная гиподинамия может привести к серьезным осложнениям – ослаблению иммунитета, развитию атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, бронхиальной астмы, сахарного диабета, а также нарушения обмена веществ [5].

Мы понимаем, что это действительно колоссальная проблема, допустить развитие которой мы не имеем права.

В данной статье авторы будут вести речь о физической культуре и спорте в рамках образовательной организации системы МВД России, в частности, будет акцентироваться внимание на Нижегородской академии. К нашему сожалению, как переменный, так и постоянный состав образовательных организаций МВД России подвержен тен-

денциям развития гиподинамии. Мы понимаем, что в настоящее время сложно представить, что без активной двигательной деятельности возможно обучение курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России, но, тем не менее, можно наблюдать резкое снижение двигательной активности обучающихся в процессе обучения. Данный факт, безусловно, подкрепляется особенностями учебного процесса.

Проходя обучение, курсанты и слушатели в течение учебного времени находятся в обездвиженном состоянии. Это и понятно, так как они занимаются изучением всевозможных дисциплин и сидят в аудиториях, склонивши головы над учебниками и тетрадками. В данном контексте стоит отметить ценность таких учебных дисциплин как физическая подготовка и огневая подготовка, преподаваемые в рамках образовательного процесса. Но, к нашему сожалению, в процессе обучения курсанты и слушатели приобретают проблемы со здоровьем, в частности, по причине снижения двигательной активности.

По мнению авторов данной статьи, необходимо использовать всевозможно широкий спектр средств физической культуры и спорта в целях повышения двигательной активности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Мы считаем, что материально-техническая база Нижегородской академии МВД России позволяет говорить о больших возможностях, которые должны способствовать развитию физических качеств как у обучающихся, так и сотрудников академии.

Только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности курсантов и слушателей мы можем вести речь о полноценном освоении учебных дисциплин, что, в свою очередь, подчеркивает актуальность физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов в образовательных организациях системы МВД России.

Потребность в здоровом образе жизни, как мы уже отмечали ранее, является одной из основных потребностей обучающихся.

Многие понимают, что ценность здоровья в настоящее время является первостепенной, так как без крепкого здоровья невозможно реализовать свой личностный потенциал, быть активным и готовым к несению службы на должном уровне.

Большое значение, по нашему убеждению, имеет процесс воспитания курсантов и слушателей направленный на ведение здорового образа жизни. Во многом, формирование здорового образа жизни зависит от личной культуры обучающегося, которая формируется на нравственных началах. К нашему сожалению, процесс формирования здорового образа жизни не всегда воспринимается курсантами и слушателями осознанно, по причине того, что занятие физической подготовкой в образовательной организации для них является лишь частью образовательного процесса, а не частью жизни. Обусловлен данный факт тем, что обучающиеся в ходе усвоения образовательных программ должны сдавать промежуточную аттестацию в виде зачетов и экзаменов, что в любом случае подразумевает сдачу нормативов, а, следовательно, актуализирует роль занятий по физической подготовке.

Мы считаем, что необходимо формировать у курсантов и слушателей осознанную потребность в физическом совершенствовании, начиная с теоретических аспектов, касаемых категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни». При этом обладание лишь теоретическим материалом не позволит создать установку на повседневную оздоровительную активность и активность в области физической культуры и спорта.

Ежегодно, в рамках системы образовательных организаций МВД России организуются и проводятся спартакиады по различным служебно-прикладным видам спорта. Цель данных спартакиад заключается в повышении профессионального мастерства курсантов и слушателей, а также укреплении их здоровья.

Проведение соревнований и спартакиад в рамках системы МВД России, как мы можем понять, осуществляется в целях формирования физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также в целях обеспечения высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [6].

Стоит подчеркнуть, что достижение данной цели невозможно без комплексного и системного подхода кафедр физической подготовки образовательных организаций системы МВД России. Так, на кафедре физической подготовки в Нижегородской академии МВД России трудятся 4 кандидата наук, 1 мастер спорта международного класса, 7 мастеров спорта, 16 кандидатов в мастера спорта, что способствует успешному осуществлению деятельности кафедры [7]. Но, стоит отметить высокий научно-педагогический и спортивный потенциал кафедры.

На всех этапах обучения физическая подготовка курсантов и слушателей должна быть направлена на укрепление здоровья, в первую очередь, а также на воспитание морально-волевых, профессиональных двигательных качеств и развитие способности использовать и внедрять полученные знания в практику дальнейшей профессиональной деятельности.

Без хорошей физической подготовки, умения своевременно и эффективно пользоваться оружием, спецсредствами и боевыми приёмами борьбы невозможно противостоять правонарушителю. Мы считаем, что проведение практических занятий в комплексе с другими видами профессиональной деятельности в условиях приближенных к реальным позволит совершенствовать физическую подготовку в образовательных организациях системы МВД России.

Подчеркивая и актуализируя заявленную авторами тему научной статьи, хотелось бы отметить основные задачи физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России:

- развитие и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- сохранение и укрепление здоровья курсантов;
- обучение правильному применению полученных знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания;
- формирование необходимых психических и интеллектуальных качеств;
- совершенствование спортивного мастерства курсантов, занимающихся спортом.

Исходя данных задач, мы смело можем сказать о значимости физической подготовки в образовательном процессе. Получение знаний в области физической культуры, методических умений, формирование ценностных ориентаций, потребностей в самостоятельных занятиях с целью поддержания своего здоровья должно стать отправной точкой деятельности учащейся молодежи в области физической культуры в высших учебных заведениях [8].

При этом формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования различных средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья является заключительной целью физической подготовки курсантов и слушателей.

1. Струганов С. М., Санков П. А., Глубокий В. А. Организация свободного времени студенческой молодежи в современном обществе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 344–349.

2. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 401–405.

3. Глава государства также выступил на пленарном заседании VIII Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/sport/6987322>.
4. Нижегородская академия МВД России присоединилась к общерегиональной зарядке [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--80az.xn--b1aew.xn--p1ai/Pressluzhba/Novosti/item/18585021>.
5. Опасность гиподинамии [Электронный ресурс]. URL: <https://medqueen.com/otdyh-i-ozdorovlenie/sport/sport-statya/1721-opasnost-gipodinamii.html>.
6. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.
7. Кафедра физической подготовки Нижегородской академии МВД России [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--80az.xn--b1aew.xn--p1ai/folder/3375438>.
8. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 348–350.

Сведения об авторах

Фоменков Олег Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Соборнов Александр Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Количенко Артем Андреевич, слушатель факультет подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений.

Нижегородская академия МВД России.

603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе д. 3.

Ключевые слова

Образовательные организации МВД России; физическая культура и спорт; профессиональная подготовка; здоровый образ жизни.

Фоменков О. Н., Количенко А. А.

Специфика организации занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России

В настоящее время физическая подготовка в МВД России, в частности, в образовательных организациях, имеет первостепенное значение. В данном контексте хотелось бы обратить внимание на Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Согласно данному наставлению формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности является целью физической подготовки в системе МВД России [1].

Организация занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России имеет свои отличительные узконаправленные особенности. Говоря о специфике, хотелось бы для начала обозначить некоторые задачи физической подготовки. Во-первых, это овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, и их непрерывное совершенствование [2]. Во-вторых, развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач [3].

Специфика образовательного процесса на период обучения в образовательной организации системы МВД России обуславливает особенности выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, а также на выносливость. Говоря о си-

ловых упражнениях, образовательной программой предусмотрены следующие виды упражнений – подтягивание на перекладине, отжимание, жим гири весом 24 кг. Упражнения на выносливость – бег (кросс) на 1000 м, бег (кросс) на 5000 м, ходьба на лыжах на 5000 м, плавание на 100 м. Упражнения на быстроту и ловкость – челночный бег 10х10 м, челночный бег 4х20 м. Физические упражнения являются основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел [4].

Специфика организации занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России может находить свое отражение в определенных факторах, в числе которых:

- процесс физической подготовки курсантов, слушателей и сотрудников образовательных организаций системы МВД России имеет четкое ведомственное регулирование;
- формы занятий, проводимые с курсантами и слушателями ведомственных учебных заведений, характеризуются разнообразием;
- в целях привлечения максимального числа обучающихся к систематическим занятиям прикладными видами спорта, подготовки и участия сборных команд образовательной организации в соревнованиях различного уровня ведётся организация секционной работы;
- с каждым последующим годом обучения происходит планомерное повышение требований к уровню физической подготовленности курсантов и слушателей;
- проведение и методическое обеспечение неурочных форм занятий имеет обязательный характер и т. д.

Специфика организации занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России заключается, в том числе и в разнообразии форм занятий, которые проводятся преподавательским звеном. Так, практические занятия по физической подготовке, согласно требованиям МВД России, проводятся в объеме не менее 2 в неделю.

Ранее авторы, поднимая вопрос специфики, обозначили обязательный характер проведения и методического обеспечения неурочных форм занятий. Так, в рамках образовательного процесса, курсанты и слушатели сталкиваются с двумя формами занятий по физическому воспитанию – урочные и неурочные.

Урочные формы – это аудиторные (практические) занятия, которые проводятся преподавателем с переменным личным составом в соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая подготовка», тематическим планом и в соответствии с расписанием учебных занятий.

Неурочные формы – это занятия, которые могут проводиться курсовыми командами, преподавателями кафедры физической подготовки, тренерами в рамках групп спортивного совершенствования, а также самими обучающимися в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков. Так, к неурочным формам занятий мы можем относить: тренировки в спортивных секциях; спортивно-массовая работа в строевых подразделениях; самостоятельная подготовка; утренняя физическая зарядка; индивидуальные и групповые консультации; спортивные праздники и соревнования.

В совокупности, все вышеобозначенные формы занятий по физической подготовке, преследуют множество целей, но, по мнению авторов, главная из которых, «привитие здорового образа жизни» обучающихся.

Необходимость проведения разноплановых занятий обусловлена подготовкой будущих специалистов – правоохранителей к эффективной служебной деятельности. Формирование эффективных методов задержания правонарушителя, навыков конвоирования с использованием и без использования специальных средств, способов защиты

от вооруженного и невооруженного противника, в том числе внешнего досмотра являются одними из главных целей в рамках подготовки специалистов в образовательных организациях МВД России.

Безусловно, в настоящее время в нашей стране ведется процесс по совершенствованию системы профессиональной подготовки сотрудников МВД России. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, связанными с внесением корректив в содержание технологий обучения, которые должны быть адекватны современным техническим возможностям, и способствовать, в частности, совершенствованию физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России [5].

Подводя итог данной статье, хотелось бы сказать, что физическая подготовка является одним из важнейших направлений в становлении и развитии профессиональных умений и навыков будущих сотрудников органов внутренних дел России. Система профессиональной, служебной и физической подготовки в образовательных организациях МВД России обладает большими возможностями и потенциалом, способными повышать профессиональную компетентность сотрудников органов внутренних дел в процессе их служебной деятельности.

По мнению авторов статьи, система организации занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России должна непрерывно совершенствоваться. Во внимание должен приниматься опыт подготовки специалистов правоохранительных органов зарубежных стран, а также отечественные методики и разработки, направленные на оптимизацию и повышение качества подготовки действующих сотрудников, а также курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2. Осипов Д. В. Боевые приёмы борьбы в формировании профессиональной готовности сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 118–121.

3. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

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

5. Муслимов Р. А. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Концепт. 2014. № 20. С. 21–25.

Сведения об авторах

Фоменков Олег Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Количенко Артем Андреевич, слушатель факультет подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений.

Нижегородская академия МВД России.

603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая культура и спорт; профессиональная подготовка; курсанты и слушатели; образовательные организации МВД России.

CROSSFIT как новая методика совершенствования физической подготовленности сотрудников системы МВД России

Всем известно, что для сотрудников органов внутренних дел очень важным является аспект физической подготовленности. Каждый день сотрудники при несении охраны общественного порядка сталкиваются с риском для жизни и должны быть готовы к этому риску, как психологически, так и физически очень важно, ведь от этого зависит как жизнь самого сотрудника полиции, так и тех лиц, кого необходимо защитить. Для этого в системе МВД РФ к сотрудникам предъявляются определенные требования по физической подготовленности, а наибольшую актуальность они имеют для слушателей и курсантов образовательных организаций системы МВД РФ [1]. К сожалению, нагрузка на данную категорию сотрудников достаточно велика и не всегда есть время для поддержания своих физических способностей на высоком уровне, это касается и действующих сотрудников [2]. В научной сфере ведётся достаточно много дискуссий по этому поводу, а именно как лучше организовать физическую подготовку, чтобы стабильно и целенаправленно повышать уровень физической подготовки обучающихся.

В данной статье будет рассмотрен новый метод развития физической подготовленности CrossFit, по сравнению с тяжелой атлетикой, гимнастикой, легкой атлетикой, это направление спорта не закичивается лишь на развитии одной сферы физической подготовленности, оно стремится охватить сразу все сферы, ведь главной целью CrossFit является подготовить человека ко всем трудностям, с которыми человек может столкнуться в реальной жизни, что для сотрудников органов внутренних дел является очень важным аспектом. Стоит отметить и тот факт, что система физической подготовки CrossFit изначально создавалась для военных, полиции и спецназа. Так что, представляет из себя данный вид спорта?

CrossFit можно охарактеризовать как вид спорта, в котором тренировки построены по циклическому принципу. В CrossFit существует несколько видов тренировок (комплексов), а именно: выполнение определенного количества подходов за наиболее короткий промежуток времени, выполнение максимального количества подходов за ограниченное время, ЕМОН – устанавливается период времени, к примеру 30 минут, в начале каждой минуты выполняется определенное количество движений, оставшуюся часть минуты отводится на отдых, ТАБАТА – тренировка по принципу 20/10 (20 секунд работы, 10 секунд отдыха), количество подходов 8, выполнение силовых нагрузок без учета времени на результат [3]. Как мы видим комплексы в целом разнообразны, и позволяют сделать вывод о многостороннем подходе к пониманию того, как осуществлять тренировки. Кроме того, существует множество упражнений, которые выполняются в данном направлении спорта, все они в целом используются в комбинации, тем самым во время тренировки идет нагрузка на все группы мышц, в целом их можно разделить на несколько групп.

Тяжелоатлетические упражнения: становая тяга; жим штанги лёжа; взятие штанги в стойку; взятие штанги в сед; приседания со штангой за спиной; выпады со штангой; приседания со штангой на груди; приседания со штангой над головой; толчок штанги; рывок гири; махи гири и др.

Упражнения с собственным весом (в т. ч. с отягощениями): подтягивания; отжимания; прыжки; приседания (в т. ч. приседания на одной ноге); берпи (из положения стоя принимается положение в упоре лёжа, после отжимание и выпрыгивание с хлопком рук за головой); выход силой; подъём ног к перекладине; взбирание по канату; отжимания на брусьях; «Сит-Ап» (пресс лёжа).

Упражнения с аэробной нагрузкой: бег; плавание; упражнения на велотренажёре; упражнения на тренажёре для гребли и др.

И это не окончательный список всех упражнений, которые используются в CrossFit, стоит отметить и такие упражнения как, работа с мешком песка, «медболом», всё это говорит о разнообразии и огромной вариативности физической подготовки. В целом тренировки проходят в течение 1 часа, каждая тренировка имеет 3 части, подготовка к комплексам – разогрев мышц, выполнение растяжки, лёгкая нагрузка, рабочая часть – выполнение основного комплекса, заминка – растяжка. Что в целом укладывается во временной промежуток 1 академической пары. Кроме того, каждая тренировка уникальна, главный принцип CrossFit – ты никогда не знаешь что тебя ждёт на следующей тренировке, комплекс готовится тренером и озвучивается только на тренировке, нагрузка варьируется под каждого в зависимости от степени подготовленности.

Применительно к образовательным организациям системы МВД России можно сказать, что требуется минимум инвентаря для проведения занятий, поскольку возможно использовать стандартные гимнастические снаряды (штанги, гири), включать упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания и др.), а так же комбинировать аэробные нагрузки с тяжелоатлетическими, что в целом не представляет серьезных трудностей для проведения занятий, в том числе самостоятельных [4].

В системе МВД России специалистами А. Г. Галимовой, С. В. Украинским, А. С. Дзюбой проводились различные исследования о применении CrossFit для подготовки обучающихся. Итог исследований в целом был один – CrossFit способствует развитию физических качеств и позволяет более эффективно повышать физическую подготовленность обучающегося, в среднем прогресс составлял от 10 до 14 % по сравнению с изначальным уровнем, период подготовки составлял от 1 до 3 месяцев [5; 6].

Подытоживая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что система подготовки CrossFit свидетельствует о высоком уровне эффективности подготовки и поддержании физической формы у обучающихся, более того её возможно использовать в системе МВД РФ для развития физических навыков у курсантов и слушателей, более того сама система подготовки основана на конкуренции и в ней заложен соревновательный интерес, что позволяет поддерживать эмоциональную удовлетворённость в повышении физических навыков.

1. Украинский С. В., Власенко Е. Е. Самостоятельная подготовка: проблемные вопросы в период прохождения первоначального обучения по профессии «Полицейский» в образовательных организациях МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2017. № 3 (37). С. 194–197.

2. Алдошина Е. А. Кроссфит как система спортивной тренировки студента // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 18–22.

3. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 231–233.

4. Панфёров Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 140–143.

5. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовки курсантов ВУЗов МВД России средствами кроссфита. Москва: Приор, 2016. 193 с.

6. Украинский С. В., Дзюба А. С. К вопросу об использовании методов кроссфита в процессе профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар: КрУ МВД России, 2017. С. 90–97.

Сведения об авторе

Фоменков Олег Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Нижегородская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая культура; CrossFit; тяжелая атлетика; спортивно-массовая работа; студенческий спорт.

Фроленков В. Н.

Психологическая устойчивость стрелка

Чтобы качественно выполнить упражнение по стрельбе необходимо обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками. Но также немало важную роль для точности и безопасного проведения стрельбы играет психологический аспект. Психологическая уравновешенность, в первую очередь, обеспечивает меры безопасности при проведении стрельб [1]. Уравновешенность – это умение удерживать определенный уровень напряженности. Она представляет собой совокупность различных качеств личности. Стоит учитывать, что качества, влияющие на формирование устойчивости у каждой личности индивидуальны. Несмотря на это, сформированы общие положения для выработки психологической устойчивости у стрелка. Психика человека подвластна тренировке, как и любая мышца в его теле. Перед стрелком стоит задача освоить методы адаптации психики [2]. В процессе подготовки к стрельбе и на самом огневом рубеже стрелком могут завладеть такие эмоции как страх, тревога, неуверенность. Это нормальная реакция организма на работу в условиях риска и опасности. В данных условиях ослабевают все навыки и умения, которые были выработаны стрелком в процессе тренировки [3].

Характерными особенностями неуравновешенного состояния являются: увеличивается частота пульса и сердцебиения; повышается потоотделение; появляется тремор рук и нарушается координация; ухудшается зрение.

Данные факты негативно сказываются на технике стрельбы, и могут привести к следующим результатам:

- стрелок не может сопоставить целик с мушкой, что повышает вероятность неточного попадания или промаха;
- воздействие на спусковой крючок замедляется или, наоборот, приводит к быстрому срыву крючка;
- увеличивается время прицеливания, что негативно отражается на результате скоростной стрельбы и т. д.

Физические и психологические факторы образуют общую подготовленность стрелка. Поэтому важно в тренировке учитывать не только отработку таких важных моментов в стрельбе как выведение оружия в цель, изготовка для стрельбы, прицеливание, но и психологически готовить стрелка к выполнению упражнений. Это позволит достичь максимально высокого результата. Стоит помнить, что, если человек не может изменить обстоятельства, то, как минимум, он может изменить свое отношение к ним [4; 5]. Психологические особенности обучения включают в себя формирование у стрелка таких свойств как:

- концентрация внимания и адаптация к выстрелу (стрелок не должен отвлекаться на чужие выстрелы);

- умение преодолевать волнение и неуверенность, как на огневом рубеже, так и при использовании оружия в реальной ситуации;
- способность за короткий промежуток времени выбрать цель и как можно быстрее её поразить.

Наличие такого качества у стрелка как настойчивость позволяет ему объективно оценивать проделанную работу, учитывать допущенные ошибки и прорабатывать план по недопущению их при следующей стрельбе. Необходимо помнить, что у стрелка должна быть выраженная заинтересованность к стрельбе, иначе никакой опытный тренер не сможет обучить его тому, что умеет сам. Часто используемыми тренерами методами для воспитания эмоциональной устойчивости являются:

- моделирование экстремальных ситуаций на занятиях;
- стрельба после выполнения физических упражнений;
- неоднократное повторение;
- овладение аутогенной тренировкой.

Аутогенная тренировка представляет собой попросту самовнушение. Объект использует психологическое воздействие на себя. Считается, что данную теорию разработал немецкий психотерапевт и психиатр Иоганн Шульц. Заключается она в том, что стрелок в своей голове моделирует ситуации, которые при их наличии в реальности вызывают у него волнение и даже панику. Затем следует использовать словесное внушение. Прорабатывая такие абстрактные ситуации, в дальнейшем их стоит применить и на тренировке для закрепления результата. Например, при стрельбе «вхолостую» стрелок может представить, будто он выступает на Чемпионате мира по стрельбе. Когда появится соответствующая дрожь от волнения, её нужно подавить. В этих условиях стрелок, как и при аутогенной тренировке, должен представлять мышечную модель идеального выстрела и внушать себе уверенность в достижении высокого показателя. Главной проблемой при стрельбе является неумение «отключать голову». Эмоции стимулируют ненужную мышечную активность. Поэтому стоит оградить себя от таких мыслей, например как, «хочу максимальный результат» или «я стреляю, чтобы получить отличную оценку». Сторонние раздражители также отвлекают наше внимание от концентрации. Важным условием является не дать ощущениям перерасти в эмоции. Любая посторонняя мысль порождает лишнее мышечное сокращение, что мешает успешно произвести выстрел. Человеку, который хочет стать высокочлассным стрелком необходимо иметь богатое воображение. Отработка в собственном сознании моделей, которые могут выйти из под контроля во время стрельбы, позволяют понять стрелку, как он будет реагировать на то или иное условие. Это способствует проведению продуктивной тренировки и достижению хороших результатов на огневом рубеже.

Подводя итог выше сказанному, важную роль в формировании у обучающегося умений использования личного оружия играет как физическая подготовка, так и психологическая. Развитию психологической устойчивости стрелка способствуют различные методы. Умение «очищать» голову от мыслей, самоконтроль и самообладание, а также возможность построения моделей различных экстремальных ситуаций являются залогом успешной стрельбы.

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880.

2. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 82–84.

3. Колесников А. С. Психологическая подготовка стрелка // Молодой ученый. 2019 № 23 (261). С. 48–53.

4. Валеева Н. Ш., Хайруллова Э. Т. Теоретико-методологические основы непрерывного развития морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел: монография. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. 100 с.

5. Низкова Л. А. Спортивная подготовка стрелков-пистолетчиков: учебно-методическое пособие. Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2018. 63 с.

Сведения об авторе

Фроленков Василий Николаевич, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Пистолет; стрелок; стрельба; психологическая устойчивость; уравниловка; аутогенная тренировка.

Хайруллин А. В.

Актуальные проблемы учебного процесса по дисциплине тактико-специальная подготовка с сотрудниками ГИБДД

Предметом исследования являются вопросы качественного улучшения подготовки специалистов для органов внутренних дел. Нами отмечено, что в рамках профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел большое внимание уделяется приобретению ими знаний, умений и навыков по несению службы по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, по способу применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Основной вывод, который сделан по итогам исследования, состоит в том, что успешное решение оперативно-служебных задач достигается за счёт строго соблюдения сотрудниками ГИБДД законов и других нормативных правовых актов Российской Федерации, знания основных тактических приёмов и способов действий в различных условиях оперативно-служебной и служебной-боевой обстановки, высокой степени морально-психологической подготовки, грамотной организации силовых действий и динамичного их ведения. Все эти задачи решаются на занятиях по тактико-специальной подготовке, которая осуществляется на протяжении всего периода службы сотрудника ГИБДД.

В условиях динамичных изменений, происходящих в политической, экономической, социальной и информационных сферах жизни нашего государства, наиболее актуально встает вопрос качественного улучшения подготовки специалистов ГИБДД [1].

Современное профессиональное образование диктует необходимость усовершенствования всей системы подготовки сотрудников ГИБДД. По результатам Всероссийского центра изучения общественного мнения уровень доверия к полицейским в 2018 году составил 57 % [2].

Данная оценка является одним из первых показателей результативности деятельности полиции и инструментом гражданского контроля. С нашей точки зрения она не так высока, если учесть тот факт, что положительное мнение о своей работе полиция в 2018 году в большей степени добилась в рамках обеспечения общественного порядка на массовых мероприятиях, связанных с проведением чемпионата мира по футболу.

Полагаем, что проблема кадровых ресурсов органов внутренних дел и их профессиональной подготовки кроется не только в необходимости совершенствования законодательных основ подготовки кадров системы МВД России, но и в осознании каждого сотрудника их соблюдения и качественной реализации их в жизни.

В настоящих условиях для того, чтобы полиция действительно смогла выполнить свое предназначение по защите жизни, здоровья, прав и свобод человека, по противодействию преступности, по охране общественного порядка и по обеспечению общественной безопасности, сотрудник полиции должен владеть необходимыми знаниями, умениями и навыками в области охраны общественного порядка, в области правовых оснований и тактики применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В соответствии с пунктом 6 части 1 статьи 12 Федерального закона от 30 ноября 2011 года № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» сотрудник органов внутренних дел обязан поддерживать уровень квалификации, необходимый для надлежащего выполнения служебных обязанностей, в установленном порядке проходить профессиональное обучение и (или) дополнительное профессиональное образование, пунктом 15.1 части 1 указанной статьи проходить периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [3].

Получается, чтобы выступать реальным гарантом прав и свобод человека и гражданина, быть защитником граждан от противоправных и преступных посягательств, сотрудник полиции должен быть тактически и физически способным к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, при этом должен обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан, как в профессиональной служебной деятельности, так и при чрезвычайных обстоятельствах.

Правовую основу профессионального обучения сотрудников ОВД составляют Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 30 ноября 2011 года № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» и приказ МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [4].

Профессиональное обучение сотрудников ГИБДД осуществляется в образовательных организациях системы МВД России по программам профессиональной подготовки, основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена, высшего образования – программ бакалавриата, программ специалитета, программ магистратуры, программ повышения квалификации, переподготовки, и в ходе профессиональной служебной и физической подготовки по месту службы.

Экономию времени образовательному процессу придает и научно-технический прогресс, который открывает перед МВД России масштабные, до этого не используемые возможности. В последнее время на вооружение органов внутренних дел поступают новые виды обмундирования, оружия, боеприпасов, специальных и технических средств. Все это требует улучшения процесса тактико-специальной подготовки сотрудников полиции [5].

На текущий момент предмет тактико-специальной подготовки – это теория и практика действий и проведения силовых мероприятий как в рамках специальной операции, так и при проведении отдельных оперативных и оперативно-боевых мероприятий. Круг задач, решаемый в рамках тактико-специальной подготовки, многочислен. Он определяется уровнем развития вооружения, боевой и специальной техники, взглядом и стратегии на характер будущих спецопераций, способы их ведения.

Тактико-специальная подготовка, как выше было отмечено, осуществляется на протяжении всего периода службы сотрудника правоохранительных органов, начиная с должностей младшего состава, заканчивая руководителями высшего звена [6].

В зависимости от категории обучаемых, качества их подготовки, целей и других факторов могут использоваться различные методы обучения. Для освоения теоретических знаний применяются лекционный метод и самостоятельное изучение учебного материала. Реализация данных методик осуществляется на лекциях, семинарах и групповых занятиях.

Для выработки умений и навыков целесообразно применять практические занятия, в ходе которых осуществляется моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности [7].

На наш взгляд, основными целями, реализуемыми в ходе этих занятий, должно стать приобретение умений и навыков по оценке оперативной обстановки; тактике действий служебных нарядов при чрезвычайных обстоятельствах; чтению топографических карт; ориентированию на местности, в том числе с использованием системы ГЛОНАСС; применению специальных средств; использованию индивидуальных средств защиты; поиску взрывных устройств на местности, в помещении, в автомобиле; обеспечению личной безопасности при обезвреживании вооруженных преступников в различных условиях оперативной обстановки; задержанию преступников в различных условиях.

При этом данные умения и навыки обучающиеся должны использовать в особых условиях, сопряженных с повышенными физическими и психологическими нагрузками. Все это требует активного внедрения в практику обучения и подготовки сотрудников органов внутренних дел элементов напряженности, внезапности, опасности и риска на занятиях по тактико-специальной подготовке. Именно поэтому к обеспечению, подготовке и проведению практических занятий по тактико-специальной подготовке следует предъявлять повышенные требования, соответствующие уровню решаемых учебных задач. Перед занятиями преподавательский состав обязан знать меры безопасности в полном объеме, заранее планировать количество и характер вводимых элементов риска и опасности, предусматривать меры, исключающие возможность несчастных случаев и происшествий, предвидеть все возможные варианты травмирующих ситуаций.

Между тем, в некоторых случаях хорошее методическое обеспечение и тщательная подготовка к проведению практического занятия не дает желаемых результатов. Полученные на тактико-специальных занятиях навыки не отрабатываются сотрудниками комплексно и не используются обучаемыми в ситуациях, приближенных к реальным.

Как справедливо отмечено в статье «Совершенствование системы тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел» старшего преподавателя кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России Д. Б. Кавецкого: «только моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности на пересеченной местности в различных погодных условиях с использованием специальных средств дает возможность устранить указанные недочеты». Подобные условия не только повышают уровень физического и психологического напряжения обучаемых, но и позволяют более эффективно закрепить у них необходимые навыки.

Таким образом, профессиональные стандарты сегодняшних дней диктуют о необходимости комплектования органов внутренних дел высококвалифицированными, инициативными и правосознательными сотрудниками. Именно поэтому профессиональному обучению отводится первостепенная роль, которая должна осуществляться на различных этапах (периодах) прохождения государственной службы в органах внут-

ренных дел, представляя собой многоуровневую систему непрерывного обучения сотрудников. Реальное же состояние готовности к служебно-боевой деятельности сотрудников не соответствует тем требованиям, которые предъявляет эта деятельность к профессионалу.

Несомненно, приоритетное значение приобретает обучение сотрудника на начальном этапе прохождения службы.

Так в филиале ВИПК МВД России (г. Набережные Челны) профессиональное обучение (профессиональную подготовку) лица среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятые на службу в органы внутренних дел Российской Федерации в 2019 году будут проходить по двум новым образовательным программам на базе высшего или среднего профессионального (неюридического) образования и на базе высшего или среднего профессионального (юридического) образования. Обе программы предусматривают освоение тактико-специальной подготовки, включающей изучение шести тем с учетом профилизации обучающихся.

Однако, несмотря на унифицированность программ и их актуализацию с учётом последних требований по подготовке молодых специалистов, нам представляется необходимым дополнение рассматриваемого раздела практическими упражнениями, направленными на формирование психологической, физической и тактической готовности сотрудников ГИБДД к оперативному выполнению служебных задач, молниеносному принятию решений в любой критической ситуации и обеспечению, как личной безопасности, так и безопасности граждан.

Например, в теме «Особенности обеспечения личной безопасности при обезвреживании вооруженных и особо опасных преступников», полагаем необходимым предусмотреть отработку следующих упражнений:

1. «Осмотр помещений – мест вероятного нахождения преступника и иных правонарушителей. Тактика их задержания»;
2. «Задержание и досмотр вооруженного преступника после преодоления полосы препятствий».

На наш взгляд данные упражнения позволят практически отработать теоретические знания, которые обучаемые получают в рамках рассматриваемой темы и исключат «формально-словесное» образование, основанное лишь на теоретическом изучении различных оперативно-служебных ситуаций.

Резюмируя, можно сделать вывод, что в любой критической ситуации, связанной с правоохранительной деятельностью, независимо от того, касается ли это применения чрезмерных мер пресечения сотрудником ГИБДД или его гибели на посту, встанет один главный вопрос: «А был ли он подготовлен, так как надо?».

Мало в каких профессиях недостатки подготовки могут иметь такие серьёзные последствия, как у сотрудников ГИБДД.

Именно поэтому с уверенностью утверждаем, что на занятиях по тактико-специальной подготовке особое внимание должно быть обращено на готовность сотрудника ГИБДД к выполнению оперативно-служебных задач в реальных условиях, а не только в условиях спортивного зала или тактического полигона. Важным моментом является и то, что все упражнения, предусмотренные программами обучения, необходимо выполнять в повседневном форменном обмундировании, либо в одежде, схожей с обмундированием сотрудника ГИБДД, с обязательным ношением оружия в кобуре, наручников и палки специальной. Считаем, что регулярная отработка сотрудниками ГИБДД вышеуказанных действий обеспечит формирование необходимых морально-волевых качеств, чувства уверенности в себе и надлежащего уровня физической и тактической подготовки, что в конечном итоге приведёт к успешному выполнению опера-

тивно-служебных задач, а также обеспечит высокую работоспособность в процессе служебной деятельности.

1. Дресвянникова Е. А. Некоторые вопросы качественного отбора кандидатов на службу в органы внутренних дел // Полицейская деятельность. 2014. № 5. С. 448–453.
2. Официальный сайт МВД России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mvd.ru>.
3. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ.
4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.
5. Артеменко Д. В. Актуальные вопросы организации тактико-специальной подготовки подразделений специального назначения МВД России // Вестник Нижегородской академии МВД России. 2014. № 2 (26). С. 192–196.
6. Организация и проведение занятий по огневой подготовке в процессе оперативно-служебной деятельности: учебное пособие / сост.: П. А. Санков, Д. Б. Кавецкий, С. Н. Сериков. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 11.
7. Дресвянникова Е. А. Профессиональные стандарты, предъявляемые на начальном этапе прохождения службы в органах внутренних дел // Вестник НЦБЖД. 2018. № 3 (37). С. 20–27.

Сведения об авторе

Хайруллин Артур Вагизович, преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки.

Филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

423800, г. Набережные Челны, ул. Меллиораторная, д. 23/2.

Ключевые слова

Профессиональное обучение; служебная деятельность; тактико-специальная подготовка; квалификация; специальные средства; техника; вооружение.

Хмызова А. Ю., Мануйленко Э. В.

Перспективы развития спортивного туризма в России

Туризм и спорт всегда были связаны тесно между собой. Спортивный туризм означает путешествие, которое включает в себя наблюдение или участие в спортивных мероприятиях. Еще в древности люди, путешествовали, чтобы принять участие или посмотреть спортивные мероприятия во время проведения Олимпийских игр.

С развитием общества и повышением уровня жизни людей, спортивный туризм постепенно становится одной из самых быстроразвивающихся видов туризма. Этому способствует стремление современного человека к здоровому образу жизни. Все больше туристов предпочитают спортивный туризм, как средство активного отдыха [1].

Спортивный туризм постоянно развивается, и сейчас наблюдается значительное изменение спроса и ожиданий туристов.

Так увеличение освещения в средствах массовой информации спортивных событий за последние десятилетия подняло популярность многих видов спорта, что также способствовало развитию спортивного туризма, так как многие спортивные фанаты предпочитают лично участвовать в спортивных событиях, непосредственно наблюдая за своими спортивными кумирами.

Спортивный туризм включает осуществление походов по маршрутам определенной категории сложности и проведение соревнований по технике туризма. Как и в спорте, в спортивном туризме существуют мастерские разряды.

Спортивный туризм, как вид спорта включен во Всероссийский реестр видов спорта.

По видам спортивный туризм различается:

1. Пешеходный туризм – это длительная, энергичная ходьба, обычно по слабопересеченной местности.

Пешие прогулки – это естественное упражнение, которое способствует физической подготовке, является экономичным и удобным, и не требует специального оборудования. Эти организованные прогулки, сочетающие физические упражнения с наслаждением природой, проходят в сельских районах и следуют по запланированному маршруту.

Пешие прогулки являются основой для многих спортивных мероприятий, а также широко рекомендуемой и практикуемой формой физической подготовки.

Пешеходный туризм в настоящее время является одним из самых популярных видов спортивного туризма, так как позволяет туристам лучше взаимодействовать с местным населением, природой и культурой. Он также отвечает растущему спросу на мероприятия на свежем воздухе в целом.

2. Лыжный туризм – преодоление природных препятствий с использованием туристических лыж.

Существует два различных вида лыжного спорта: горные лыжи и беговые лыжи.

Катание на беговых лыжах – это вид спорта на выносливость. Катание на лыжах по слабопересеченной местности.

Катание на горных лыжах – это соревнование на скорость. Лыжники катаются на лыжах вниз по тропе на склоне горы или холма.

3. Горный туризм – это пешие походы по заданному маршруту в горной местности.

Пешие походы в горах – это один из лучших способов соединиться с природой, откуда открывается потрясающий вид на окруженные деревьями пики и голые скалистые утесы с высоты выше линии деревьев.

4. Сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм или яхтинг, морской каякинг все это относится к водному туризму.

5. Спелеотуризм относится к ортодоксальным видам спортивного туризма, так как предполагает путешествия по подземным пещерам.

Спелеолог абсолютно не заинтересован в квалификационном километраже маршрута, который так характерен для других видов. В спелеотуризме важным является оценка способностей в отношении возможности технически обоснованного и безопасного проникновения в определенную подземную полость.

6. Спортивный туризм на средствах передвижения (велосипедные, конные и автото-мото-путешествия).

7. Комбинированный туризм – сочетает разные виды спортивного туризма [2].

В нашей стране, с учреждением первых туристских организаций в середине XIX века, спортивный туризм считался массовым, низкобюджетным видом спорта, который имел оздоровительную и природоохранную цели [3].

В начале 80-х годов XIX века было создано первое спортивное общество, которое объединяло любителей велосипедного туризма – Российское общество туристов-мотоциклистов.

Образцом мужества, выносливости является первое велосипедное кругосветное путешествие, совершенное российским спортсменом – Онисимом Панкратовым, который 28 июня 1913 года в Харбине завершил свое кругосветное путешествие на велосипеде, проехав 50 тысяч километров вокруг света.

Организованное направление спортивного туризма связывают с созданием в 1930 году Общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ).

В 1949 году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию, как отдельный вид спорта.

С развитием и совершенствованием организации спортивного туризма к 1965 году были разработаны разрядные требования по спортивному туризму, и введены разряды и звания вплоть до звания мастер спорта за совершение спортивных походов 5 категории сложности.

В 1994 году было введено присуждение звания Мастер спорта международного класса за совершение спортивных походов 6 категории сложности, а также стали проводиться соревнования по туристскому многоборью.

Негативные последствия распада Советского Союза сказались и на организациях спортивного туризма. Прекратила свою работу большая часть ранее действующих структур управления спортивным туризмом, так как государственные средства на развитие и поддержание организаций спортивного туризма значительно уменьшились или вовсе не выделялись [4].

В итоге, с 1989 года по 1998 год количество спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, снизилось почти в 4 раза.

В этот период произошло принципиальное переосмысление сути данного вида спорта. Изменилась и пропорция между организованным и неорганизованным спортивным туризмом с 1/3 на 1/9 [5].

В последние годы заметно возросла коммерческая составляющая спортивного туризма. Многие предприниматели из сферы туристской, рекламной и образовательной сферы, начали заниматься деятельностью в области спортивного туризма, считая его экономически выгодным [6].

Наибольший интерес вызывает организация бизнеса в сфере экстремального туризма, включая и подготовку кадров для проведения этих туров.

Подобного рода приватизация материального и интеллектуального наследия спортивного туризма имеет скорее негативные последствия, так как при организации туров все чаще возникают проблемы связанные с безопасностью проведения туров и соревнование по спортивному туризму. Это также обусловлено тем, что с каждым годом осваиваются все более сложные и опасные маршруты и препятствия, расширяется перечень средств передвижения в природной среде.

Вследствие свободной классификации видов спортивного туризма, внедренной союзом туристов России, появляются новые подвиды спортивного туризма.

Другой тенденцией развития спортивного туризма на современном этапе является заметное снижение управляемости в движении.

Сейчас на лицо пренебрежение к основной сути спортивного туризма – природной среды его реализации. Все чаще мероприятия по спортивному туризму проводятся в искусственных условиях, которые уже трудно назвать туристскими.

Так как приемы и навыки на искусственных дистанциях принципиально отличаются от тех, которые применяются в природной среде на реальном маршруте, то со временем это может привести к появлению иного вида спорта, в основу которых будут заложены в первую очередь наглядность и элементы шоу.

В заключении следует отметить, что тема развития спортивного туризма является актуальной для России, и особенно для ее регионов, так как анализ состояния российского рынка спортивного туризма показал, что его уникальная роль пока еще плохо осознается в нашей стране на всех уровнях управления.

В условиях современного общества спортивный туризм вызывает все больший интерес у людей, так как именно он, в отличие от других видов спорта является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

Важным для развития спортивного туризма является сохранение как спортивных слетов и соревнований, проведение длительных походов. В последние годы к ним добавились молодежные лагеря на Селигере, посещаемые высшим руководством страны. Практически любой турист, независимо от возраста, при минимальных финансовых затратах может провести свободное время на природе, в походе, проходя маршрут. Российский спортивный туризм, основа которого была заложена более ста лет назад, благодаря усилиям сотен тысяч спортивных туристов в настоящее время, несмотря на имеющиеся сложности, имеет хорошее будущее.

-
1. Гварлиани Т. Е., Черемшанов С. В. Особенности развития спортивного туризма в Российской Федерации // TERRA ECONOMICUS. 2012. Т. 10. № 4-2. С. 72–75.
 2. Каурова А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие. Санкт-Петербург: Герда, 2006. 319 с.
 3. Экскурсоведение: учебник / под редакцией Б. Н. Емельянова. Москва: Советский спорт, 2007. С. 24.
 4. Перспективы и тенденции развития спортивного туризма в России [Электронный ресурс]. URL: <https://studwood.ru/1130755/turizm>.
 5. Маслова Е. В., Широкова Г. В. Управление туристской фирмой: учебное пособие. Санкт-Петербург: СПбГУ. 2003. 152 с.
 6. Струганов С. М., Санков П. А., Глубокий В. А. Организация свободного времени студенческой молодежи в современном обществе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 344–349.

Сведения об авторах

Мануйленко Элеонора Владимировна, заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент.

Хмызова Анна Юрьевна, студент 2-го курса факультета экономики и финансов. Ростовский государственный экономический университет. 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69.

Ключевые слова

Спортивный туризм; оздоровительные технологии; активный отдых; здоровый образ жизни; соревнования.

Широков А. О., Кулиничев А. Н.

Приоритет развития физических качеств сотрудников ОВД для преодоления полосы препятствий

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с непрерывными нагрузками. Именно поэтому в настоящее время в образовательных организациях системы МВД России особое внимание уделяется оптимизации физической подготовки сотрудников полиции. Преподаватели реализуют свою деятельность на основе нормативных актов, используя различные методики физического воспитания при помощи многочисленных пособий и рекомендаций [1]. Однако современные условия служебной деятельности предъявляют всё более высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД.

Повседневная деятельность полицейских связана с различными трудностями или так называемыми препятствиями, как моральными, так и физическими, без преодоления которых невозможно добиться успеха в служебной деятельности. Сотруднику,

менее подготовленному физически, гораздо сложнее преодолевать тяготы службы [2]. Именно поэтому в образовательных организациях системы МВД России есть необходимая материальная база для того, чтобы воспитать сотрудников полиции, максимально подготовленных к повседневным нагрузкам, связанным с практической деятельностью в территориальных органах внутренних дел.

С целью формирования у сотрудников полиции всех необходимых физических качеств в образовательных организациях системы МВД России активно применяются как отдельные упражнения, воспитывающие конкретные физические качества (выносливость, быстрота, гибкость, сила и ловкость), так и комплексные упражнения, которые направлены на формирование профессионально значимых двигательных навыков и развитие функциональных систем организма обучающихся [3; 4].

Одним из основных средств совершенствования двигательных навыков сотрудников полиции является упражнение «Преодоление полосы препятствий» [5]. Оно включает в себя выполнение физических упражнений по преодолению отдельных взятых элементов полосы препятствий или преодоление полосы препятствий в целом.

Существует множество различных специализированных полос препятствий, в зависимости от профиля образовательной организации её структурные элементы могут отличаться [6].

Рассмотрим некоторые элементы стандартной специализированной полосы препятствий.

«Бег по стометровой беговой дорожке с ускорением» – характеристика данного элемента уже содержится в его названии. Курсанту необходимо пробежать указанную дистанцию с максимально возможной скоростью. Данный элемент воспитывает такое физическое качество, как быстрота.

Прохождение по «разрушенному мосту» или «разрушенной лестнице» совершенствует ловкость и координацию сотрудника. Разрушенный мост представляет собой конструкцию, состоящую из нескольких модулей, которые расположены на расстоянии около 50 см друг от друга на высоте 2 метров, по которым необходимо передвигаться. Разрушенная лестница – это механизм, который внешне похож на обычную лестницу, но его ступеньки расположены на небольшом расстоянии друг от друга.

«Лабиринт» – представляет собой цельную конструкцию, состоящую из запутанных путей к выходу. Данный элемент позволяет развивать манёвренность и физическое качество – взрывная сила.

Прохождение по «навесному горизонтальному бревну» и «забору с наклонной доской» совершенствует быстроту и координацию. Навесной горизонтальный мост – это конструкция, которая включает в себя бревно, подвешенное на металлических цепях. Забор с наклонной доской предназначен для прохождения данного препятствия путём подъёма по доске и дальнейшего передвижения по маршруту.

«Одиночный окоп» – используется для метания в него гранат и перепрыгивания через него. Данный элемент развивает у сотрудника точность и силу.

Такой элемент полосы препятствий, как «рукоход», представляет собой спортивный снаряд, состоящий из вертикальных столбов и перекладин. Данный элемент тренирует силу и выносливость.

«Подъём по канату» – также развивает силу и выносливость у сотрудников.

Названный перечень, конечно же, не является исчерпывающим. Ведь полосы препятствий постоянно совершенствуются. Использование полосы препятствий для подготовки военнослужащих практиковалось ещё с античных времён, хотя в то время она использовалась менее структурированным образом. В качестве примера хотелось бы привести методику подготовки древнегреческих гоплитов, которые для тренировки использовали естественные препятствия, такие как изгородь или канавы. В XIX веке в

результате участвовавших военных конфликтов правители государств пришли к выводу в необходимости постоянно действующей подготовленной армии. Для этого командованием вооружённых сил различных государств разрабатывались методики для подготовки личного состава, но они в основном были сориентированы на развитие функциональных физических качеств, таких как бег, прыжки, работа с собственным весом. В конце XIX – начале XX веков французский деятель Жорж Хебет объединил все эти упражнения в единый комплекс, тем самым став основателем полосы препятствий.

В период ведения мировых войн для подготовки солдат практиковались следующие элементы полосы препятствий: стена из мешков с песком высотой 4 фута, 5-футовая канава, 2,5-футовый барьер, ряд низких 2-футовых препятствий. Данные препятствия необходимо было преодолеть путём перепрыгивания. Также активно использовалось 48-футовое бревно для бега, которое развивало у военнослужащих координацию и ловкость. Но названная полоса препятствий была слишком проста и нуждалась в доработке. Решением данного вопроса занялся ветеран Первой мировой войны подполковник Уильям Хоге. Действующую полосу препятствий он расширил такими элементами, как «проползание через трубы», «рукоход», «проползание под колючей проволокой», «баланс на бревне», «канаты над канавами».

Данная модернизация полосы препятствий существенно улучшила физические навыки военнослужащих. Ведь при преодолении названных элементов главным условием было – уложиться в указанное время. Солдаты старались выполнить данный норматив в наиболее кратчайшие сроки. В том случае, если военнослужащие не уложились вовремя при выполнении норматива, то с ними проводились дополнительные занятия, направленные на совершенствование двигательных физических навыков.

Советское командование вооружённых сил так же взяло данный способ подготовки личного состава на вооружение. При этом они существенно модернизировали полосу, что значительно увеличило уровень физической подготовки советских солдат и офицеров. Главным предназначением советской полосы препятствий являлись:

- выработка у военнослужащих навыков преодоления препятствий, часто встречающихся на поле боя;

- развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости;
- необходимость интенсивности силовых нагрузок.

Советская полоса препятствий включала в себя следующие элементы:

- палисад с гладкой поверхностью, который необходимо преодолеть путём перепрыгивания;

- бревно, параллельное земле, предназначенное для прохождения по нему;

- изгородь, которую также необходимо перепрыгнуть или перелезть, в зависимости от её высоты;

- лабиринт-змейка, который представляет собой цельную конструкцию, состоящую из запутанных путей к выходу;

- окоп, в который необходимо погрузиться, а затем быстро вылезти из него;

- окоп, предназначенный для метания гранат;

- заграждение из проволоки – подвешенная на небольшом расстоянии колючая проволока, под которой необходимо проползти;

- «разрушенный мост» – конструкция, состоящая из нескольких модулей, которые расположены на расстоянии около 50 см друг от друга на высоте 2 метров, по которым необходимо передвигаться;

- «разрушенная лестница» – механизм, который внешне похож на обычную лестницу, но его ступеньки расположены на небольшом расстоянии друг от друга;

- ров – глубокая траншея, по которой нужно проползти;

- стена с двумя проломами, через отверстия которой необходимо пролезть;

- туннель – подземный лаз, по которому необходимо проползти;
- манекен для отработки ударов прикладом и штыком предназначен для того, чтобы военнослужащий нанёс точечные удары, поражающие жизненно важные органы, тем самым уничтожая противника.

Важно отметить, что советская полоса препятствий использовалась не только для подготовки российской армии, но также в отношении гражданского населения в рамках подготовки к ГТО (готов к труду и обороне) [7].

В результате успешных действий советских военнослужащих в различных международных конфликтах многие страны начали активно заимствовать советские способы подготовки военнослужащих, в том числе и полосу препятствий.

После распада СССР многие советские разработки были заброшены, а способы подготовки военнослужащих и сотрудников Министерства внутренних дел забыты, но в настоящее время всё это постепенно возвращается, модернизируется и совершенствуются. В подтверждение вышесказанному можно сравнить составные элементы современной полосы препятствий и полосы препятствий в советский период. В результате сравнения можно сделать вывод о том, что часть элементов современной полосы препятствий полностью заимствована, а оставшаяся часть подвержена некоторым изменениям в соответствии с особенностями выполнения современных оперативно-служебных и служебно-боевых задач, стоящими в XXI веке перед сотрудниками Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Современная полоса препятствий, которую преодолевают сотрудники органов внутренних дел, содержит в себе основы, которые были заложены еще в XIX веке французским деятелем Жоржем Хебетом, усовершенствованы советскими военными специалистами и модернизированы российскими деятелями. Преодоление современных полос препятствий позволяет воспитывать у обучающихся различные физические качества, такие как быстрота, сила, выносливость, ловкость, координация и гибкость, а также формировать профессионально значимые двигательные навыки, необходимые сотрудникам полиции при поиске и преследовании правонарушителей.

1. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под редакцией С. В. Кузнецова. Москва: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

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

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

4. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146–153.

5. Алдошин А. В., Белоусов Д. А. Использование комплексных занятий по физической подготовке для повышения эффективности выполнения оперативно-служебных задач слушателями образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 129–134.

6. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118–123.

7. Смоляникова К. А., Струганов С. М. О возрождении норм ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 231–237.

Сведения об авторах

Широков Антон Олегович, преподаватель кафедры физической подготовки.

Кулиничев Андрей Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук.

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

Ключевые слова

Сотрудники правоохранительных органов; физическая подготовка; физические качества; полоса препятствий; профессионально значимые двигательные навыки.

Юркин Д. В.

Роль футбола в развитии профессионально важных качеств сотрудников органов внутренних дел (на примере сотрудников службы участковых уполномоченных полиции)

В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников органов внутренних дел, в частности участковых уполномоченных полиции к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Среди задач по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы основными являются развитие и формирование двигательных навыков, сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Необходимо отметить, что служебно-профессиональная деятельность сотрудника службы участковых уполномоченных полиции многогранна, различные её направления требуют наличие не только сформированных двигательных умений и навыков, но и высокого уровня общей работоспособности, наличие развитых организаторских способностей.

Практика показывает, что между уровнем развития физических качеств и их проявлением в условиях любой профессиональной деятельности, включая служебную деятельность участковых уполномоченных полиции, существует тесная взаимосвязь [2].

Основные и дополнительные образовательные программы по физической подготовке в органах внутренних дел не в полной мере учитывают специфику всего многообразия профессиональной деятельности сотрудников, особенно в современных условиях, где от человека требуется способность проявить самообладание в ситуации общения, инициативу, кратко сформулировать свои мысли, аргументировать и отстаивать свое решение. Неумение проявлять организационные способности может привести к конфликту и снижению работоспособности. Вместе с тем, в работах, посвященных роли физической подготовки в служебной деятельности, вопросам формирования организационных способностей отведено незначимое место. Вопросам формирования готовности к коммуникации в сложных ситуациях посредством целенаправленного использования физических упражнений, спортивных игр, формированию таких волевых качеств, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина, выносливость, также не уделено достаточного внимания.

По нашему мнению, одним из действенных средств, которое способствует развитию как морально-волевых, так и физических качеств: быстроты, силы, гибкости и ловкости, включая координационные способности, является футбол. Так как именно в этой спортивной игре создается атмосфера здорового соперничества, свойственная

спортивно-соревновательной деятельности. Кроме того, игра в футбол способствует формированию таких личностных качеств, как способность к быстрому установлению контакта, самообладание, умение отстаивать свою точку зрения, что и должно быть присуще сотруднику органов внутренних дел, входит в перечень профессионально важных качеств участковых уполномоченных полиции [3].

Именно, посредством спортивной игры – футбола возможно функционирование всех перечисленных качеств – морально-волевых, личностных и физических в организационном единстве.

Таким образом, актуальность проблемы заключается в необходимости использования футбола в совокупности с традиционными для физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации физическими упражнениями и видами спорта, как средства развития физических и морально-волевых качеств сотрудников, и недостаточного его применения.

Возможность профессиональной направленности образовательного процесса в образовательных организациях системы МВД России способствует пониманию взаимосвязи формирования физической подготовки, спортивно-тренировочной работы с профессиональной ориентацией обучающихся, межциклового, междисциплинарного взаимодействия в обеспечении интегративной, профессиональной готовности сотрудника [4]. Уже имеются специальные методики, основанные на целенаправленном приобщении обучающихся к спортивной деятельности, но проблема процесса развития профессионально-значимых личностных и физических качеств участковых уполномоченных полиции продолжает существовать, решение которой возможно, в том числе через расширение средств физического воспитания за счет видов спорта, которые вызывают интерес. Исследование мотивов к занятиям физической подготовкой выявило интерес и желание обучающихся заниматься игровыми видами спорта, в том числе футболом [5]. Так, среди курсантов, слушателей факультета повышения квалификации Барнаульского юридического института МВД России был проведен опрос о предпочтении обучающимися средств физической подготовки и видов упражнений, среди которых выделены: упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость); служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы); игровые виды спорта. Предпочтение отдано игровым видам спорта (67 %), играм в волейбол, футбол.

Также известно, что соответствие состава физических упражнений или видов спорта интересам занимающихся создает предпосылки для интенсификации образовательного процесса по физической подготовке и повышения его эффективности в целом.

Кроме того, уровень развития профессионально значимых для сотрудников органов внутренних дел, в том числе участковых уполномоченных полиции физических качеств и функционального состояния тех или иных систем организма обуславливает эффективность профессиональной деятельности и может быть повышен за счет подбора подходящих средств физической подготовки в образовательном процессе.

Футбол, как средство спортивного направления максимально обеспечивает решение задач физической подготовки сотрудников службы участковых уполномоченных полиции, способствует формированию морально-волевых качеств, укрепляет здоровье, повышает продуктивный уровень общей работоспособности, обеспечивает поддержание и совершенствование физических качеств. Перенос качеств и навыков из спорта посредством футбола в профессиональную деятельность повышают её эффективность, что способствует успешному выполнению служебных задач [6].

Известно, что в футболе, в процессе игровой деятельности происходит частая смена направления движений, с этим связано постоянное изменение прикладываемых усилий. При выполнении, например, приема передачи и ведения мяча, несколько раз-

меняется двигательная программа, т. е. сочетание работы мышц, что улучшает показатели силы, гибкости, скоростно-силовые качества. Вместе с тем, в соревновательной игре действуют и корректируются различные двигательные программы с одновременным решением нескольких задач, что совершенствует координационные способности [7]. Как спортивная игра и деятельность, футбол включает спортивные действия, которые могут быть одновременно и действиями и операциями, так, для опытного игрока ведение мяча это операция, во время которой он еще может выполнять другие действия, тактические приемы. Для менее опытного игрока, сосредоточенного на технике выполнения игровых приёмов, ведение мяча является действием [8].

Важным элементом являются условия, в которых осуществляются игровые действия и операции. В футболе это ограничения по времени при выполнении игровых действий; комбинация действий при непосредственном контакте с соперником и при его силовом сопротивлении; необходимость сотрудничества и согласования действий с игроками по команде, понимания их замыслов, прогнозирование будущих действий, организации совместных операций; а так же высокое эмоциональное и психологическое напряжение игры. При наличии двигательного опыта новые действия осваиваются гораздо быстрее.

Таким образом, футбол – как средство физической подготовки максимально обеспечивает выработку навыков, необходимых для обеспечения решения оперативно-служебных задач профессиональной деятельности. Путем тренировочных и игровых занятий в футболе у занимающихся формируются такие психологические качества как смелость, инициативность, самоконтроль, коммуникабельность. Под влиянием вариативных условий, в которых оказывается игрок этой спортивной деятельности, формируется индивидуальный стиль, под которым понимается совокупность приёмов и способов деятельности и форм реагирования, позволяющих добиваться успехов в её выполнении.

Подытоживая вышеуказанное, отметим, что физическая подготовка в целом является организованным процессом формирования физических качеств, двигательных навыков и умений, а так же воспитанием психологической и моральной готовности к осуществлению профессиональной деятельности, умелому применению физической силы. Учитывая высокий уровень эмоциональной и нервно-психологической напряженности, сопровождающей деятельность сотрудника службы участковых уполномоченных полиции, при выполнении оперативно служебных задач, таких как нахождение в конфликтных ситуациях, применение физической силы и специальных средств при задержании и сопровождении правонарушителей предполагаем, что использование средств футбола, наряду с традиционными физическими упражнениями повысят эффективность развития профессионально важных физических качеств.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2. Рыбаков В. Н., Юркин Д. В. Характер профессиональной деятельности и особенности функционального состояния человека // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2012. № 1 (22). С. 137–139.

3. Малетин С. В., Юркин Д. В. Развитие и совершенствование профессиональных навыков будущих сотрудников полиции посредством занятий физической подготовкой в юридических вузах системы МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 2 (33). С. 197–199.

4. Якушев Э. В., Струганов С. М. Модельно-целевой подход организации физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 370–373.

5. Томас А. В., Желонкин В. В., Юркин Д. В. Физическая культура и спорт как средства обеспечения нормального функционирования организма человека на современном этапе общественного разви-

тия (физиологический и социологический аспекты) // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2017. № 15-2. С. 176–177.

6. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

7. Юркин Д. В., Корнаушенко А. В. К вопросу комплексного повышения эффективности первоначальной подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 146–149.

8. Юркин Д. В., Пантелеев А. Ф. Некоторые проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2016. № 2 (31). С. 168–169.

Сведения об авторе

Юркин Дмитрий Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки.

Барнаульский юридический институт МВД России.

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

Ключевые слова

Участковые уполномоченные полиции; развитие профессионально важных качеств; профессионально-прикладная физическая подготовка; курсанты образовательных организаций МВД России; футбол.

Сборник статей

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 2660 от 02.08.2017.

Подписано в печать 22.09.2020. Формат 60х90¹/₁₆.
Усл. печ. л. – 15. Тираж 22 экз. Заказ № 260.

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