



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
В МВД РОССИИ: СОСТОЯНИЕ И НАПРАВЛЕНИЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Сборник Всероссийской
научно-практической конференции
25 июня 2020 года**

ISBN 978-5-7247-1052-7

© Уфимский ЮИ МВД России, 2020

Об издании – 2, 3

УДК 796-027.22:351.74 (470) (082)
ББК 75.1(2Рос)
С49

*Рекомендован к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Под общей редакцией кандидата юридических наук О. С. Носкова

Редакционная коллегия:

Н. Ю. Горячева, кандидат юридических наук;
А. А. Романов, кандидат юридических наук;
А. Ю. Сабанов, кандидат юридических наук;
Г. И. Степанов, кандидат педагогических наук;
В. И. Давлетов;
В. О. Ким;
А. С. Матвеев;
Р. Р. Музафин;
А. И. Муртазин;
А. Г. Семиглазов

С49 Служебно-прикладные виды спорта МВД России : современное состояние и направления совершенствования [Электронное издание] : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, г. Уфа, 25 июня 2020 года / под общ. ред. О. С. Носкова. – Электрон. текстовые дан. (1,75 МБ). Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz; 512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод; операционная система Windows XP и выше; Adobe Reader 8.0 и выше. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-7247-1052-7

В сборник материалов конференции включены тезисы докладов, сообщений, выступлений участников Всероссийской научно-практической конференции «Служебно-прикладные виды спорта в МВД России: современное состояние и направления совершенствования».

Сборник предназначен для представителей образовательных организаций МВД России, территориальных органов МВД России, образовательных организаций России.

УДК 796-027.22:351.74 (470) (082)
ББК 75.1(2Рос)

© Уфимский ЮИ МВД России, 2020

Научное издание

**Служебно-прикладные виды спорта МВД России:
современное состояние и направления совершенствования**

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции

Редактор

А. Р. Хужина

Редактор, корректура,
компьютерная верстка

А. М. Нурмухаметова

Дизайн обложки

А. А. Егорова

Дата подписания к использованию: 15.09.2020

Объем издания: 2,06 МБ

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (CD-R)

Тираж: 15 дисков

Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2

СОДЕРЖАНИЕ

ДОКЛАДЫ

<u>Носков О. С., Романов А. А. О возможных направлениях развития служебно-прикладных видов спорта.....</u>	<u>6</u>
<u>Купавцев Т. С. О подготовке мест проведения спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта.....</u>	<u>11</u>
<u>Михайлов А. В. Шапка-невидимка против ИК-датчиков, или искусство становиться невидимым.....</u>	<u>15</u>
<u>Сабанов А. Ю., Семиглазов А. Г. Методика тренировочного процесса при подготовке к преодолению полосы препятствий со стрельбой.....</u>	<u>19</u>
<u>Ким В. О., Степанов Г. И. Роль и значение служебно-прикладных видов спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России.....</u>	<u>23</u>
<u>Широков А. О., Кулиничев А. Н. Особенности спортивной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в служебном биатлоне.....</u>	<u>27</u>
<u>Огрыза А. В., Таран А. Н. Применение электронного тренажёра «СКАТТ» при обучении стрельбе из пистолета.....</u>	<u>31</u>
<u>Свешникова В. О., Нестеров А. Ю. Методическое обеспечение огневой подготовки в образовательном и тренировочном процессе как средство эффективности обучения стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.....</u>	<u>33</u>
<u>Пугачев А. В. Педагогические аспекты использования тестов для оценки уровня подготовленности стрелков-спортсменов.....</u>	<u>37</u>
<u>Цекунов С. О. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя на основе изучения наиболее эффективных технических приемов.....</u>	<u>41</u>
<u>Третьяков А. А., Дрогомерецкий В. В. Исследование эффективности использования в скоростно-силовой подготовке пловцов тормозящего устройства.....</u>	<u>45</u>
<u>Сыроежко Е. С. Роль единой функциональной системы реализации выстрела при организации занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также влияние на нее негативных факторов.....</u>	<u>51</u>

ВЫСТУПЛЕНИЯ

<u>Волков А. Н., Барвинок И. А. Служебное шестиборье как средство совершенствования физической подготовки сотрудников полиции.....</u>	<u>56</u>
--	-----------

<u>Горячева Н. Ю.</u> Общая характеристика и виды навыков, формируемых при обучении стрельбе из огнестрельного оружия.....	60
<u>Толстихин А. Н., Сериков С. Н., Черменев Д. А., Дзюба А. С.</u> Возможные пути совершенствования преодоления полосы препятствий со стрельбой как вид спорта.....	63
<u>Абазов А. Б., Файрушин Т. А.</u> Значение служебно-прикладных видов спорта в правоохранительной системе.....	68
<u>Журавлев А. А., Марченко И. Н.</u> Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России волевых качеств с помощью занятий самбо.....	72
<u>Музафин Р. Р., Никифоров П. В.</u> Практическая значимость служебно-прикладных видов спорта в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	75
<u>Фасхутдинов Р. Ф.</u> Характеристики профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	78
<u>Моисеенко А. А., Злотникова К. А.</u> Методика разучивания упражнения ПБ-11 при подготовке спортсменов, занимающихся стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия.....	82
<u>Марченко К. С.</u> Методические особенности подготовки спортсменов в летнем служебном биатлоне.....	85
<u>Масейчук Ю. М.</u> Зимнее служебное двоеборье в МВД России: основные этапы подготовки.....	90
<u>Муртазин А. И.</u> Методика стрельбы из пистолета Макарова.....	94
<u>Гусейнов А. А.</u> Спортивное ориентирование как основа для топографической подготовки сотрудников правоохранительных органов.....	98
<u>Носова Д. Х., Давлетов В. И.</u> Использование высокоинтенсивных интервальных тренировок по плаванию.....	102
<u>Ахияров Р. А.</u> Использование электронных тренажеров при подготовке сотрудников органов внутренних дел.....	106
<u>Милютин Р. В.</u> Использование отдельных элементов служебно-прикладных видов спорта для повышения профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел.....	109
<u>Харисов А. С.</u> Развитие силовых характеристик спортсмена, занимающегося боксом.....	112
<u>Даминов А. А.</u> Применение огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел при групповых нарушениях общественного порядка.....	115
<u>Никитин А. И.</u> Страх как фактор, влияющий на производство выстрела: способы устранения.....	119
<u>Матвеев А. С., Муллагалиев А. Н.</u> Зимнее служебное двоеборье и его перспектива в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.....	122
<u>Амиров У. А.</u> Боевые приемы борьбы для сотрудников органов внутренних дел, занимающихся рукопашным боем.....	125

ДОКЛАДЫ

УДК 796.01-027.22:351.74.08(470)

О. С. Носков – начальник кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России, кандидат юридических наук (г. Уфа);

А. А. Романов – заместитель начальника кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России, кандидат юридических наук (г. Уфа)

О ВОЗМОЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Развитие служебно-прикладных видов спорта в МВД России имеет многоаспектное значение. Безусловно, это направлено и на формирование здорового образа жизни личного состава (даже своим внешним видом и хорошей физической формой сотрудник полиции должен формировать образ профессионала и подавать пример молодежи), и на развитие требуемых в служебной деятельности качеств, обеспечивающих успешное выполнение задач (в этом отношении уровень развития физических качеств сотрудника полиции должен быть на порядок выше его оппонентов из преступного мира). Не случайно руководство МВД России уделяет пристальное внимание развитию служебно-прикладных видов спорта. На регулярной основе проводятся соревнования, растет уровень подготовленности сотрудников, что подтверждается успешными выступлениями представителей МВД России на соревнованиях международного уровня, а также включением спортсменов из рядов органов внутренних дел в олимпийскую сборную России. Например, на XVIII Всемирных играх полицейских и пожарных, прошедших в Китайской Народной Республике в 2019 году, команда Российской Федерации завоевала 178 медалей, 91 из которых – золотая. Сотрудники полиции Хасан Халмурзаев и Евгений Рылов стали призерами XXXI Олимпийских летних игр 2016 года.

В то же время служебно-прикладные виды спорта, помимо отстаивания чести страны и ведомства на крупных соревнованиях, имеют конкретное прикладное значение – они должны способствовать выработке качеств, наиболее востребованных на службе, которые не всегда сопоставимы с обстановкой традиционных видов спорта. Соответственно, служебно-прикладные виды спорта относительно приближены к ситуациям реальной жизни.

Так, в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство и развитие этих видов спорта» за МВД России закреплены такие виды спорта, как служебно-прикладной спорт, служебное двоеборье, служебное многоборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебный биатлон, многоборье кинологов [1]. Как видно из представленного перечня, служебно-прикладные виды спорта в основном представляют собой сочетание различных качеств: скорости, силы, ловкости, меткости стрельбы, навыков владения боевыми приемами борьбы и т. п. Это вполне оправдано, так как на службе сотрудник полиции всегда должен применять эти качества в комплексе. Также задача приближения атмосферы соревнований к реальной практической деятельности сотрудников органов внутренних дел обеспечивается отдельными требованиями правил проведения соревнований, которые в соответствии с приказом Минспорта России от 10 декабря 2018 г. № 1005 «Об утверждении порядка разработки правил военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта» должны, в частности, содержать: требования к спортивной экипировке («боевой форме»), условия проведения соревнований при изменении климатических и иных факторов [2].

Практика проведения соревнований в МВД России в настоящее время достаточно отработана, что свидетельствует о высоком уровне руководства служебно-прикладными видами спорта. В то же время следует отметить, что вышеуказанное постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 прямо ставит задачу также обеспечивать развитие служебно-прикладных видов спорта (это вытекает из названия данного нормативного акта), то есть совершенствовать их, выводить на качественно новый уровень.

Эта задача может реализовываться в нескольких направлениях. Во-первых, совершенствование подготовки спортсменов, оттачивание их навыков, усиление физических качеств. Этому направлению уделяется особое внимание как самих спортсменов, их тренеров, так и руководителей территориальных подразделений органов внутренних дел, представляющих данных спортсменов на соревнования, а также профильного отдела ДГСК МВД России и руководства МВД России в целом. Можно сказать, что реализация данного направления осуществляется на всех уровнях, так как этому способствует соревновательный дух спортивных мероприятий.

Во-вторых, совершенствование материальной базы, строительство спортивных объектов. Это создает возможность как для количественного увеличения тренировок, так и повышения их качества за счет наработки и улучшения специфических навыков. Например, на новую ступень позволяют поднять навыки владения огнестрельным оружием электронные стрелковые тренажеры.

В-третьих, проведение научных исследований по различным аспектам повышения эффективности тренировочного процесса сотрудников органов внутренних дел, а также вопросам нормативного и организационного обеспечения проведения спортивных соревнований в МВД России. Так, авторский коллектив кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России в текущем году проводит исследование по теме: «Методика и порядок организации подготовки и аттестации спортивных судей по служебно-прикладным видам спорта».

Другим направлением развития служебно-прикладных видов спорта видится расширение их перечня. В своей служебной деятельности сотрудники органов внутренних дел решают специфические задачи в зависимости от занимаемой должности и выполняемых функций. Некоторые категории сотрудников чаще сталкиваются с физическим противостоянием, с криминальной средой. Характер такого противостояния также может быть разным (выявление противоправных действий в ходе патрулирования, выезд на место происшествия в составе группы немедленного реагирования, участие в мероприятиях по противодействию массовым беспорядкам, задержание опасных преступников с вооруженным противостоянием и т. п.). Отчасти эта специфика заключается в работе функциональных групп, назначаемых при проведении различного рода специальных операций. Кроме того, при противостоянии вооруженным и особо опасным преступникам важное значение имеют не только индивидуальные физические качества и навыки сотрудника полиции, но и слаженность группы, взаимодействие в ней, навыки управления группой, а также индивидуальная и групповая тактика действий в различных ситуациях. Важное значение при этом имеют приемы и правила обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел.

В связи с отмеченным, на наш взгляд, одним из перспективных направлений развития служебно-прикладных видов спорта могло бы стать включение в их перечень таких командных игр, как, например, «страйкбол». При этом команды участников могут либо выполнять определенное задание по противодействию преступникам в смоделированной обстановке, либо выполнять определенные задачи против команды противника. Обстановка должна быть смоделирована таким образом, чтобы она была максимально приближена к типичным ситуациям, в которых оказываются сотрудники полиции. В частности, задача может заключаться не в уничтожении противника (что приемлемо для вооруженных сил), а в его задержании и применении против него оружия только в необходимом случае в соответствии с требованиями Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (далее – Закон о полиции). Внешняя обстановка игры также может предусматривать наличие третьих лиц (гражданского населения), которые будут выступать в качестве штрафных мишеней.

Представляется, что подобные игры, помимо собственного развития указанных выше индивидуальных и групповых навыков, простимулируют

совершенствование тактики действий подразделений полиции в особых условиях. Также это способствует развитию навыков быстрой оценки обстановки, принятия решения и тактически и юридически правильных действий в широком спектре возможных ситуаций оперативно-служебной деятельности.

Что касается действий сотрудников полиции в ситуациях, связанных с применением огнестрельного оружия, то это направление заслуживает отдельного пристального внимания. Имеют место случаи неправильного применения оружия с юридической точки зрения, что влечет строгую ответственность даже в ситуациях, когда, казалось бы, сотрудник полиции выполнил поставленную задачу по защите прав граждан. В частности, таким примером является случай применения оружия сотрудником ДПС г. Домодедово И. Антоновым, когда он предотвратил опасные последствия и, вероятно, спас чьи-то жизни, остановив автомобиль с управлявшим им ранее судимым находящимся в состоянии опьянения гражданином, который на огромной скорости, создавая аварийные ситуации, направлялся в сторону оживленных улиц г. Москвы. К сожалению, в результате применения оружия водитель данного автомобиля был смертельно ранен, а действия сотрудника полиции были признаны совершенными с превышением необходимых пределов [3]. В практической деятельности сотрудников органов внутренних дел имеются и иные примеры, когда оружие не применяется в тех случаях, когда для этого имелись все основания. В результате этого сотрудники полиции получают ранения, гибнут.

Следует добавить, что в настоящее время редакция некоторых положений главы 5 Закона о полиции вызывает значительные сложности в правоприменении [4]. В связи с этим повышается значение регулярной отработки с сотрудниками полиции действий при возникновении всевозможных ситуаций, предполагающих возможность применения оружия. Отчасти такая отработка могла бы происходить и в соревновательном формате. При этом в рамках соревнования их участникам по очереди может предлагаться смоделированная ситуация. Оценка результата выполнения задания участником может осуществляться по следующим критериям: скорость выполнения задания (в том числе быстрота принятия решения); юридически верная оценка наличия оснований и отсутствия запретов на применение огнестрельного оружия в соответствии с Законом о полиции; юридически верный порядок применения оружия; тактически верный порядок действий при применении оружия и выполнение алгоритмов обеспечения личной безопасности; юридически и тактически верные действия после применения оружия; точность попадания при стрельбе; отсутствие поражения штрафных мишеней; отсутствие поражения сотрудника ответным огнем противника.

Еще одним необходимым направлением развития служебно-прикладных видов спорта видится обеспечение массовости участия в них сотрудников органов внутренних дел. Одной из основных задач участия

сотрудников органов внутренних дел в служебно-прикладном спорте является совершенствование профессиональной деятельности, повышение эффективности службы по защите прав и безопасности граждан за счет развития необходимых физических качеств. В то же время в настоящее время в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта участие принимают спортсмены, показывающие наиболее выдающиеся результаты, имеющие спортивные звания. При этом происходит узкая профилизация – спортсмен, принимающий участие в соревнованиях по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, не станет участвовать в соревнованиях по плаванию (за редким исключением, когда сотрудник показывает высокие результаты в обоих этих видах спорта). Что же касается основной массы сотрудников полиции, несущих службу по охране общественного порядка на переднем крае борьбы с преступностью, но имеющих средние физические показатели (успешно сдающих итоговые зачеты по профессиональной служебной и физической подготовке, но не достигающих уровня спортсменов, регулярно занимающихся тем или иным видом спорта), то они очень редко имеют возможность поучаствовать в многоборье, служебном биатлоне или заплыве в форме. Следовательно, они не имеют возможности регулярно развивать в себе необходимые на службе физические качества. Так, например, рядовой сотрудник патрульно-постовой службы полиции, которому доведется спасти утопающего, не имеет представления, каково это плавать в одежде и как она влияет на способность проплыть определенное расстояние. Такой сотрудник не увеличивает возможности своего организма по действиям в таких не комфортных обстоятельствах, а значит и сам может стать жертвой этих обстоятельств.

Решение указанной проблемы видится в развитии массового служебно-прикладного спорта. Это возможно, например, путем включения всех видов служебно-прикладного спорта в расписание занятий по профессиональной служебной и физической подготовке. Последнее требует внесения соответствующих изменений в приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Мы убеждены, что реализация усилий по развитию служебно-прикладных видов спорта в указанных направлениях повысит подготовленность личного состава и эффективность оперативно-служебной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство и развитие этих видов спорта : постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 17.02.2020).

2. Об утверждении порядка разработки правил военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта : приказ Минспорта России от 10 декабря 2018 г. № 1005 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 17.02.2020).

3. Носков О. С. Актуальные аспекты правоохранительной деятельности в части правовой регламентации применения огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2019. № 4 (86). С. 103–109.

4. Проблемы и алгоритмы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в ситуациях, связанных с применением огнестрельного оружия : учебно-практическое пособие / А. А. Романов [и др.]. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2020. 32 с.

© Носков О. С.

© Романов А. А.

УДК 796.093.5-027.22(470)

Т. С. Купавцев – профессор кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России, кандидат педагогических наук, доцент (г. Москва)

О ПОДГОТОВКЕ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

В МВД России ежегодно проходит не менее 10 спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта всероссийского уровня (Чемпионаты, Всероссийские соревнования), общая численность участников которых составляет не менее 1000 человек. В настоящее время в МВД России культивируется 6 служебно-прикладных видов спорта, в каждом из которых (кроме многоборья кинологов) имеются дисциплины, связанные со стрельбой. Наиболее популярными видами спорта, распространенными среди сотрудников МВД России, являются стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебный биатлон и служебное двоеборье. Для стрельбы используются штатные пистолеты калибра 9 мм и автоматическое оружие (автоматы) без ведения огня в автоматическом режиме. Связь служебно-прикладных видов спорта с выполнением отдельных упражнений стрельбы обусловлена служебно-прикладной направленностью деятельности в таких видах спорта [1].

Организация и проведение спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта сопряжено с осуществлением ряда мероприя-

тий, направленных на обеспечение требований безопасности на объекте проведения спортивного соревнования (для участников соревнования, лиц, обслуживающих мероприятие, спортивных судей, зрителей) во время непосредственного проведения соревнований, а также при проведении подготовительных мероприятий [2]. Кроме этого, необходимо предусмотреть решение вопросов, связанных с транспортировкой оружия к месту проведения соревнования и его хранением.

Спортивные соревнования, связанные с выполнением упражнений стрельбы, могут проводиться в стрелковых тирах закрытого типа, а также на открытой местности (на стрельбищах, полигонах, в стрелковых тирах открытого типа). Выбор места проведения спортивного соревнования в упражнениях стрельбы или при выполнении спортивной дисциплины, связанной со стрельбой, требует пристального внимания к вопросам обеспечения требований безопасности. Нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, МВД России и иных министерств и ведомств в настоящее время не определены требования к спортивным объектам и участкам местности для организации и проведения спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта с выполнением упражнений стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия.

Правила проведения спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта указывают, что для проведения соревнований могут использоваться трассы и объекты спортивной и физкультурной инфраструктуры, используемые в других видах спорта и принадлежащие спортивным федерациям (например: по биатлону, стендовой стрельбе, легкой атлетике), однако сложнее обстоят дела с определением объекта проведения стрелковой части спортивного соревнования. Логично предположить, что спортивные соревнования со стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия должны проводиться на специальных полигонах, и, соглашаясь с таким утверждением, необходимо констатировать, что в МВД России (в организациях, учреждениях, подразделениях) в настоящее время нет таких объектов, где можно было бы проводить спортивные соревнования, не предпринимая никаких дополнительных мер по обеспечению, прежде всего, безопасности проводимых мероприятий [3]. Как правило, соревнования проводятся на участках местности, принадлежащих иным министерствам и ведомствам, которые нуждаются в специальной подготовке для проведения спортивного соревнования.

При подготовке к проведению спортивного соревнования по спортивным дисциплинам, связанным со стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия, необходимо предусмотреть ряд важных мероприятий, которые позволят организовать и провести спортивные соревнования на высоком уровне:

1. Осуществление разметки участков местности с учетом следующих основных факторов:

– плоскость поверхности от огневого рубежа до мишенного поля должна по возможности находиться на одном уровне, без существенных отклонений, а направление стрельбы по возможности должно быть направлено на северо-запад;

– поверхность огневого рубежа должна быть ровной, покрытой мелкой галькой, песком либо другими материалами, устойчивыми к неблагоприятным погодным условиям (необходимо исключить скользкую глиняную поверхность);

– над огневым рубежом желательно обустройство навеса, который по ширине должен полностью перекрывать огневой рубеж, что позволит создать благоприятные условия для спортсменов и для обслуживающих мероприятие судей;

– на некотором удалении от огневого рубежа необходимо предусмотреть пункт контроля снаряжения и оружия, в котором будет производиться контроль натяжения спуска, контроль обмундирования (в особенности обуви, ремня (для стрельбы из автомата), перчаток, различных повязок на руках, гарнитуры и средств связи, головных уборов, очков, противозумных наушников и другого снаряжения). Пункт контроля оружия желательно располагать вблизи пуленепробиваемой стены или пулезащитного вала, куда судья, осуществляющий контроль оружия, будет производить контрольный спуск курка. Оружие, прошедшее контроль, вносится в ведомость, которая передается на огневой рубеж или на финиш (для служебного биатлона) с целью контроля оружия судьями на финише или на огневом рубеже в случае поломок;

– непосредственно у пункта контроля оружия желательно расположить несколько столов, предназначенных для снаряжения магазинов, и установить вешалки для размещения личных вещей спортсменов;

– место для чистки оружия и место отработки действий вхолостую могут располагаться совместно в безопасном месте;

– оборудование мишенного поля включает в себя размещение мишеней согласно правилам проведения спортивных соревнований по конкретному виду спорта. Для размещения мишеней целесообразно использовать фанерные щиты, на которые при помощи строительного степлера набиваются мишени. Мишени должны быть прибиты надежно, чтобы от порывов ветра мишень не утратила свою целостность. В центральной части мишени на фанерный щит рекомендуется прикреплять дополнительный экран, который позволит наилучшим образом оценить спорную пробоину;

– в непосредственной близости к мишенному полю (за боковым пулезащитным валом слева или справа) при выполнении упражнений стрельбы на длинной дистанции рекомендуется разместить судей линии мишеней, которые смогут оперативно осуществлять смену мишеней по команде старшего судьи линии огня после осмотра оружия;

– места для представителей команд и зрителей целесообразно располагать непосредственно за линией мишеней, не перекрывая обзор зрителям, которые могут пользоваться оптическими приборами для наблюдения за мишенями спортсменов, при этом необходимо исключить возможность корректирования ведения огня (если это не оговорено положением);

– место для работы комиссии по оценке результатов и секретариата располагается, как правило, вне зоны выполняемых упражнений, исключается свободный доступ кого бы то ни было в пункт подсчета результатов и в зону работы секретариата. Промежуточные и предварительные результаты соревнования размещаются на доске информации, к которой должен быть свободный доступ всех участников мероприятия;

– зона разряжения оружия (для служебного биатлона и других спортивных дисциплин, где предусмотрено перемещение спортсмена по дистанции с оружием) располагается на некотором удалении после финиша и должна отвечать требованиям безопасности (располагаться напротив пуленепробиваемой стены или пулезащитного вала), где спортсмен самостоятельно под присмотром судьи и по его команде осуществляет разряжение оружия, а после его осмотра покидает место состязания.

2. Осуществление расчета необходимого количества судей и проведение инструктажа.

Расчет количества судей осуществляется в соответствии с требованиями правил соревнований с четкой регламентацией деятельности каждого судьи, учитывая количество участников, количество смен стреляющих, количество направлений для стрельбы, особенности стрелковых упражнений и другие важные факторы. Судьи перед началом соревнования проходят необходимый инструктаж, сдают зачет главному судье по вопросам владения нормами правил проведения спортивных соревнований по тому или иному виду спорта, для судей, исходя из их функциональных обязанностей, рекомендуется изготовление памяток, которые позволят им точно выполнять определенные функции. Судьи должны иметь отличительную форму одежды, например оранжевые жилеты. Необходимо предусмотреть на каждом рабочем месте резервных судей, которые при необходимости могут быть перераспределены на другие участки работы. Также при оборудовании мест проведения спортивных соревнований целесообразно предусмотреть разметку основных элементов при помощи табличек с указанием наименований и направлений расположения объектов. Основные требования по организации и проведению спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта отражены в соответствующих правилах, но, как показывает практика, нуждаются в комментариях.

Обобщая изложенное, необходимо отметить, что служебно-прикладные виды спорта в МВД России в настоящее время получили мощный импульс и динамично развиваются: совершенствуется методика подготовки и проведения спортивных соревнований, развивается спортив-

ное судейство, в основе которого лежит создание равных условий для всех спортсменов, объективная беспристрастная оценка действий спортсменов и обеспечение безопасности проводимых мероприятий.

Список использованной литературы:

1. Ковалёв В. В., Моисеенко А. А. Значение служебно-прикладных стрелковых видов спорта в совершенствовании методик огневой подготовки // Материалы научно-практической конференции «Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России». Барнаул, 2019. С. 14–19.

2. Купавцев Т. С., Малиновский А. В., Носков О. С. О развитии в органах внутренних дел Российской Федерации служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-2. С. 140–143.

3. Вопросы повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел России в рамках спортивных судейских семинаров по служебно-прикладным видам спорта / А. Р. Косиковский [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 164–168.

© Купавцев Т. С.

УДК 343.982-026.612:621.3(470)

А. В. Михайлов – начальник кафедры тактико-специальной подготовки и оперативного планирования Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России (г. Домодедово)

ШАПКА-НЕВИДИМКА ПРОТИВ ИК-ДАТЧИКОВ, ИЛИ ИСКУССТВО СТАНОВИТЬСЯ НЕВИДИМЫМ

Искусство становиться невидимым широко применяется в военном деле и называется маскировкой. Маскировка, в свою очередь, это совокупность способов сделать себя и снаряжение незаметными на фоне окружающей обстановки либо непохожими на то, чем они являются в действительности.

Основной опорой в человеческом «мироощущении» служит зрение, так как 7/8 всей информации от окружающего мира человек получает благодаря зрительным впечатлениям, но возможности глаза далеко не беспре-

дельны. С развитием новых технологий маскировка от визуального наблюдения теряет свои позиции. Ведя боевые действия, необходимо видеть невидимое. Еще древние греки выдвинули гипотезу об особом флюиде, который испускается глазами. «Свет очей» (сохранившееся со времен Платона выражение) использовали для объяснения зрительного восприятия предметов. Но это сказка, а нам необходима реальность. Рассмотрим тепловидение как способ информации об окружающем мире. Разработки тепловизоров – приборов, предназначенных для определения теплового излучения на исследуемой поверхности, были инициированы военными. Тепловизоры военного назначения получили развитие с 1970-х годов. На сегодняшний день они стоят по востребованности в силовых структурах на четвертом месте. Их использование позволяет вести боевые действия в условиях плохой видимости, обнаруживать противника и технику.

Помимо этого, устройства устанавливаются на беспилотных самолетах и на технике, управляемой дистанционно. Американская армия испытала тепловизоры во время второй иракской войны и пришла от них в неудержимый восторг. Ночью на фоне охладившейся пустыни силуэт танка был четко и ясно виден за километры – так, что можно было наводить оружие по тепловизионному изображению. После такого успеха армия США стала тысячами закупать чувствительные тепловизоры. Кроме того, BAE Systems по контракту создает для армии США комбинированный прибор ночного видения и тепловизор, выполненный в виде очков. Разработка этих очков получила бюджет в 434 млн долларов. Дальность обнаружения теплового излучения современных тепловизоров достигает до 20 км. Они хорошо работают при различных погодных условиях.

Автоматически возникает вопрос: «Какие способы противодействия этому прибору, способы маскировки?». Никакие разработки не гарантируют возможность стать полностью незаметным для тепловизора, хотя существуют способы скрыть на время свое присутствие. Рассмотрим ряд из них:

- в летнее время надежным укрытием ночью будут стволы деревьев. За день они нагреваются в достаточной степени, чтобы скрыть присутствие человека;
- общевойсковой защитный комплект, который никто не любит, также может на время скрыть присутствие человека (но со временем он нагреется и начнет проявляться на экране) [1];
- препятствием может послужить обычное стекло, если его будет несколько слоев, как в оконном стеклопакете;
- прекрасный результат показал легкий лист сотового поликарбоната;
- полиэтиленовая пленка, конечно, не закрывает источник тепла полностью, но зато сильно размывает его контуры. Среди растительности человека под полиэтиленовой накидкой разглядеть весьма трудно;

- в камышовых зарослях тепловизор человека не различает. Тепловой поток блокируется стеблями камыша, в которых циркулирует вода, создавая при этом охлаждаемый экран. То же самое можно сказать о густой траве, густой листве, густом кустарнике;

- мех с полым волосом, в наибольшей степени теплоизолирующий;

- спорно эффективным средством против тепловизора является обычный зонтик. Под открытым зонтом человек в тепловизоре не виден. Зонт блокирует тепловой поток от тела, но при этом сам не нагревается и тепло не переизлучает.

Это народные способы, которые вызваны нехваткой специализированных материалов. Народное (военное) творчество всегда приходит на помощь в тяжёлых ситуациях. Далее разберем научные разработки, которые со временем помогут улучшить маскировку.

Исследователи из Массачусетского технологического института при поддержке IBM уже создали новый тип квантового материала, который способен скрывать тепловые характеристики человека. Попадая в объектив инфракрасной камеры, такой материал обманывает датчик, отделяя температуру объекта от его тепловой «ауры», что позволяет сделать предмет невидимым для систем наблюдения. Соединения самария и никеля обладают свойствами изолятора в средах с низким содержанием кислорода. Этот оксид является одним из немногих материалов, которые могут переходить от изолирующей фазы к проводящей при высоких температурах. Предполагается, что такое покрытие найдёт применение и в оборонной промышленности, скрывая автомобили и самолёты от продвинутых систем наблюдения. В другом американском университете Дьюка создали материал, способный показывать настоящие цвета предметов в инфракрасном спектре. Новая разработка поможет в создании тепломаскирующего камуфляжа для военных. Команда учёных под руководством Майкен Миккельсен разработала технологию по созданию световых сенсоров нового поколения, с помощью которых можно будет видеть предметы не только в привычных человеческому глазу цветах, но и в инфракрасном диапазоне. Поверхность с золотым напылением разработчики покрыли несколькими нанометрами полимера, поверх которого нанесли частицы серебра толщиной 100 нанометров. Когда световые волны попадают на полусферу, то на поверхности частиц серебра энергия света превращается в тепловую энергию. Используя различную толщину полимера и частоту серебряного напыления, учёные могут создавать сенсоры, способные различать световые волны разных диапазонов. По словам разработчиков, с помощью новой технологии можно создать камуфляж, который будет скрывать тепловой след человека или предмета, поскольку наноплёнка из полимера, золота и серебра позволяет не только поглощать свет, но и излучать его в нужном диапазоне, тем самым обманывая человеческое зрение и тепловизоры.

В России одним из ведущим научно-исследовательским Центром производства оборудования, обеспечивающего безопасность в сложных природных и экстремальных условиях, является производственная компания «Экстрим». Центр разрабатывает современное оборудование и экипировку, обеспечивающие безопасность специалистов в сложных природных и экстремальных климатических регионах, в том числе в условиях высокогорья, Арктики, Антарктиды, космоса. Разработка и производство ведется с использованием инновационных материалов и современных российских технологий. Одна из разработок – это плащ-накидка, которая позволяет преодолеть открытый участок местности, замаскироваться, длительное время находиться необнаруженным. Двухсторонняя плащ-накидка, выполнена из металлизированной ткани. Нижний слой не пропускает тепло, благодаря этому военнослужащего не обнаруживает тепловизор.

Материал, созданный учеными, состоит из нескольких слоев. Первый выполнен из теплоизоляционного материала, обеспечивающего снижение теплового излучения объекта (Pyrogel XT), промежуточный – из материала, обладающего охлаждающими свойствами, внешний – из материала ФПА с включением наночастиц. Именно последний слой обеспечивает необходимый минимальный контраст. При этом термостойкость верхнего слоя составляет 150 °С. Согласно испытаниям материал хорошо маскирует в широком диапазоне ИК-излучения. Объекты, которые выделяют тепло, могут быть защищены от систем обнаружения, использующих естественную или искусственную подсветку.

Ведутся и практически фантастические разработки. Так, идею маскировки от инфракрасных камер взяли от головоногих моллюсков.

Кальмары – известные мастера маскировки, которые постоянно снабжают учёных идеями для разработки камуфляжа будущего. В коже кальмара имеются необычные клетки – иридоциты, которые содержат пластинки белка рефлектина. С помощью специальных биохимических механизмов животное может изменять толщину пластинок и расстояние между ними. При этом клетки по-разному отражают свет, и кожа принимает различные цвета (недавно подобную способность изучили у хамелеона). Элон Городецкий (Alon Gorodetsky) и его коллеги из Калифорнийского университета в Ирвине получили рефлектин с помощью модифицированной формы бактерии кишечной палочки [2].

Затем учёные покрыли слоем белка твёрдую поверхность и заставили материал набухать под действием паров уксусной кислоты. С изменением толщины плёнка отражала световые волны определённой длины. Тут-то исследователи и догадались, что белковое покрытие можно настроить на отражение не только видимого, но и инфракрасного света. Экспериментальным путём им удалось получить материал, который при наблюдении через камеру ночного видения полностью сливался с окружающим фоном.

Команда смогла создать на основе плёнки гибкие наклейки, которые можно наносить на многие типы поверхностей, включая ткань. Изобретение ещё не готово к использованию в полевых условиях, потому что на данный момент работает в ограниченном спектре.

Список использованной литературы:

1. Какая камуфляжная форма может скрыть от тепловизора? // [https://wps.ru/partnery-6/kakaya-kamuflyazhnaya-forma-mozhet-skryt-ot-teplo vizora/](https://wps.ru/partnery-6/kakaya-kamuflyazhnaya-forma-mozhet-skryt-ot-teplo-vizora/) (дата обращения: 30.04.2020).

2. Камуфляж кальмаров защитит солдат от приборов ночного видения и тепловизоров // <https://www.arms-expo.ru/analytics/inostrannye-razrabotki/kamuflyazh-kalmarov-zashchitit-soldat-ot-priborov-nochnogo-videniya-i-teplovizorov/> (дата обращения: 30.04.2020).

© Михайлов А. В.

УДК 355.541.2:796.422.015(470)

А. Ю. Сабанов – начальник кафедры специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России, кандидат юридических наук (г. Уфа);

А. Г. Семиглазов – старший преподаватель кафедры специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ

В августе 2019 года на территории Уфимского юридического института МВД России прошли Всероссийские соревнования среди сотрудников полиции по преодолению полосы препятствий со стрельбой. На протяжении трех дней более 300 участников из 70 регионов страны боролись за звание лучшего. Каждый конкурсант проходил препятствия под пристальным вниманием объективных судей. По правилам участники должны были как можно быстрее пройти три этапа:

- преодоление таких препятствий, как: «брусья», «стена», «пеньки», «ров», «лабиринт», «бум», «завал», «подземный переход»;
- скоростная стрельба из табельного оружия по пяти дисковым мишеням;
- финишный спринтерский бег к старту.

Самые ловкие, быстрые и меткие полицейские получили заслуженные награды и призы [1].



По мнению самих конкурсантов, в данном спортивном мероприятии стрельба играла ключевую роль, поскольку на этом этапе за каждый промах начислялись штрафные баллы, что значительно снижало шансы на победу. Ведение огня из боевого ручного стрелкового оружия после физической нагрузки имеет свои особенности.

Проводя анализ разнообразных прикладных видов спорта, непосредственно связанного со стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия (пистолета Макарова), важно заметить, что все прикладные виды несут в себе исключительную направленность на развитие определенных навыков и умений стрелка-спортсмена. Необходимо отметить, что участник таких мероприятий должен быть универсальным, т. е. иметь прочные (результативные) навыки ведения огня, а также уметь совмещать этот навык в процессе воздействия на него физических нагрузок.

При подготовке к такому роду спортивных мероприятий особое место занимает тренировочный процесс, в ходе которого все элементы (движения) должны прорабатываться с той последовательностью, по которой предстоит пройти испытание. В данном случае нельзя делать упор только на выработку и закрепления навыков отдельного этапа, например стрельбы, поскольку участнику предстоит вести огонь после физической нагрузки, что является достаточно сложновыполнимым действием. Сбитое, частое дыхание, увеличенный тремор рук просто не позволит стрелку произвести качественный выстрел. Поэтому в ходе тренировочного процесса важно подготовить себя не только для преодоления отдельного этапа полосы, а подготовиться в целом, что и означает универсальность участника: стрелок-спортсмен.

В подготовительной части тренировочного процесса следует ознакомиться с элементами полосы препятствий, с местом ведения огня (огневой рубеж), изучить особенности дорожного (напольного) покрытия. После че-

го не спеша приступать к прохождению первого этапа – полосы препятствий. К преодолению каждого препятствия следует отнестись внимательно, не стоит полагаться только на силу, необходимо научиться преодолевать каждый барьер технически правильно, что позволит в дальнейшем развить скоростно-силовые качества. На огневом рубеже, работая вхолостую, обратить внимание на освещение, поскольку забегая с улицы, где ярко светит солнце, в закрытый тир зрение не позволит точно сфокусироваться на цели. Например, некоторые спортсмены для решения данной проблемы преодолевают полосу препятствий с закрытым одним глазом и открывают только на огневом рубеже. Кроме этого, часто после завершения стрельбы возникает проблема при укладке оружия в кобуру.

Следует уделить внимание тренировке стрельбы без патронов с использованием тренажеров. К сожалению, электронный стрелковый тренажер «СКАТТ» не позволяет произвести серию выстрелов и оценить навыки выполнения технических действий при выполнении различных упражнений, но при небольшой доработке используемого с тренажером учебного оружия этот недочет можно устранить и совершенствовать во всех видах скоростной стрельбы. Использование стрелкового тренажера делает тренировку без патронов наглядной, понятной и результативной [2, с. 11].

Основную часть тренировочного процесса по преодолению полосы препятствий со стрельбой следует начинать с полного прохождения полосы препятствий, отрабатывая все этапы без учета времени. Важно то, чтобы участник полностью овладел техникой преодоления полосы препятствий, почувствовал на себе ее каждый отдельный элемент. Кроме этого, участник должен осознавать и готовиться именно к данному стилю спортивного мероприятия и за короткий период проявить свои физические и эмоциональные качества для отличной подготовки к предстоящим соревнованиям. Так, тренированность преодоления элементов полосы препятствий должна сопровождаться с активным внедрением в тренировочный процесс скоростно-силовых упражнений, направленных на повышение физических показателей спортсмена, при которых последний будет длительно переносить физические нагрузки без интенсивного утомления.

На наш взгляд, переходя к временным показателям, следует ориентироваться на результаты лидеров прошлых соревнований, где примерное время прохождения полосы препятствий со стрельбой занимало немного больше чем одна минута.

Рассматривая заключительную часть тренировочного процесса, важно отметить, что каждый из предыдущих подготовительных этапов был важен. Пошаговая тренировка, где каждое движение разбирается и выполняется последовательно, всегда приводила к желаемым и быстрым результатам. В этой части стрельба вхолостую заменяется боевой. Проходя полосу препятствий со стрельбой, следует проанализировать себя, дать оценку

и поработать над ошибками, исправить их. Участник должен понимать и принять свои возможности и максимально использовать их.

Следует заметить, что в рамках выполнения тренировочного процесса значительное внимание уделяется мерам безопасности как на полосе, так и на огневом рубеже при стрельбе из оружия. Вследствие чего спортсмену необходимо быть предельно внимательным, сконцентрированным, настроенным. Не стоит забывать о разминке перед тренировками, поскольку она подготовит тело к физической нагрузке, что поможет избежать травм и провести тренировку максимально эффективно. Не стоит допускать перетренированности, восстановительный процесс также важен.

Представленная методика подготовки к преодолению полосы препятствий со стрельбой носит чисто индивидуальный характер, без навязывания и призыва делать именно так, как предлагается авторами данной статьи.

Таким образом, тренировочный процесс при подготовке к преодолению полосы препятствий со стрельбой является весьма трудоемким, нужно приложить немало усилий и упорства для достижения цели. Описанная методика охватывает подготовку участника по всем предстоящим этапам преодоления полосы препятствий со стрельбой и позволит закрепить умения и навыки не только подготовленному спортсмену, но и приобрести мастерство новичку.

Список использованной литературы:

1. В Башкортостане стартовал чемпионат МВД России по преодолению полосы препятствий со стрельбой : сайт. Москва, 2019. URL: <https://мвд.рф/news/item/17855480> (дата обращения: 29.04.2020). Текст : электронный.

2. Архипов С. Н., Огрыза А. В. Организационно-методические аспекты внедрения в учебно-тренировочный процесс тренажеров «СКАТТ» в стрелковых служебно-прикладных видах спорта // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России : электронный сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции / под ред. С. К. Бурякова. Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2019. С. 9–11.

© Сабанов А. Ю.

© Семиглазов А. Г.

В. О. Ким – начальник кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа);

Г. И. Степанов – доцент кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент (г. Уфа)

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Борьба с преступностью, охрана общественного порядка, защита прав и свобод граждан от преступных посягательств – основная задача МВД России. Беспрецедентный рост преступности, существенные изменения в ее структуре и динамике, появление новых видов противоправных деяний и ее техническое перевооружение поставили перед МВД России ряд проблем в области укрепления правопорядка, совершенствования форм и методов профессиональной подготовки соответствующих специалистов для подразделений органов внутренних дел. На современном этапе предупреждение, пресечение и раскрытие преступлений на основе сложившейся системы подготовки кадров становится малоэффективным. К сожалению, профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел, несмотря на определенные достигнутые успехи по некоторым направлениям кадровой работы, продолжает оставаться еще недостаточно высокой. Свидетельством этого является печальная статистика гибели и ранений сотрудников полиции. Так, по официальным данным МВД России, в 2019 году при исполнении служебных обязанностей погибли 60 сотрудников полиции, более трех тысяч правоохранителей были ранены [1]. Основная причина – отсутствие устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий, при этом нередко сотрудники полиции проявляют беспомощность, оказываются неспособными противостоять правонарушителям или преступникам. Вместе с тем следует отметить, что организация профессиональной подготовки кадров в МВД России представляет собой сложный и многогранный процесс, в которой большая роль отводится ведомственным образовательным организациям. Главной задачей образовательных организаций МВД России является удовлетворение потребностей органов внутренних дел в грамотных высокообразованных специалистах, обладающих соответствующими знаниями, умениями и навыками в своей предстоящей профессиональной деятельности. Заметим, что в про-

фессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России знания, умения и навыки в применении физической силы занимают немалую роль. Это во многом объясняется тем, что предстоящая оперативно-служебная деятельность обучающихся направлена на «защиту жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности» [2]. О необходимости формирования у обучающихся образовательных организаций МВД России профессиональных умений и навыков в применении физической силы и в особенности боевых приемов борьбы говорилось уже многократно. Следует отметить, что предстоящая служебная деятельность обучающихся образовательных организаций достаточно многогранна и многообразна, может сопровождаться различными экстремальными ситуациями, а нередко и смертельной опасностью. Поэтому нормативно-правовой акт, определяющий физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, указывает, что «целью физической подготовки является формирование физической готовности обучающихся к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы» [3].

Одной из основных дисциплин, деятельность которой направлена на реализацию этой цели в образовательных организациях МВД России, является «Физическая подготовка». Главной задачей данной дисциплины является подготовка обучающихся приемам и способам обеспечения личной безопасности в экстремальных условиях предстоящей служебной деятельности. Отметим, что будущая профессиональная деятельность обучающихся в аспекте их физической подготовленности определяется умением управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать внутренние резервы для достижения цели, смелостью, мужеством, решительностью и уверенным владением боевыми приемами борьбы. Такая подготовка обучающихся является наиболее актуальной и востребованной в современной системе профессиональной подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России. К сожалению, в силу различных объективных и субъективных причин эффективность физической подготовки обучающихся на современном этапе не отвечает сформулированной цели физической подготовки. И тут, конечно, встает вопрос: как улучшить или усовершенствовать процесс физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России? Факторов, препятствующих формированию у обучающихся необходимых умений и навыков в применении физической силы, достаточно, многие из них подробно рассмотрены различными авторами в своих публикациях [4].

Одним из основных факторов, препятствующих формированию необходимых навыков в применении боевых приемов борьбы у обучаю-

щихся, является то, что весь процесс обучения сводится к демонстрации боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере. Следует отметить, что аспекты демонстрации приемов на определенных этапах подготовки вполне оправдано и необходимо. Но на этапе совершенствования боевых приемов борьбы этого недостаточно. Систематическая демонстрация боевых приемов борьбы, без их вариативности исключающая возможность реального поединка, на наш взгляд, сформировать навыки в применении боевых приемов борьбы в принципе не может. При этом в ходе обучения боевым приемам борьбы постепенно вводятся различного рода дополнительные ограничения: удары обозначить, сопротивление партнера ограничить и т. д. Безусловно, такая подготовка не способствует формированию необходимых профессиональных умений и навыков в применении боевых приемов борьбы у обучающихся. Такие занятия зачастую монотонны и не интересны для обучающихся. Поэтому нельзя считать, что обучающийся, получивший отличную оценку за демонстрацию боевых приемов борьбы, обладает достаточным уровнем подготовленности. Отметим, что еще в начале прошлого столетия один из основателей советской системы «самбо» В. С. Ощепков решительно отвергал «натаскивание» обучаемых на различные приемы, доказывая, что наиболее прочные навыки самозащиты можно воспитать только на надежной спортивной основе [5]. Для того чтобы приблизить процесс подготовки обучающихся к действиям в экстремальной ситуации с ее непредсказуемостью, вариативностью и эмоциональностью, используют служебно-прикладные виды спорта. Поединок с соперником на ковре – это всегда эмоции, техника и тактика действий в применении боевых приемов борьбы, что так не хватает в ходе проводимых плановых учебных занятий. К сожалению, в силу того, что служебно-прикладные виды спорта как вид подготовки не нашли отражение в нормативных правовых актах, определяющих физическую подготовку в МВД России, то они не востребованы в полном объеме и в программах дисциплины «Физическая подготовка». Вместе с тем трудно недооценить роль и место служебно-прикладных видов спорта и в организации учебного процесса дисциплины «Физическая подготовка». Заметим, что наиболее выраженным прикладным потенциалом в формировании навыков у обучающихся в выполнении боевых приемов борьбы являются бокс, борьба и рукопашный бой. Рассматривая перспективы более эффективного внедрения служебно-прикладных видов спорта в учебный процесс дисциплины «Физическая подготовка», следует отметить, что данное направление, на наш взгляд, должен стать одним из приоритетных в системе физической подготовки на этапе совершенствования боевых приемов борьбы. Такая форма проведения занятий для профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки должна рассматриваться в качестве эффективного средства совершенствования боевых приемов борьбы у обучающихся. Моделирование

условно-целевых поединков с правонарушителем с использованием служебно-прикладных видов спорта существенно ускорит процесс формирования у обучающихся необходимых умений и навыков в применении боевых приемов борьбы.

Таким образом, служебно-прикладные виды спорта, такие как бокс, борьба и рукопашный бой, способны дать обучающимся реальную картину ситуаций, с которыми они могут столкнуться в процессе служебной деятельности при задержании правонарушителя или преступника. Необходимо, чтобы каждый обучающийся систематически принимал участие в проводимых соревнованиях. Проведение таких форм занятий необходимы в первую очередь для формирования личной безопасности обучающихся в предстоящей служебной деятельности.

Список использованной литературы:

1. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/62860> (дата обращения: 05.03.2020).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.03.2020).

3. Степанов Г. И., Ким В. О., Туко Д. Д. Физическая культура и спорт как составная часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Евразийский юридический журнал. 2019. № 8(135). С. 282–284.

4. Спиридонов В. А. Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитцу. М., 1927. URL: www.koob.ru/martial_arts/ (дата обращения: 05.03.2020).

5. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 7, ст. 900.

© Ким В. О.

© Степанов Г. И.

А. О. Широков – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина (г. Белгород);

А. Н. Кулиничев – заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук (г. Белгород)

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Современная оперативно-служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел все чаще связана с выполнением задач в экстремальных условиях. В связи с этим возрастает необходимость разработки эффективных методов повышения профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов. Для решения задач по повышению уровня профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел активно развиваются служебно-прикладные виды спорта [1, 2]. Одним из данных видов спорта является служебный биатлон, который представляет собой совокупность двух совершенно по-разному влияющих на функциональные возможности организма видов спортивной деятельности: бег по пересеченной местности и стрельба из боевого ручного стрелкового оружия (пистолет Макарова). В этой связи спортивную подготовку принято разделять на три основные этапы: беговая подготовка, стрелковая подготовка и комбинированная подготовка (совокупность беговой и стрелковой подготовки). На каждом этапе выделяют свои методы и средства подготовки.

Беговая подготовка – это вид общефизической подготовки, направленный на развитие выносливости и быстроты у обучающихся. Служебный биатлон представляет собой бег по пересеченной местности на дистанцию в 3 км с двумя огневыми рубежами. Спортсмен должен преодолеть с оружием установленную дистанцию и произвести по пять выстрелов на двух огневых рубежах [3]. Как правило, время, проведенное на огневом рубеже, составляет от 20 до 40 секунд, которое высокоподготовленному спортсмену бывает достаточно для того, чтобы восстановиться и продолжить бег в заданном темпе по всей дистанции. В свою очередь одним из наиболее эффективных видов тренировки к данному типу физической

нагрузки считается метод интервальной тренировки. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании высокоинтенсивной работы и активного отдыха средней интенсивности.

Существует 4 основных вида такой тренировки:

- повторный бег, представляющий собой тренировку, во время которой обычный бег чередуется с непродолжительным отдыхом;
- интервальный спринт, чередующий бег с максимальным либо с близким к максимальному ускорением и бег трусцой;
- темповый бег, предполагающий, что спортсмен с каждым новым участком дистанции увеличивает (наращивает) свою скорость, как правило, данный вид тренировки используется у спортсменов-профессионалов;
- фартлек (игра скоростей), представляющий разновидность интервальной тренировки с произвольным набором темповых и восстановительных участков.

При подготовке к соревнованиям предлагается следующая тренировка:

- длина беговых отрезков от 400 до 600 м;
- отдых между повторениями от 3 до 8 минут;
- количество повторений от 4 до 8;
- скорость пробега должна быть максимально близка к соревновательному темпу на дистанции 3 км.

Необходимо понимать, что это лишь часть бегового тренировочного процесса, которая используется в подготовке курсантов и слушателей к соревнованиям по служебному биатлону. Так, помимо метода интервальной тренировки, активно применяются и другие средства спортивной подготовки. В частности, широко распространены кроссовая подготовка, скоростно-силовые и технические тренировки, направленные на развитие как общей, так и специальной выносливости обучающихся.

Стрелковая подготовка в современных реалиях требует повышенного внимания, обеспечения и строгого соблюдения правил безопасности при обращении с оружием при подготовке спортсменов-биатлонистов [4, с. 112]. С каждым годом качество стрельбы на чемпионатах среди образовательных организаций МВД России по служебному биатлону возрастает, что требует поиска новых методов и акцентов для качественной подготовки спортсменов. Так, в настоящее время большое значение имеет скорость стрельбы. Спортсмены, обладающие навыком скоростной стрельбы на огневом рубеже, обеспечивают себе преимущество от 5 до 20 секунд, что в ситуации достаточно плотных результатов играет огромную роль в определении итоговых мест. Так, при подготовке необходимо сделать акцент на упражнения, направленные на повышение скорости стрельбы. Однако подготовка курсантов и слушателей к выполнению скоростной стрельбы достаточно сложный процесс, поэтому переходить к нему следует после приобретения спортсменами необходимых навыков [5, с. 105]. К

упражнениям, способствующим формированию навыков скоростной стрельбы, можно отнести одновременную стрельбу в парах либо группах (дуэли). Спортсмены осуществляют стрельбу по команде, пытаясь выполнить стрельбу быстрее и точнее ассистента. Также одним из эффективных средств является проведение эстафет с элементами стрельбы. Данные упражнения хорошо влияют на психологию спортсменов, стрессоустойчивость и позволяют формировать устойчивый навык скоростной стрельбы. Важно отметить, что стрелковая подготовка планируется с учетом беговых тренировок, этапа подготовки и уровня подготовленности каждого спортсмена [6, с. 102].

В стрелковой подготовке немаловажную роль играют упражнения, направленные на развитие у курсантов и слушателей такого физического качества, как ловкость, а именно, воспитание координационной способности, позволяющей точно соизмерять и регулировать временные, пространственные и динамические параметры движений, поддерживать статическое и динамическое равновесие. Подчеркнем, что развитие физических качеств тесно связано с формированием навыков технической и психологической подготовленности. Эффективным методом развития данных физических качеств является использование в тренировочном процессе балансбординг различных модификаций. Упражнения на тренажерах-балансбордах можно выполнять как без оружия, так и совместно с холостой стрельбой с прицеливанием.

Комбинированная подготовка включает в себя выполнение двигательных действий, максимально приближенных к соревновательным. Выполняя стрельбу после беговых отрезков либо других физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты и ловкости, необходимо соблюдать несколько основных правил. Во-первых, число сердечных сокращений (ЧСС) после физической нагрузки должно быть максимально приближено к соревновательному темпу (индивидуальный показатель у каждого спортсмена). Основными методами тренировки в комбинированной подготовке являются интервальные и соревновательные методы, т. е. выполнение соревновательных упражнений либо близких к соревновательным. В данном случае целесообразно соблюдать несколько основных правил:

- подготовленность курсантов и слушателей к выполнению данных упражнений;
- условия выполнения упражнения должны быть максимально близки к соревновательным (длина и рельеф трассы, соответствие огневого рубежа и др.);
- упражнение одновременно выполняется двумя и более участниками;
- скорость преодоления дистанции должна быть соревновательной либо максимально близкой к ней.

Данный способ позволяет создать соревновательные условия, что положительно влияет на качество формирования у членов сборной команды стрессоустойчивости и психологической готовности к предстоящему чемпионату.

Таким образом, при организации тренировочного процесса курсантов и слушателей к соревнованиям по служебному биатлону рекомендуется обеспечить рациональное планирование тренировочных мероприятий, интенсивности тренировочной нагрузки, а также произвести качественный подбор эффективных методов и средств спортивной подготовки.

Список использованной литературы:

1. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта : сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции. В 2 томах. Том 1. 2016. С. 23–27.

2. Воротник А. Н., Войнов П. К., Лопатин И. И. Подготовка сотрудников органов внутренних дел и сборных команд, специализирующихся в летнем служебном биатлоне : методические рекомендации. Белгород : Белгородский ЮИ МВД России, 2011. 32 с.

3. Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «служебный биатлон» : приказ Минспорта России от 30 июня 2017 г. № 606. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_221728/ (дата обращения: 22.04.2020).

4. Обучение стрельбе в образовательных организациях МВД России / А. А. Конычев [и др.] // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник материалов II Всероссийской заочной научно-практической конференции, 2015. С. 112–115.

5. Моисеенко А. А., Архипов Е. В. Методика разучивания упражнений скоростной стрельбы из пистолета при подготовке спортсменов в виде спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 105–108.

6. Ленева Ю. Б., Воротник А. Н. Некоторые особенности методики огневой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к соревнованиям различного уровня // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. – С. 98–102.

© Широков А. О.

© Кулиничев А. Н.

А. В. Огрыза – заместитель начальника кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа);

А. Н. Таран – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Краснодарского университета МВД России (г. Краснодар)

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ТРЕНАЖЁРА «СКАТТ» ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Огневая подготовка является одним из важнейших разделов служебно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел. На сегодняшний день есть множество методик обучения технике стрельбы из пистолета. Рассмотрим методику обучения применения электронных тренажеров, позволяющую обучить технике стрельбы с минимальными затратами времени и средств. Перед выполнением практических упражнений стрельб необходимо изучить меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, материальную часть оружия и порядок обращения с ним, а также отработать приемы и правила выполнения стрельбы [1]. Что касается теории, то её можно выучить, а практические вопросы отработки прицельного выстрела сложно понять сразу, здесь нужен опытный тренер, который сможет доступно и понятно объяснить технику стрельбы и ошибки, возникающие в процессе производства выстрела. Здесь на помощь приходят электронные тренажёры, которые наглядно показывают ошибки в прицеливании и обработке спуска.

Лидером среди электронных тренажеров беспулевой стрельбы является «СКАТТ». Его используют для обучения стрельбе и повышения стрелкового мастерства, проведения тренировок в помещениях от 4 до 12 метров с использованием практически любого вида стрелкового оружия. Сборная России по пулевой стрельбе использует данный тренажёр с 1992 года, что свидетельствует о высоком уровне данного тренажёра.

Главной особенностью стрелковых тренажеров «СКАТТ» является использование инфракрасного излучения, которое абсолютно безопасно для зрения, в отличие от аналогичных тренажеров, использующих лазерный пучок света. Стрелковые тренажеры «СКАТТ» позволяют определить различные параметры в технике производства выстрела, у большинства тренажеров показателем является достоинство пробойны или точка попадания. Режимы использования тренажера «СКАТТ» позволяют использовать как обыкновенный стрелковый тренажер с получением информации о

достоинстве пробойны, но практической значимостью для педагогов и инструкторов будет объективное отображение в реальном времени траектории прицеливания на мишени при производстве выстрела. Программное обеспечение вычисляет перемещение луча и в зависимости от скорости перемещения луча по мишени вычисляет положение пробойны с учетом баллистического коэффициента. По амплитуде колебаний, скорости перемещения траектории можно сделать вывод о том, что стреляющий подготовлен. Чем ниже скорость перемещения траектории прицеливания и амплитуда колебаний, тем выше уровень подготовленности стрелка [2]. В программе имеется возможность повтора произведенного выстрела, а также возможность выбора любого произведенного ранее выстрела с информацией о результате, времени прицеливания, длине траектории, удаленности от центра мишени и отклонения от средней точки колебаний.

Говоря о технике прицельного выстрела, можно назвать его основные элементы: изготовка, хват, прицеливание, обработка спуска и постановка дыхания. Элементы, непосредственно влияющие на результат стрельбы, это прицеливание и обработка спуска. Со стороны сложно определить правильность прицеливания и плавность обработки спуска, т. к. это видит только стрелок. Опытный стрелок может сразу определить ошибку и принять меры по её устранению, что нельзя сказать про начинающего стрелка, а поиск ошибки может занять много времени и сил. С применением электронного тренажёра «СКАТТ» данный процесс значительно упростился. Обучаемый сам видит результат своей работы на мишени и может сопоставить ощущения во время удержания и производства выстрела с реальными колебаниями на мишени, т. к. тренажёр показывает каждое отклонение оружия от цели [3]. Анализируя работу на тренажёре «СКАТТ», можно определить характерные ошибки и сделать выводы.

Как видим, тренажёры «СКАТТ» полезны как при начальном обучении и постановке техники стрельбы, так и при совершенствовании стрелковой подготовки сотрудников органов внутренних дел и тренировок спортсменов.

Список использованной литературы:

1. Пенькова И. В., Осипов О. О., Меньщиков М. П. Использование стрелкового компьютерного тренажера «СКАТТ» на занятиях по огневой подготовке // Инновационные методы и образовательные технологии подготовки сотрудников внутренних дел : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 38–44.

2. Архипов С. Н., Огрыза А. В. Организационно-методические аспекты внедрения в учебно-тренировочный процесс тренажеров «СКАТТ» в стрелковых служебно-прикладных видах спорта // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России : электронный сборник тезисов Всероссийской

научно-практической конференции / под ред. С. К. Бурякова. Барнаул, 2019. С. 9–11.

3. Архипов С. Н. Использование стрелкового тренажера СКАТТ на занятиях по огневой подготовке с сотрудниками спецподразделений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № Т20. С. 3716–3720.

© Огрыза А. В.

© Таран А. Н.

УДК 378.6.351.74.016:355.541.2-027.236(470)

В. О. Свешникова – адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических и научных кадров Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя (г. Москва);

А. Ю. Нестеров – заместитель начальника кафедры огневой подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя (г. Москва)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

На сегодняшний день в России происходит масштабное изменение всей системы образования, ориентированное на внедрение инновационных технологий и приобщение представителей всех социальных слоев к пере рождению в данной сфере. Этот процесс сопровождается развитием педагогической теории и образовательной практики. Ведутся поиски верификации использования возможностей современной дидактики в развитии основных структур педагогической деятельности, научной разработке и практическом обосновании новых идей, методов, методик и в совокупности педагогических технологий. Все это затрагивает учебный процесс в образовательных организациях МВД России, где готовят будущих представителей власти, которым важно быть профессионалами в своей деятельности [1]. От качества образования зависит дальнейшее развитие и функционирование всего общества, степень защищенности каждого человека и гражданина от противоправных деяний.

Составляющими служебной деятельности сотрудников ОВД является профессиональная служебная и физическая подготовка, которая осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [2]. Огневая подготовка является ядром этой системы, для того чтобы она работала слаженно, необходимо совершенствование методического обеспечения огневой подготовки как средства эффективности служебной деятельности сотрудника полиции.

Огневая подготовка – один из основных элементов службы сотрудника органов внутренних дел. Для обеспечения общественной безопасности, предупреждения преступлений и укрепления законности и правопорядка в обществе. Федеральным законом «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ предусмотрено, что сотрудник ОВД имеет право на применение огнестрельного оружия. Закон четко прописывает аспекты, при которых оружие можно применять [3]. Большая ответственность возлагается на сотрудника, которому государство возложило право на применение огнестрельного оружия. В данном аспекте, кроме юридической, присутствует и фактическая сторона, суть которой заключается в знаниях, умениях и навыках, позволяющих не только оперативно, но и грамотно применять огнестрельное оружие сотруднику в служебной деятельности.

В МВД России существует курс занятий по огневой подготовке среди лиц переменного состава образовательных организаций, а также для лиц, впервые поступающих на службу в ОВД. Пройдя данный курс, сотрудники заступают на полноценную службу, однако со временем те знания, умения и навыки, которые они получили во время обучения, начинают ослабевать. Основными причинами данной проблемы являются такие факторы, как:

- отсутствие специализированной ведомственной системы подготовки квалифицированных инструкторов профессиональной служебной и физической подготовки, что влияет на качество проведения занятий и результат подготовленности обучающихся сотрудников ОВД;

- отсутствие должной мотивации, стремления сотрудников выполнять упражнения стрельбы и нормативы на более высоком уровне, совершенствовать свой профессионализм; чрезмерная загруженность, влекущая несистематическую посещаемость учебных стрельб;

- отсутствие должного материально-технического обеспечения учебного процесса; необходимого количества стрельбищ, тиров и специально оснащенных аудиторных помещений в непосредственной доступности для качественного проведения плановых занятий.

На сегодняшний день в МВД России нет института по подготовке кадров для педагогической деятельности по огневой подготовке. Значи-

тельное число преподавателей приходят на службу в МВД России из других ведомств, таких как Министерство обороны, ФСБ, ФСО и т. д. С учетом специфики задач, возложенных на МВД России, возникает ряд сложностей. Например, инструктора из Министерства обороны, пришедшие на службу в ОВД, как правило, специализируются на знаниях автомата и умениях работать с ним, с условием того, что стрелок в их случае – это солдат, целью которого является уничтожение противника. В органах внутренних дел основным оружием является пистолет Макарова, цель сотрудника – не уничтожение преступника, а посредством производства предупредительного выстрела и в крайнем случае выстрела по противнику лишить его возможности продолжать совершать преступление. При этом сотрудник обязан стремиться к минимизации ущерба и в случае применения оружия обязан оказать пострадавшему первую медицинскую помощь. Умение грамотно применять оружие сотрудником в служебной деятельности является не только показателем эффективности его службы, но и показателем работы всего МВД России.

Создание методики, которая позволит действующим сотрудникам развивать те навыки и умения, которые необходимы для высококвалифицированного выполнения поставленных перед ними задач, связанных с применением оружия, является актуальной темой и вызывает научный интерес для МВД России.

Методическое обеспечение представляет собой комплекс, являющийся дидактическим средством по управлению подготовкой педагогического работника посредством включенной в него учебно-методической информации. Именно методическое обеспечение отображает основные элементы образовательного процесса и задает его структуру. В огневой подготовке методическим обеспечением является комплекс знаний, определяющий учебный процесс подготовки стрелка. В образовательных организациях МВД России методика обучения огневой подготовки построена таким образом, что в начале стрелок изучает теоретическую часть, в которую входит внешняя и внутренняя баллистика, правила проведения стрельб и обращения с оружием, а после обучающиеся осваивают практическую часть, основу которой составляют учебные стрельбы. С учетом уровня подготовки обучающиеся сдают различные формы контроля огневой подготовки (зачеты, экзамены, проверки). Дальнейшая цель обучения состоит в поддержании и развитии этого уровня. Кроме образовательных организаций МВД России, огневая подготовка преподается в Центрах первоначальной подготовки. Учебный процесс в этих центрах аналогичен вузам, однако имеются ряд отличий. Например, время обучения в данных заведениях существенно различается (вуз – 5 лет, ЦПП – 9 месяцев). За данный промежуток времени обучить стрельбе представляется возможным, однако закрепить их так, как это осуществляется в вузах, вызывает затруднения. Также отличительным моментом является различный состав учеб-

ных групп. Учебная группа в вузах, как правило, состоит из курсантов, чей средний возраст равен 18–21 годам, в ЦПП данный контингент значительно старше.

Для повышения уровня огневой подготовки необходимо обосновать оптимальное соотношение учебных средств и методов с учетом специфики служебной деятельности; исследовать, разработать и научно обосновать методику подготовки сотрудников с применением технических средств обучения; выявить особенности служебной деятельности и учебного процесса огневой подготовки сотрудников ОВД.

Учебный процесс огневой подготовки можно разделить на три этапа: подготовительный, основной и поддерживающий. Подготовительный этап является начальной стадией любого учебного процесса. Его целью является создание для стрелка определенной базы умений и навыков, которые помогут ему успешно выполнять упражнения стрельб. Первоочередной задачей данного этапа является подготовка обучающегося к стрельбе путем выполнения физических упражнений для развития мышц кистей рук, предплечий и верхнего плечевого пояса при помощи тренажеров. Закрепляется эффект подготовительных упражнений работой с оружием вхолостую, заключающейся в имитации стрельбы на огневом рубеже посредством производства выстрела без патрона.

Основной этап является центральным звеном учебного процесса огневой подготовки. В него входят упражнения стрельб. Важно отметить, что переход к этому этапу возможен при условии успешного овладения обучающимся навыкам работы с оружием вхолостую. Первоначальным компонентом основного этапа является стрельба одиночными выстрелами. Его задача – обработка и производство правильного выстрела. Умение делать однообразную работу при стрельбе является показателем высокого уровня стрелковой подготовки у обучающихся.

Поддерживающий этап имеет цель закрепления достигнутого уровня стрелковой подготовки. Переход к нему происходит в тот момент, когда обучающиеся должным образом овладевают навыками стрельбы и демонстрируют стабильные показатели. Поддерживающий этап состоит из большего количества аналитических элементов. В период службы сотрудника его уровень подготовки может варьировать от низкого к более высокому и наоборот. Для недопущения серьезных ошибок в стрельбе, которые могут привести к неудовлетворительным оценкам, важен непрерывный анализ работы, проводимой самим стрелком. Также весьма важен психологический аспект деятельности. Он заключается в грамотном умении стрелка формировать свое рабочее состояние.

Таким образом, все этапы являются единой составляющей учебного процесса и следуют друг за другом. В случае, когда обучающиеся регулярно показывают неудовлетворительные результаты, очевидным решением является возврат на предыдущий этап.

Список использованной литературы:

1. Батышев С. Я. Профессиональная педагогика. М., 2010. 568 с.
2. Хвастунов В. Г. Обучение стрельбе из пистолета с учетом особенностей практики применения табельного оружия сотрудниками ОВД : учебно-методическое пособие. М., 1996. 42 с.
3. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс».
4. Кочетов С. И. Комплексное методическое обеспечение учебного процесса средствами обучения. М. : Высшая школа, 2011. С. 114.

© Свешникова В. О.

© Нестеров А. Ю.

УДК 378.146:799.31.071.2(470)

А. В. Пугачев — доцент кафедры огневой подготовки Воронежского института МВД России, кандидат педагогических наук (г. Воронеж)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТРЕЛКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Достижение высоких результатов в спорте предполагает систематические интенсивные тренирующие нагрузки, формирующие определенный уровень подготовленности стрелка. Она характеризуется уровнем работоспособности, тренированности не только в техническом плане, но и тактическом, психологическом.

В процессе физического и спортивного совершенствования спортсмен стремится повысить свою работоспособность, точно определить степень прироста на каждом этапе подготовки, оценить уровень тренированности и вскрыть причины ее возможного ухудшения. Уровень ее зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма, которая сочетается с высокой тактико-технической и психологической подготовленностью спортсмена [1, с. 62].

Условием гибкого и эффективного управления подготовкой спортсмена в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия является постоянный контроль над уровнем его подготовленности. Под контролем следует понимать совокупность способов получения информации о морфофункциональных изменениях в организме спортсмена, которая может быть использована тренером в целях управления тренировочным процессом, определяя эффективность применяемых средств и методов тренировки.

Основным объектом контроля является тренированность. Тренированность – это определенная степень готовности стрелка к показу абсолютных результатов на соревнованиях, формирующаяся за счет целенаправленных разноплановых и систематических тренировочных занятий, причем не только с учебным или боевым оружием. Ее уровень зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма, которая считается с высокой технико-тактической и психологической подготовленностью стрелка. Постоянная диагностика уровня подготовленности осуществляется тренером, который перерабатывает комплекс медико-биологической, педагогической и психологической информации о состоянии обучающегося, делая соответствующие выводы. При современном развитии спорта тренер должен уметь пользоваться арсеналом тестов для оценки различных сторон подготовленности стрелка на всех этапах подготовки. В современном спорте накоплен большой багаж тестов для оценки всех сторон подготовленности стрелка-спортсмена. Именно тесты позволяют оценивать уровень общей физической работоспособности, функционального состояния организма, его степень подготовленности к соревновательной или дальнейшей тренировочной деятельности.

Рассмотрим некоторые задачи, которые могут решаться по средствам различных тестов:

1) выявление общей тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические изменения, определение уровня развития двигательных и психических качеств;

2) выявление специальной тренированности с помощью комплексных методов тестирования, включающих оценку степени овладения техническими и тактическими навыками;

3) выявление динамики развития спортивных результатов в многолетнем тренировочном процессе;

4) выявление перспективных талантливых стрелков;

5) совершенствование существующей системы подготовки;

6) определение состояния здоровья и тренированности;

7) разработка конкретных нормативов для различных этапов подготовки, включая отбор спортсменов для выступления на соревнованиях.

Значение тестирования для тренера очень велико. Он должен уметь пользоваться данными о здоровье и функциональном состоянии стрелков, учитывать эти данные при планировании и коррекции программы тренировок, предупредить и вовремя выявить нарушения в функциональном состоянии организма, знать их причины и признаки, владеть методами обследования.

Тесты принято разделять на: тесты физической работоспособности и дыхательной функции; тесты для определения психических и волевых качеств; тесты для определения тактических и технических навыков; антро-

пометрические данные; тесты для определения физической работоспособности.

При проведении двигательных тестов в условиях максимальных нагрузок могут возникнуть разные осложнения, в большинстве случаев связанные с перегрузкой обследуемого. Для их предупреждения необходимо соблюдать определенные правила и всегда быть готовым к оказанию спортсмену помощи.

В стрелковом спорте используются следующие группы тестов, рекомендуемые для использования в тренировочном процессе.

1. Тесты для оценки уровня технической подготовленности спортсменов:

- комплексная оценка техники стрельбы с помощью компьютерного тренажера «СКАТТ»;

- оценка мышечной памяти;

- оценка кинестетического чувства;

- тест на способность выполнять отметку произведенного выстрела.

2. Тесты для оценки психологической подготовленности стрелка:

- оценка уровня тремора;

- оценка свойств внимания с помощью специальных бланков «Положение мушки в прорези», разработанных А. Я. Корхом и И. С. Володиной;

- тест на основе самооценок;

- тест оценки уровня тревожности;

- оценка силы нервной системы (по возбуждению) – теппинг-тест;

- оценка соревновательной эмоциональной устойчивости;

- оценка уровня изменения ЧСС при выполнении контрольной стрельбы (чем меньше колебания от среднего, тем выше психологическая устойчивость).

3. Тесты для оценки функционального состояния организма:

- Гарвардский степ-тест;

- изменение ЧСС в процессе тренировки;

- поза Ромберга;

- тест Яроцкого.

4. Тесты для оценки уровня физической подготовленности, которые выбираются в зависимости от спортивной специализации, но с обязательной оценкой качеств, необходимых для выполнения стрелковых упражнений:

- оценка уровня развития силовых качеств;

- определение уровня выносливости как общей, так и специальной;

- определение скоростных качеств;

- определения уровня развития координационных способностей.

5. Тесты для оценки уровня развития тактических навыков стрельбы, к которым могут относиться различные стрелковые задания в усложнен-

ных условиях, например, при сильном ветре, при различном положении солнца, стрельба по целям, указанным тренером, и т. д.

Большинство авторов различных научно-методических рекомендаций по стрелковому спорту указывают на однообразность и монотонность тренировочной работы спортсмена как на факторы, отрицательно сказывающие на успешности всего тренировочного процесса. Формирование двигательных навыков и их автоматизация у стрелка развиваются очень медленно и возможность их дальнейшего совершенствования сужается. Монотонная деятельность снижает интерес к тренировкам, появляется апатия, спортсмен перестает быть собранным и сконцентрированным на своих действиях, что приводит к ухудшению спортивных результатов [2, с. 39]. Состояние монотонии необходимо четко отличать от состояния перетренированности, так как в обоих случаях наблюдается снижение работоспособности.

Под монотонностью, по мнению Е. П. Ильина, понимается психологическое состояние, связанное с отклонением от оптимального режима работы регулирующих систем человека. Причины, которые вызывают монотонность, можно разделить на объективные и субъективные [3, с. 57].

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности стрелка: отсутствие постановки задач с бездумным отстрелом необходимого количества патронов, длительное повторное выполнение как отдельных элементов техники, так и различных упражнений в одном и том же темпе малой и средней интенсивности.

Субъективная монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании человека. Многие авторы отводят важную роль мотивации для оценки рабочей ситуации как монотонной. Так, у спортсмена, имеющего вполне определенные задачи и получающего информацию об уровне своей готовности в ходе тренировки, субъективная монотонность не появляется даже в случае наличия причины объективной монотонности [4, с. 33–34].

Осуществляя оперативный контроль на каждом тренировочном занятии, необходимо четко отслеживать состояния монотонии, которые могут сводиться к минимуму, повышая работоспособность при смене условий тренировки, эмоциональном стимулировании стрелка.

Таким образом, целенаправленный тренировочный процесс, основанный на соблюдении принципов спортивной тренировки, планирования, контроля и учета состояния тренированности стрелка, это план подготовки, который с учетом сделанных выводов должен быть направлен на достижение высоких результатов стрелком на соревнованиях.

Список использованной литературы:

1. Спортивная медицина : учебник для институтов физической культуры / под общей ред. В. Л. Карпмана. М. : ФиС, 1987. 304 с.

2. Володина И. С. Подготовка стрелка-спортсмена : учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. М. : РГАФК, 1995. 89 с.

3. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005. 412 с.

4. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М. : ДОСААФ, 1982. С. 33–34.

© Пугачев А. В.

УДК 796.819.015-027.236(470)

С. О. Цекунов – доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России (г. Хабаровск)

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Подготовка сотрудника полиции к задержанию правонарушителя является сложным многоуровневым процессом, который включает в себя работу над изучением большого технико-тактического арсенала ударных видов единоборств, а также изучение большого спектра боевых приемов борьбы. Профессионально прикладная физическая подготовка во многом строится на служебно-прикладных видах спорта. Средства и методы спортивных тренировок по прикладным видам спорта активно и эффективно применяются в образовательном процессе. Рукопашный бой в виду своей универсальности по праву имеет звание служебно-прикладного вида спорта. Рукопашный бой, сочетая в себе навыки видов спорта, в которых применяются удары руками, ногами, а также бросковая техника и борьба в партере, накладывает значительные требования к уровню профессиональных знаний специалиста, занимающегося тренерской деятельностью по данному виду единоборств [1].

В данной статье мы поставили цель: выявить наиболее эффективные приемы, применяемые спортсменами рукопашного боя на соревнованиях высокого уровня. Предполагается, что повышение эффективности подготовки спортсменов рукопашного боя в тренировочном процессе может быть достигнуто при условии:

- изучения соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя высокого уровня и мирового опыта в их подготовке;
- внедрения в тренировочный процесс наиболее эффективных приемов технических и тактических действий;

– внедрения алгоритма обучения и совершенствования всем техническим и тактическим действиям.

Задачи настоящей статьи:

1. Определить наиболее эффективные ударные и борцовские приемы, которые повлияли на исход соревновательных схваток.

2. Разработать классификацию технических и тактических действий спортсменов рукопашного боя.

3. Разработать обновленную методику подготовки спортсменов на основе изучения наиболее эффективных приемов и экспериментально обосновать ее эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, анализ видеоматериалов, педагогическое наблюдение, сравнительный анализ, методы математической статистики.

В своей работе мы взяли за основу технику рукопашного боя, показанную на соревнованиях высокого уровня, а именно чемпионата мира и чемпионата МВД России 2018 года. Анализ нотационных записей видеоматериалов с боями по рукопашному бою соревнований спортсменов территориальных организаций и образовательных организаций МВД России по рукопашному бою позволил сделать вывод о том, что наибольшую значимость в порядке роста квалификации бойцов имеют удары в стойке (удары руками и ногами): 43,9 % применяются на чемпионате и 51,6 % – на чемпионате МВД России, несколько меньшую значимость имеют броски и переводы противника в положение лежа, 20,4 % против 28,2 %. Для всех бойцов относительно одинаковую значимость имеют приемы удержания противника в положении лежа и добивание партнера в партере. Установлено существенное различие в использовании бойцами разной квалификации атакующих приемов в положении лежа. Участники чемпионатов мира по рукопашному бою значительно превосходили спортсменов МВД России в разнообразии и количестве эффективных болевых, удушающих приемов и ударов в положении лежа: на чемпионате мира – 35,7 %, на соревнованиях МВД России – 17,7 % [2] (см. табл. 1).

Группы технических действий	Применимость, %	
	Чемпионаты мира по рукопашному бою	Чемпионат МВД России по рукопашному бою
1. Удары в стойке	43,9	51,6
2. Броски, переводы	20,4	28,2
3. Удержания лежа	12,9	11,6

4. Болевые, удушающие	22,8	16,1
5. Все приемы лежа	35,7	17,7

Таблица 1. Соотношение групп эффективных атакующих действий в соревновательных поединках различного уровня

Проводя анализ наиболее распространённых эффективных «борцовских» приёмов, лидирующее место занял бросок «проход в ноги», который применялся в 73,1 % (на чемпионате мира) и 68,2 % (на чемпионате МВД России) случаев всех бросковых приемов. При эффективности технического действия в 68,1 % на чемпионате мира удачных попыток и 61,2 % удачных попыток, показанных на чемпионате МВД России по рукопашному бою. Данный бросок применялся в различных вариантах (с захватом одной ноги, с захватом двух ног, прихват ноги после атакующего удара ногой соперника), на втором месте (в 18,4 % случаях) расположились броски, которые можно условно отнести в группу «подворотом» (бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка), при 32,2 % удачных попыток проведения броска (см. табл. 2).

Вид бросков	Применяемость от общего количества бросков, %	
	Чемпионаты мира по рукопашному бою	Чемпионат МВД России по рукопашному бою
1. Проход в ноги (с захватом одной ноги, двух ног)	73,1	68,2
2. Броски «подворотом» (передняя подножка, бросок через бедро, спину)	18,4	20,2
3. Прочие броски (сваливания, зацепы, задняя подножка и т. д.)	8,5	11,6

Таблица 2. Соотношение бросков в соревновательных поединках различного уровня

Таким образом, в тренировочном процессе необходимо уделять большое внимание наиболее эффективным приемам, применяемым на соревнованиях высокого уровня наиболее квалифицированными

спортсменами. Очевидно, что изучение в тренировочном процессе только самых распространенных и эффективных приемов, применяемых на соревнованиях, не является аксиомой. На этапе совершенствования технико-тактического мастерства идет индивидуализация техники. Владение менее распространенными приемами и техниками также может дать хороший результат. Полученные данные могут позволить эффективнее использовать тренировочное время на изучение и дальнейшее совершенствование технических приемов, наиболее часто результативно применяемых в соревнованиях высокого уровня. Здесь основное значение имеет как умение проводить на хорошем уровне атакующие действия наиболее распространенных и эффективных приемов, так и защиты от них.

Тренировочный процесс спортсменов, занимающихся рукопашным боем, это сложный многокомпонентный процесс. Рукопашный бой один из универсальных видов спорта, в котором применяется широкий диапазон технико-тактического арсенала (борьба в стойке и партере, ударная техника в стойке и партере). Поэтому возникает много вопросов: в каких пропорциях изучать ударные и борцовские виды? Каким приемам уделить большое или меньшее внимание?

На наш взгляд, изучение наиболее распространенных и эффективных приемов, применяемых на соревнованиях высокого уровня, могут значительно помочь в тренировочном процессе специалистам в данной области. Также на основе полученных данных можно совершенствовать методику подготовки спортсменов.

Список использованной литературы:

1. Нетбай С. Г. Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 245–247.

2. Цекунов С. О., Знаменский И. Ю. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 235–238.

© Цекунов С. О.

А. А. Третьяков – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент (г. Белгород);

В. В. Дрогомерецкий – доцент кафедры теории и методики водных видов спорта Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент (г. Белгород)

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ ТОРМОЗЯЩЕГО УСТРОЙСТВА

Тренировочная подготовка пловца – многоцелевой процесс, включающий в себя сочетания развития общих и специальных качеств: физических и технических [1]. Перед тренером всегда стоит сложная задача в определении соотношения компонентов технической и скоростно-силовой подготовки в различных тренировочных циклах [2]. Успешность результата спортсмена, как отмечают исследователи в этой области, определяется уровнем скоростно-силовой подготовки [3]. Но при этом необходимо учитывать важность такого явления, как «чувство воды» у пловца. Важно не потерять его при воспитании силы (общей и специальной) и скорости плавания. Зачастую прирост «грубой силы» негативно сказывается как на чувстве опоры о воду, так и на технике плавания. Также важно следить за уменьшением внешнего гидродинамического сопротивления воды [4]. Эти вопросы методического характера встают перед каждым тренером, когда он применяет тормозящие приспособления различных конструкций [5; 6]. Согласно предварительным поисковым и экспериментальным исследованиям известные тормозящие приспособления имеют ряд негативных воздействий на технику и чувство воды пловца [7; 8]. Упомянутая проблематика стала основой для авторского исследования в области повышения силы тяги пловца в воде. Одним из основополагающих критериев разработки экспериментального тормозящего устройства и методики его применения было сохранение «чувства воды» и техники гребковых движений.

Цель исследования. Определить эффективность использования в скоростно-силовой подготовке пловцов экспериментального тормозящего приспособления, состоящего из последовательных кольцевых сегментов различного диаметра.

Методы исследования. Обзор и анализ данных научной литературы, патентный поиск, измерения силы тяги в воде F (кг), расчёт коэффициента координации по формуле: $((F \text{ координации})/(F \text{ ноги}+F \text{ руки})-1)/100$, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте были задействованы пловцы спортивно-оздоровительных групп, имеющие квалификационные разряды: экспериментальная группа ЭГ ($n=13$) и контрольная группа КГ ($n=15$). Исследование проводилось с сентября 2018 года по май 2019 года и состояло из следующих этапов:

- тестирование исходного уровня физического развития экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ), функциональной подготовленности, техники плавания, силы тяги в воде (F);
- применение авторского экспериментального тормозящего устройства в течение года в периоды скоростно-силовой подготовки ЭГ на отрезках 15 и 25 метров кролем на спине, кролем на груди;
- итоговое тестирование уровня физического развития, функциональной подготовленности, техники плавания, силы тяги в воде.

В КГ применялись общепринятые средства повышения скоростных способностей: лопатки, тормозящие пояса и шортики.

Тестирование силы тяги в воде проводилось посредством пружинного динамометра (с точностью шкалы до 0,1 килограмма), зафиксированного на бортике и привязанного к поясному ремню испытуемого с помощью шнура длиной 5 метров. Пловец в течение 10 секунд выполнял гребки с максимальным усилием. Фиксировалось среднее значение развиваемого усилия.

Результаты исследования. Тестирование исходного уровня не выявило достоверных различий в физическом развитии и плавательной подготовленности пловцов двух групп.

Время прохождения дистанции 25 метров кролем на груди в ЭГ составило $15,19 \pm 2,32$ секунд, а в КГ $15,22 \pm 1,46$ секунд. На дистанции 50 метров этим же способом время было $32,98 \pm 2,13$ секунд и $32,86 \pm 3,53$ секунд соответственно.

В показателях измерений силы тяги в воде в начале эксперимента также достоверных различий не выявлено. К примеру, средний показатель силы тяги в плавании руками кролем на спине в ЭГ составил $5,09 \pm 0,96$ кг, а в КГ $5,03 \pm 1,06$ кг. Среднее значение силы тяги ногами кролем на груди было в ЭГ $3,86 \pm 0,91$ кг, а у КГ $3,77 \pm 1,40$ кг. В показателях силы тяги отдельно правой и левой руками кролем на груди и на спине также выявлены схожие значения без достоверных различий.

Показатель	ЭГ	КГ	Р
F ноги кроль на груди (кг)	$5,69 \pm 0,93$	$5,76 \pm 1,34$	
F ноги кроль на спине (кг)	$5,68 \pm 0,95$	$5,47 \pm 0,90$	

Ф руки кроль на груди (кг)	8,28±1,57	7,28±0,55	≤0,05
Ф руки кроль на спине (кг)	8,23±1,02	7,32±1,10	≤0,05
Ф кроль на груди координация (кг)	12,01±1,97	10,64±0,95	≤0,05
Ф кроль на спине координация (кг)	10,36±0,91	9,67±0,72	≤0,05
Коэффициент координации кроль на груди (%)	-14,00	-18,00	
Коэффициент координации кроль на спине (%)	-25,00	-24,00	

Таблица 1. Итоговые показатели силы тяги в воде пловцов

В конце педагогического эксперимента, в мае 2019 года, было проведено итоговое тестирование физического развития, функциональной подготовленности, скоростных способностей на дистанции 25 и 50 м кролем на груди и на спине, силы тяги (F) в воде отдельных гребков, только руками, только ногами и в полной координации движений.

Как видно, в конце педагогического эксперимента между группами наблюдается ряд существенных достоверных различий ($P \leq 0,05$ по t-критерию Стьюдента). Это наблюдается в показателях F тяги руками кролем на спине и на груди. В частности, среднее значение F тяги одной руки кролем на груди в ЭГ больше на 1 кг, чем в КГ. Чуть менее преобладание результатов ЭГ составило в данных F тяги одной руки кролем на спине, около 0,90 кг.

При измерении F тяги кролем на груди в координации средний показатель ЭГ превысил результат в КГ на 1,37 кг. В средних величинах F тяги кролем на спине в координации такого расхождения не зафиксировано, тем не менее эта разница достоверна ($P \leq 0,05$ по t-критерию Стьюдента).

Немаловажным показателем техничности и согласованности гребковых движений с тяговыми усилиями, с чувством воды является коэффициент координации. При его расчёте видно, как сумма тяги отдельных гребковых движений рук и работы ног не совпадает с результирующей тягой пловца. Чем больше коэффициент со знаком (-), тем больше необходимо уделить внимания общей согласованности движений пловца.

В случае обзора полученных данных педагогического эксперимента, очевидно, что плавание в полной координации способом кроль на груди в ЭГ выглядит более предпочтительным, эта разница составила 4 %. Координация в плавании кролем на спине в обеих группах испытуемых даёт практически одинаковый эффект. Следует также отметить, что кроль на груди имеет большую эффективность во всех наблюдаемых группах пловцов, что указывает на склонность спортсменов к данному способу плавания, хотя изучение и совершенствование технических элементов имело равноценные доли в тренировочном процессе в течение учебного года.

Дальнейший анализ тяговых усилий включал в себя сравнение силы гребка в воде отдельно каждой рукой с плаванием в полной координации.

Результаты этих измерений и их средние значения представлены на рисунке 1.

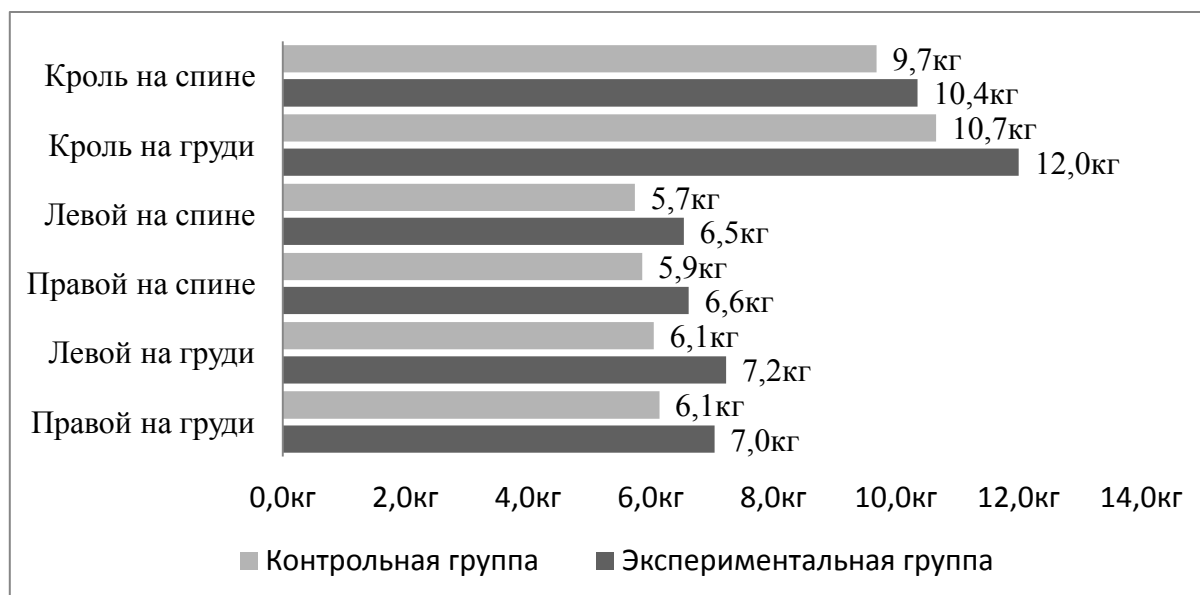


Рисунок 1. Итоговые показатели силы тяги в воде пловцов каждой рукой по отдельности

Показатели измерений отдельных гребков получены таким же способом, что и описанные выше. В плавании кролем на спине в ЭГ сила гребка левой рукой уступает правой на 0,1 кг. В КГ результаты гребка левой рукой показывает меньшее усилие по отношению к правой на 0,2 кг.

В гребке кролем на груди в ЭГ большее усилие оказывает левая рука, составляя разницу на 0,2 кг. В КГ результаты такой разницы не обнаружено, среднее значение силы тяги в группе левой и правой руки абсолютно одинаково.

Сравнение групповых значений выявило большие показатели в ЭГ. Результаты гребка правой рукой в положении кролем на спине в ЭГ преобладают над результатами КГ и составляют 0,6 кг. Это же усилие в гребке левой рукой имеет преимущество на 0,8 кг.

В способе плавания кролем на груди показатели имеют ещё большую разницу между ЭГ и КГ. Усилие, оказываемое в гребке правой рукой, в ЭГ превысило аналогичное действие в КГ на 0,9 кг, а в гребке левой рукой на 1,1 кг.

Процентное соотношение усилия сильнейшей руки по отношению к плаванию в координации выявило следующие аспекты. В плавании кролем на спине в ЭГ сила гребка одной руки в воде составляет 64,07 % от плавания в координации. В КГ эти данные очень близки и равны 61,01 %, что превышает на 3 %.

Вычисление соотношения в способе плавания кролем на груди определило большее значение в обеих группах пловцов. Например, в ЭГ сила гребка сильнейшей руки составила 58,33 % от плавания в координации, а в КГ – 57,34 %.

Анализ соотношения силы тяги одними руками и полной координации также выявил некоторые различия между группами испытуемых. В плавании способом кроль на спине в ЭГ сила гребков руками составила 79,90 % от плавания в координации, а в КГ – 81,33 %. Здесь видно, что доля рук более значима в группе, не применявшей экспериментальное устройство.

В плавании способом кроль на груди в ЭГ усилия рук составили 69,00 %, что почти совпадает с показателями КГ – 68,67 %. То есть в этом измерении разницы между средними значениями практически нет.

Несмотря на то, что в плавании основным движителем считаются руки, сила тяги ног тоже имеет большое значение. Это также заметно при вычислении долевого значения усилия при работе одними ногами по отношению к полной координации. К примеру, в ЭГ отдельная сила тяги ног кролем на спине составила 55,15 % от полной координации. Очень схожие результаты определились у пловцов КГ – 56,56 %. Как видно из этих цифр, F тяги ног составила более половины от полной координации.

Процентное соотношение F тяги ногами кролем на груди и F тяги плавания в координации этим способом показало, что в ЭГ F тяги ногами в конце эксперимента имеет меньшее значение, чем в КГ. Показатели выглядят следующим образом: F тяги ногами кроль на груди в ЭГ – 47,41 %, в КГ – 56,47 %.

Анализ результатов тестирования силы тяги в воде позволил сделать следующие выводы:

- у пловцов ЭГ достоверно выше показатели в плавании руками кролем на спине, руками кролем на груди, кролем на спине и кролем на груди в полной координации;
- сила тяги ногами способами кролем на спине и кролем на груди в ЭГ и КГ достоверных различий не имеет;
- коэффициент координации в ЭГ лучше в плавании кролем на груди, в плавании кролем на спине разницы не обнаружено;
- в плавании способом кроль на груди в координации в ЭГ большее значение имеют гребковые усилия руками, в КГ это значение меньше.

Таким образом, применение экспериментального тормозящего устройства в процессе занятий спортивно-оздоровительных групп пловцов достоверно лучше способствует увеличению силы тяги в сравнении с традиционными тормозящими приспособлениями. Кроме того, предложенное устройство способствует лучшей координационной согласованности в плавании способом кроль на груди.

Список использованной литературы:

1. Пашин А. А., Васильев А. В. Определение эффективности тренировочных средств для развития скоростно-силовых способностей пловцов-кролистов на основе инструментальных средств оперативного контроля // Вестник спортивной науки. 2015. № 5. С. 10–14.
2. Срочные постнагрузочные изменения функционального состояния организма у пловцов-спринтеров / Г. А. Макарова [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар : КГУФКСТ, 2014. Т. 16. С. 98–107.
3. Воронцов А. Р., Кочергин А. Б., Дышко Б. А. Использование тренировочных средств и средств контроля для реализации силовых возможностей в плавании // Плавание. 2011. № 3. С. 64–65.
4. Понимасов О. Е., Потапова Е. В., Миронов А. О. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 3(133). С. 186–189.
5. Влияние применения тормозящих средств на чувство воды и технику плавания / В. В. Дрогомерецкий [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 188–195.
6. Исследование влияния тормозящих приспособлений на технику и чувство воды пловца / В. В. Дрогомерецкий [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28508> (дата обращения: 13.04.2020).
7. Взаимосвязь негативных влияний тормозящих приспособлений на технику гребка и чувство воды пловца / М. В. Бондарева [и др.] // Дискурс. 2019. № 2 (28). С. 34–41.
8. Бондарева М. В., Дрогомерецкий В. В., Третьяков А. А. Обзор средств и методов повышения скоростных способностей пловцов // Дискурс. 2018. № 23 (17). С. 50–56.

© Третьяков А. А.

© Дрогомерецкий В. В.

Е. С. Сыроежко – слушатель 1-го курса 2-го факультета «ГМУ» Академии управления МВД России (г. Москва)

РОЛЬ ЕДИНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВЫСТРЕЛА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, А ТАКЖЕ ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ

В данной статье мы рассмотрим вопросы теоретического обоснования использования современных технологий при обучении двигательным действиям сотрудников полиции при производстве выстрела и тех факторов, которые в той или иной степени могут влиять на «качественную», результативную стрельбу сотрудников ОВД. В статье раскрываются особенности взаимодействия в системе «стрелок-оружие» с целью повышения эффективности обучения двигательным действиям, а также обучение технологии владения оружием, производство выстрела из него.

Под технологией владения оружием понимается совокупность знаний стрелка о способах и средствах осуществления процессов, а также сами эти процессы, при которых происходит качественное и продуктивное изменение объекта, в данном случае как стрелка в целом, так и его техники.

Единая функциональная система (далее – ЕФС) производства выстрела – это строгое научное проектирование и точное дидактико-моторное воспроизведение обучающих действий стрелка, гарантирующее успех при производстве выстрела в качестве успешного поражения мишени.

Цель настоящей статьи заключается в формировании взаимосвязи и согласованности действий ЕФС реализации выстрела и в дальнейшем создание оптимального или нормального рабочего состояния стрелка.

Объект изучения – обучение единой функциональной системы реализации выстрела сотрудников ОВД РФ.

Предмет изучения – совершенствование навыков ЕФС реализации выстрела сотрудников ОВД.

Цель – методическая рекомендация единой функциональной методики реализации выстрела.

Изучая суть проблемы ЕФС производства выстрела, можно также прийти к выводу о том, что в настоящее время имеется множество негативных факторов, которые оказывают непосредственное влияние на самих стрелков: неудовлетворительная организация в проведении стрельб, в некоторых отдаленных территориальных ОВД нет соответствующей технической оснащенности или даже полигонов для проведения стрельб. По-

рой некоторым сотрудникам территориальных ОВД для посещения централизованного полигона нужно преодолеть большие расстояния, если это территориальные межмуниципальные органы или ОВД поселкового типа. В итоге – неудовлетворительная и некачественная стрельба. Связь, о которой говорилось выше, а именно «стрелок-оружие», она либо ухудшается, либо утрачивается целиком. Такие последствия сказываются в неправильном принятии сотрудником ОВД решения, связанного с применением оружия как в обеспечении личной безопасности, так и безопасности граждан.

Для обеспечения качественной подготовки стрелка в территориальном ОВД в первую очередь стоит говорить о педагогических особенностях обучающего, в данном случае можно его называть тренером, наставником или преподавателем, который наделен соответствующими педагогическими способностями, личностными качествами и широким спектром знаний, умений и навыков.

Лицо, которое непосредственно задействовано в преподавании и корректировании умений у сотрудников ОВД в процессе реализации навыков ЕФС производства выстрела, должно быть наделено дидактическими умениями, для того чтобы высокоэффективно подготавливать сотрудников. Обучающий обеспечивает для сотрудников наглядность в процессе обучения, добивается активного и сознательного восприятия, а также функционально и последовательно планирует и проводит обучение, при необходимости – вносит корректировки обучающего.

Преподавательское мастерство – это использование нестандартных способов обучения. Преподаватель должен быть наделен психомоторными умениями, с помощью которых правильно и доходчиво демонстрировать технику различных упражнений, правильность и последовательность их выполнений.

Также очень важна коммуникативная способность обучающегося, с помощью которой он может спокойно вступать в контакт со стрелком, выстраивать доброжелательные отношения и управлять как своим психическим состоянием, так и состоянием стрелка. Для умения влиять на стрелка необходимы: авторитарная способность, надо быть для него авторитетом; перцептивная способность, которая неразрывно связана с психическим состоянием стрелка, умением чувствовать подопечного и его временное психическое состояние; экспрессивная способность, с помощью которой выражается умение грамотно, образно доводить информацию, при этом сохраняя ее эмоционально-окрашенной; организаторская способность и стрессоустойчивость [1].

Возвращаясь непосредственно к основам техники выполнения выстрела, возникает важная задача для стрелка – произвести эффективный, меткий выстрел, который в сумме своих результатов определит итог всей

стрельбы. Итог всех задействованных систем организма стрелка требует отточенных согласованных действий [2].

Анализируя определенные источники, предлагающие повысить эффективность стрелка, можно прийти к выводу о том, что все фундаментальные изученные и изложенные принципы повышения эффективности стрельбы в настоящее время остаются недостаточно рассмотренными.

При этом стоит отметить тот фактор, который в наибольшей степени влияет на конечный результат, заключающийся в психологической и эмоциональной готовности стрелка произвести выстрел. Конечно же, этот индивидуальный фактор обусловлен внутренними психическими переживаниями стрелка. Исследуя этот феномен, приходим к выводу о том, что важнейшим элементом психологической готовности в практической стрельбе является подготовка стрелка к преодолению страха ожидания выстрела [3, 4].

В ходе моральной и специальной психической подготовки стрелка необходимо учитывать, что при ней формируется и происходит совершенствование свойств личности стрелка: его идейных установок, интересов, мотивации, эмоционально-волевых качеств и даже мировоззрения. Также развиваются психические процессы, при помощи которых происходит совершенствование функций стрелка. Единственным важным регулятором в психологической подготовке стрелка являются приемы саморегуляции, заключающиеся в самовнушении и тренировки идеомоторных характеристик стрелка.

Вторым фактором, влияющим на производство выстрела, является его тактическая готовность, обеспечивающая качественную и четкую реализацию тактических задач стрелка, тактическую подготовку сотрудника ОВД. В выполнение тактического упражнения стрелка можно включить очередность поражения мишеней на огневом рубеже. Третьим фактором, влияющим на успешность производства выстрела в практической стрельбе, является физическая готовность или физическая подготовка стрелка. Однако на практике применения в территориальных ОВД, а также на практике тренировочных процессов, она фактически не применяется, ограничиваясь лишь теорией или нормативно-правовой базой [5].

Наблюдая необходимые базовые условия выполнения упражнений для стрельбы, заметим важность физической подготовки стрелка: гибкость, ловкость, скорость, сила, координация движений в связке с мыслительными способностями. Развивать все эти качества, а также пространственную реакцию и координацию двигательных функций возможно путем тренировки быстроты переключения от одних согласованных действий к решению новых двигательных задач (производство выстрелов на одном огневом рубеже с перебежкой к другому огневому рубежу, производство выстрелов из-за укрытия, из различных положений, а также производство выстрелов в движении и т. п.). Скорость двигательной реакции следует тре-

нирование совершением упражнений на внезапные команды, такие как: извлечение оружия из кобуры на скорость, с последующим приведением его в боевую готовность. Для развития двигательных функций стрелка наиболее эффективным методом является повторность выполнения практических упражнений для стрельбы.

Рекомендованные предложения заключаются в том, чтобы обеспечить развитие физических качеств у стрелка, которые он в дальнейшем будет применять при выполнении упражнений, способствующих развитию максимальной мощности усилий, в короткий промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды действий.

Четвертым фактором, влияющим на качество производства выстрела, является техническая подготовка стрелка. Основная задача технической подготовки – освоение основных элементов стрельбы, таких как: прицеливание (наведение и удерживание оружия в точке прицеливания) и управление спуском (действия стрелка, связанные с нажатием на спусковой крючок), а также совершенствование техники выполнения выстрела.

На основании вышеизложенных систем можно сформулировать механизм единой функциональной системы выстрела:

- механизм «позы-изготовки стрелка»;
- механизм «прицеливание-обдумывание»;
- механизм «выстрел-движение».

Основная функция механизма «позы-изготовки стрелка» выражается, с экономической точки зрения, в затратах психической (нервной) и физической энергии. Принятая поза стрелка должна быть удобной для него, а мышцы скелетной мускулатуры, участвующие в сохранении принятой позы, должны находиться в рабочем состоянии. При регулярной тренировке мышц все имеющиеся колебания системы «стрелок-оружие» со временем уменьшаются.

Второй механизм «прицеливание-обдумывание» в практике обучения двигательным действиям производства выстрела связан с правильностью двигательных действий, которые сотруднику необходимо освоить. Заключительным штрихом в механизме «прицеливание-обдумывание» является окончательный выбор стрелком линии поведения, которая завершится либо выстрелом, либо дальнейшим поиском оптимального рабочего состояния. Окончательный выбор решения выполнить выстрел происходит лишь при полном соответствии параметров запрограммированного действия, после чего наступает реализация выстрела. Именно здесь вступает в действие механизм «выстрел-движение». Он включает в себя общемозговые, системные механизмы или стадии: афферентного синтеза (процесс сопоставления, отбора и синтеза многочисленных задач), принятия решения, формирования акцептора результатов действия и программ действий, выполнения действий, получения результатов и сличения обратной афферентации от параметров результатов с акцептором

(принимающего) действия. Формирование двигательного акта при обучении представляется как процесс избирательной интеграции центральных и периферических механизмов в систему, которая создается и закрепляется реализацией выстрела. При многократном повторении схемы выстрела происходит его совершенствование и автоматизация компонентов, менее значимых в завершающей фазе.

Таким образом, вырабатывается программа, или план действий стрелка по реализации выстрела. Стрелок после грубой наводки оружия задерживает дыхание, прицеливание осуществляет на фоне относительной устойчивости, координирует максимально свои действия, выполняет выстрел. На основании имеющихся проблем, а также ранее изложенных факторов, оказывающих негативное влияние на стрелков, считаем, что при организации тренировочного процесса, перед практической стрельбой необходимо отработать как минимум физические и технические элементы ЕФС.

При рассмотрении понятия ЕФС применительно к учебно-тренировочному процессу сотрудников ОВД следует учитывать то обстоятельство, что овладение сотрудниками ОВД новых двигательных умений, навыков или коррекция уже имеющихся знаний, приведет в конечном итоге только к положительному изменению состояния стрелка. Приобретенные или скорректированные умения повышают, с одной стороны, уровень двигательной подготовленности стрелка, а с другой – вносят изменения в его психологическую часть: самооценку, волевые качества, уверенность стрелка на огневом рубеже при производстве выстрела.

Список использованной литературы:

1. Корх А. Я. Спортивная стрельба : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1987. 255 с.
2. Астафьев Н. В. Изготовки к стрельбе из пистолета и обращение с ним при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками правоохранительных органов : учебное пособие. М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2004. 126 с.
3. Каримов А. А., Константинов В. Н. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки : учебное пособие. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. 118 с.
4. Крючин В. А. Основы практической стрельбы // Калашников. Оружие, боеприпасы, снаряжение, охота, спорт. 2012. № 3. С. 3–7.
5. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23.11.2017 № 880. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.04.2020).

© Сыроежко Е. С.

А. Н. Волков – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук (г. Нижний Новгород);

И. А. Барвинок – курсант 212-й учебной группы Нижегородской академии МВД России (г. Нижний Новгород)

СЛУЖЕБНОЕ ШЕСТИБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Шестиборье является служебно-прикладным видом спорта, которое имеет ярко выраженный общественный характер. Проводя соревнования по различным спортивным эстафетам, сотрудники повышают своё профессиональное мастерство, тем самым увеличивая общественную безопасность [1].

Демонстрируя свои навыки гражданам, полицейские показывают свою готовность противостоять криминальным структурам и агитируют граждан на своё собственное оздоровление путём занятия спортом.

Необходимо помнить, что согласно приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) является формирование физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [2]. Многоборье позволяет продемонстрировать уровень физической подготовки подразделений ОВД, а соревновательный характер мотивирует сотрудников улучшать свои результаты.

Многоборье – вид спорта, в котором спортсмены выступают более чем в одной дисциплине (виде спорта) с подведением общего результата. Первой исторически известной разновидностью многоборья стал пентатлон, который входил в регламент античных Олимпийских игр (начиная с 708 года до н. э.). В те античные времена атлеты соревновались в беге, прыжках, метании копья и диска, а также в борьбе. Победитель определялся по итогам выступления в каждом виде.

На разных исторических этапах разнообразные многоборья положительно зарекомендовали себя в качестве прикладных видов. Например, в

Красной армии широкое распространение получили военно-прикладные многоборья, особенно популярны были военные троеборье и пятиборье. Изначально многоборье было предназначено только для офицеров. Также стоит помнить, что и в программу Олимпийских игр с 1912 года входит многоборье (десятиборье).

В наши дни служебное шестиборье входит и в систему соревнований органов правопорядка под эгидой всероссийского общества «Динамо». Динамовское служебное как традиционный вид Спартакиады правоохранительных органов Российской Федерации является, несомненно, одним из самых сложных для спортсменов. Ведь в течение нескольких дней (обычно три) они должны проявить свои способности в шести видах спорта – от стрельбы до плавания. В общий зачёт идет результат, полученный в каждом виде и переведённый в очки согласно таблицам оценки результатов с учётом возрастного коэффициента.

Традиционно соревнования проходят в следующем порядке.

В первый день спортсмены соревнуются в двух видах: плавании (100 м вольным стилем) и в стрельбе. На следующий день проводятся соревнования в трёх дисциплинах: прыжки в длину (с разбега), бег на 100 м, метание гранаты (на дальность). В заключительный третий день проводится последний вид – бег на 3 000 м (фото 1) [3].



Фото 1. Соревнования по служебному шестиборью среди сотрудников органов безопасности и правопорядка Республики Мордовия (2018 г.)

Основной целью служебно-прикладного шестиборья является формирование сотрудничества и профессионального роста в вопросах охраны

общественного порядка и борьбы с преступностью как государственных правоохранительных структур, так и негосударственных, способных обеспечивать безопасность личности и собственности граждан.

Шестиборье способствует воспитанию основных физических и профессиональных качеств, формированию двигательных навыков, что может быть эффективным решением поставленной перед сотрудниками полиции задачи – защита граждан, их прав и законных интересов. Министерство внутренних дел России проводит работу с целью повышения уровня физической подготовленности как молодых специалистов, так и давно действующих сотрудников.

Современное многоборье разрабатывается на основе различных практических и методических алгоритмов, обучающих программ, методических приёмов, призванных обеспечить профессиональное совершенствование сотрудников ОВД. В современных условиях увеличилось количество случаев применения сотрудниками полиции огнестрельного оружия и боевых приёмов. В случае конфликта с полицейским, правонарушитель может полагать, что он в состоянии убежать или скрыться.

Несомненно, что регулярное участие в спортивных соревнованиях, проводимых в подразделениях органов внутренних дел, при должной доступности для других граждан могут являться своего рода превентивными методами борьбы с преступностью, направленные на информирование о методах пресечений правонарушений сотрудниками.

Если же рассматривать каждый элемент шестиборья, то можно заметить его важность в быту правозащитника.

Во-первых, бег на короткие и длинные дистанции важная составляющая часть физической подготовки сотрудников, так как при пешей погоне можно схватить правонарушителя и через 50 метров, и через 2–3 километра.

Во-вторых, преодоление полосы препятствий с последующей стрельбой демонстрирует способность преследовать преступника даже в труднопроходимых условиях, а стрельба из пистолета показывает готовность и способность правоприменителей действовать для обеспечения безопасности как граждан, так и самого полицейского.

В-третьих, нередко случаи, когда полицейские вынуждены спасать утопающих, поэтому плавание также должно быть неотъемлемой частью подготовки служителей закона. Полиция всегда должна приходить на помощь нуждающимся как на суше, так и в воде.

Бывают случаи, когда полицейским приходится становиться участниками боевых действий и иметь дело с ручными осколочными гранатами, но если сотрудник окажется не в состоянии метнуть гранату в правильном направлении и на достаточную дистанцию, то он подставит под удар не только себя, но и своих товарищей.

Рассматривая вопрос о социальной пользе развития прикладных видов спорта в силовых структурах, в том числе шестиборья, стоит заметить, что сотрудники полиции не всегда пользуются уважением у населения. Граждане знают законы Российской Федерации, но повсеместно их нарушают, это становится нормой жизни. В связи с этим необходимо формировать у жителей уважительное отношение к защитникам правопорядка и к закону в целом.

Действующие сотрудники должны развивать и поддерживать профессионально важные физические качества на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач, формировать двигательные навыки и умения эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, поддерживать и укреплять здоровье, сохранять продуктивный уровень общей работоспособности, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Физическая подготовка должна не только содействовать физическому совершенствованию сотрудников и снижению их заболеваемости, но и воспитывать волю и дисциплинированность полицейских. Полицейский всё время рискует жизнью, охраняя спокойствие граждан и задерживая правонарушителей, и только хорошая физическая форма поможет противостоять преступности. Сотрудники ОВД должны сделать всё, чтобы помочь обычным гражданам защитить себя самим. С этой целью и проводятся различные спортивно-массовые мероприятия, в которых принимают участие как сотрудники, так и школьники, студенты, различные молодёжные организации.

Список использованной литературы:

1. О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.04.2020).
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2018 № 450. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.04.2020).
3. URL: <http://www.dynamo.su> (дата обращения: 09.04.2020).

© Волков А. Н.

© Барвинок И. А.

Н. Ю. Горячева – доцент кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России, кандидат юридических наук (г. Уфа)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ВИДЫ НАВЫКОВ, ФОРМИРУЕМЫХ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Навык стрельбы – это прочно наработанный алгоритм выполнения элементов техники стрельбы. Начальный этап обучения стрельбе будет окончен тогда, когда обучающийся овладеет навыками стрельбы. В основе выработки навыков стрельбы лежит осознанное выполнение элементов техники стрельбы. На первоначальном этапе обучения движения, интегрируемые в навыке, бывают несвязанными. Так, например, при обучении нажиму на спусковой крючок – процесс разделяется на обучение выжима «холостого» и «рабочего» хода спускового крючка и объединение процесса в единое целое. Процесс представляет собой содержание двух различных действий. Упражняясь в обработке спуска, обучающийся вырабатывает навык быстрого и правильного нажима на спусковой крючок в целом, не опираясь уже на его отдельные элементы (обработку «холостого» и «рабочего» хода). Главное для любого навыка – это выработка и упрочение условно-рефлекторных связей. Повторение нервного пути и его закрепление в результате постоянного повторения действий приводят к точной локализации процессов возбуждения в определенных нервных структурах. Образуются системы условно-рефлекторных связей с упроченными переходами от одной системы нервных связей к другой. Сложившиеся нервные механизмы вызывают ряд изменений в процессе освоения основ стрельбы [1]. Рассмотрим на примерах:

1. Начинающий стрелок стреляет гораздо медленнее, чем опытный. Это объясняется тем, что в процессе выработки навыка уменьшается время производства выстрела.

2. Начинающий стрелок с большой силой сжимает рукоятку, с силой нажимает на спусковой крючок, у него отмечается значительное напряжение мышц рук и туловища. Это объясняется тем, что в процессе выработки навыка производства выстрела исчезают лишние движения, уменьшается напряжение мышц при производстве выстрела.

3. Обучая стрельбе, преподаватель отрабатывает выполнение отдельных элементов техники стрельбы. Далее отдельные самостоятельные движения объединяются в единое действие. При отработанных навыках элементы техники стрельбы выполняются быстро, одним взмахом руки.

В результате хорошо отработанных двигательных навыков повышается скорость стрельбы, улучшается результативность стрельбы и уменьшается утомление стреляющего. Изначально обучающийся при отработке навыков четко контролирует выполнение им каждого действия при помощи зрительного и двигательного анализаторов. С каждым последующим действием потребность в зрительном контроле движений значительно уменьшается и двигательный навык укрепляется. Вырабатывается так называемое ощущение движений, самостоятельно контролирующее точность движений. Хорошо подготовленный стрелок при производстве выстрелов не смотрит на свой хват оружия, изготовку, нажим на спуск, так как контроль над этими элементами заменился двигательным навыком. Постепенно наработанные навыки стрельбы начинают автоматизироваться и перестают требовать контроля со стороны сознания для их выполнения. Процесс отключения контроля сознания происходит постепенно по мере выработки навыка. Замечено, что на стадии хорошо отработанного навыка сознательный контроль действий по выполнению элементов техники стрельбы может затруднить их выполнение. Например, обучающийся, анализируя каждый элемент производства выстрела, пытаясь выполнить его как можно лучше, теряет уверенность в движениях и совершает ошибки.

Из вышеописанного нельзя делать вывод о том, что навыки являются бессознательно регулируемые действиями. Особенность навыка – не бессознательность, а сознательный контроль действия в целом. Высвободившуюся в результате выработки навыка часть сознания возможно использовать для решения более сложных задач, таких как оценивание окружающей обстановки, выбор очередности поражения целей, возможности использования укрытий и т. д. Несмотря на единообразный тренировочно-обучающий процесс, выполнение стрелковых движений и действий в навыке у всех своеобразно. Это обусловлено индивидуальными особенностями личности и зависит от психических свойств индивида. В зависимости от особенностей нервной системы у одних обучающихся в процессе тренировки развивают более точное выполнение элементов техники стрельбы, у других – более быстрое. Одинаково успешное освоение техники стрельбы обеспечивается своеобразными для человека приемами совершения действий.

В огневой подготовке можно выделить следующие виды навыков:

1. Двигательные навыки. Без выработки двигательных навыков невозможно воздействие на оружие, управление спуском, прицеливание, передвижение в процессе стрельбы и производство выстрела в целом.

2. Навыки мыслительной деятельности. Навыки мыслительной деятельности являются обязательными компонентами умственного восприятия. К ним относятся: навыки чтения чертежей оружия, заучивания материальной части оружия, распределения и концентрация внимания, наблюдения, анализ, синтез и т. д.

3. Сенсорные навыки. Выработка сенсорных навыков лежит в основе развития чувствительности пальцев рук при удержании оружия и производстве нажима на спусковой крючок.

4. Навыки безопасного поведения с оружием. Навыки безопасного поведения с оружием имеют большое практическое значение в обеспечении безопасности при применении и использовании оружия и боеприпасов. Навыки складываются на основе знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и закрепляются они в процессе выполнения нормативов по огневой подготовке. При выполнении нормативов отрабатываются основные действия с оружием, которые обучающемуся приходится постоянно выполнять при работе с оружием. Например, обучающегося учат высокой дисциплинированности во время занятия (тренировки), передвигаться только с зачехленным оружием, всегда держать палец вне спусковой скобы оружия, всегда направлять оружие только в безопасном направлении и т. д. В отдельных случаях обучающихся упражняют в действиях (проверять оружие на незаряженность, выполнять действия по подаваемым командам). Путем многократного повторения у обучающихся формируются навыки правильного безопасного поведения с оружием.

Тренировка является самым эффективным способом формирования навыка. В процессе тренировки обучающимися отрабатываются навыки по средствам выполнения специальных упражнений непосредственно с оружием. Упражнение – это планомерно организованное повторное выполнение действия с целью его усвоения, которое лежит в основе приобретения тех или иных навыков и умений [2]. Упражнения для формирования навыков стрельбы организуются так, чтобы было предусмотрено выполнение действий, которые могут обеспечить принятие устойчивой изготовки для стрельбы, четкое прицеливание, правильный хват при удержании оружия, говоря обобщенно, гарантировать выполнение алгоритма эффективного и качественного прицельного выстрела.

На первоначальном этапе при формировании навыков необходимо постоянно контролировать правильность выполнения действий. Это обусловлено тем, что исправить не правильно сформированный навык гораздо сложнее, чем сформировать новый. Поэтому необходимо организовывать работу над его формированием так, чтобы у обучающегося создавалось положительное отношение к тренировкам, и он постоянно наблюдал успех в своей работе. Если есть успех, то появляется и желание совершенствовать навык. Как показывают научные исследования, при формировании любого действия важна его оценка, в случае, если она положительная и проводится систематически, то навык вырабатывается значительно успешнее и быстрее, нежели в тех случаях, где оценка вырабатываемых действий не проводится. В заключение отметим, что в процессе обучения стрельбе самым важным моментом является формирование правильных навыков элементов техники

стрельбы. Навык не вырабатывается за один день. Для этого необходима постоянная, систематическая, распределенная по времени тренировка.

Список использованной литературы:

1. Общая характеристика навыков / А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи. URL: <http://azps.ru> (дата обращения: 20.04.2020).

2. Хрестоматия – педагогический словарь библиотекаря. URL: <https://didats.ru> (дата обращения: 20.04.2020).

© Горячева Н. Ю.

УДК 796.42:799.31.015(470)

А. Н. Толстихин – доцент кафедры специальной подготовки Восточно-Сибирского юридического института МВД России (г. Иркутск);

С. Н. Сериков – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Восточно-Сибирского юридического института МВД России (г. Иркутск);

Д. А. Черменев – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент (г. Красноярск);

А. С. Дзюба – профессор кафедры физической подготовки и спорта Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент (г. Краснодар)

ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ КАК ВИД СПОРТА

С 2008 года в МВД России проводится чемпионат по преодолению полосы препятствий со стрельбой, с 2009 года данный вид соревновательной деятельности развивается и в образовательных организациях высшего образования МВД России.

Этот вид состязания включает в себя прохождение девяти препятствий, расположенных на 80 метровой площадке, в служебной форме одежды и прицельную стрельбу по мишенным установкам (мишеням) из табельного оружия (пистолета Макарова или его модификаций). Показанный результат складывается из затраченного на прохождение дистанции

времени и качества стрельбы, а именно – количества промахов [1], они плюсятся к результату по 10 секунд за каждый.

Практика проведенной подготовки и выступления команд Восточно-Сибирского и Сибирского юридического институтов МВД России в выше-названных соревнованиях показала, что данный вид спорта на современном этапе развития имеет большие перспективы. На сегодняшний день не существует единого подхода и традиционной (классической) методики подготовки спортсменов в этом сложном виде, кто-то делает ставку на быстрое и сноровистое прохождение полосы и скорости обратного бега, кто-то до автоматизма нарабатывает навыки работы на огневом рубеже (подход, извлечение оружия, изготовка, убирание, уход). Экспериментируют также с темпом ведения огня, добиваясь сочетания максимальной скорости «прихода» в район прицеливания, активной плавной обработки спуска курка с боевого взвода, наиболее короткого сплита с сохранением надежности в результате стрельбы.

Данный вид спорта влияет на формирование профессиональных качеств полицейского, готовит его к выполнению важных задач в экстремальных условиях, помогает сотруднику ОВД с легкостью решать поставленные перед ним оперативно-служебные задачи [2].

Поэтому при построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать обязательность:

- изучения материальной части оружия, мер безопасности и правил обращения с ним;
- обучения и системного совершенствования техники стрельбы из пистолета;
- совершенствования общей физической подготовленности;
- обучения оптимальному, техничному, правильному и безопасному преодолению препятствий различными способами и в различных сочетаниях;
- психологической подготовки;
- тактической подготовки к действиям в условиях нештатных ситуаций и в условиях соревнований.

Для того чтобы показывать высокие результаты, тренерам необходимо подобрать и подготовить спортсменов с развитым оперативным мышлением, способностью оценивать обстановку, быстро и сноровисто действовать; наиболее выгодным путем преодолевать препятствия в сочетании с различными способами перемещений, вести надежную стрельбу на результат, уметь корректировать огонь, устранять задержки при стрельбе. Спортсмены должны обладать такими физическими качествами, как ловкость, быстрота и скоростная выносливость, сила, решительность, ориентирование и инициативность в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий, уверенность в своих силах, психологическая устойчивость [3].

Из состоявшихся 11 чемпионатов по данному виду 3 состязания были проведены в городе-курорте Анапе, остальные на базе вузов МВД России: 3 – в Орловском юридическом институте, 3 – в Краснодарском университете, по 1 в Уфимском и Казанском институтах МВД России.

Данный вид соревнований сугубо ведомственный. В образовательных организациях МВД России культивируются лишь два служебно-прикладных вида спорта, таких как служебный биатлон и полоса препятствий со стрельбой, в которых формируются два и более служебно-прикладных навыка [4].

Ведомственный вид спорта – вид спорта, в основе которого лежат приемы и действия, связанные с выполнением профессиональной деятельности занимающихся и который культивируется только физкультурно-спортивными организациями соответствующего федерального органа исполнительной власти [5].

Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов, а также условия их выполнения, должны устанавливаться исходя из уровня развития вида спорта, пола, возраста спортсменов и других факторов. Несмотря на то, что ежегодно в разрабатываемом регламенте проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта преодоление полосы препятствий со стрельбой (далее – полоса) называют видом спорта, по факту он таковым не является. На каждый вид спорта, в том числе и на служебно-прикладные должны быть разработаны, согласованы и утверждены правила соревнований, затем следует внести в единую всероссийскую спортивную классификацию утверждение норм разрядов и спортивных званий.

Для такого технически сложного вида соревновательной деятельности как полоса крайне необходимо стандартизировать размеры, уклон, качество покрытия площадки для размещения снарядов и стрелковых установок (рубежа мишеней); габаритные характеристики, материал, другие требования к изготовлению снарядов, правила устройства стрелковой установки, цвет, освещенность, требования безопасности к устройству и оборудованию территории стрелкового пространства.

Кроме того, значение имеет форма одежды, головной убор и обувь спортсмена, выступающего на полосе. Если ставить своей целью совершенствование техники, тактики состязаний в данном виде, позиционируя его как профессионально-прикладной, то мы можем регламентом объявлять выдаваемую форму сотрудника ОВД РФ как соревновательную. Но что касается обуви, то в форменных туфлях, полагаясь на мнение большинства членов судейской коллегии (можно или нельзя), по вопросу разрешения «подгонки» при помощи скотча, выступать совсем не эффективно, не безопасно.

Еще один существенный момент: соревнования по полосе проводятся только в МВД, если не брать в расчет внутренний вузовский старт, то мы готовим спортсменов для того, чтобы пробежать полосу один раз в год (два – если отобранся в эстафетный состав). Многие из них не имеют соревновательной практики и, естественно, не в состоянии физически и психологически показать «свой» результат, тот на который готовы. Сложные технические виды легкой атлетики: прыжки в высоту и с шестом, толкания и метания, все виды пожарно-спасательного спорта (прикладного в МЧС России) предполагают выполнение заданного упражнения в несколько попыток, результат лучшей из которых идет в зачет. Что мешает нам заложить в регламент 2 попытки прохождения полосы? Имея одну, как бы про запас, можно, однозначно, показывать более высокие результаты как в преодолении полосы, так и в темпе ведения огня. К тому же это позволит представителям команд обогатить соревновательную борьбу различными тактическими подходами к выступлению на чемпионате.

Несколько раз соревнования по полосе проводились совместно (в рамках одной командировки) с чемпионатами по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. На наш взгляд, такой подход имеет рациональное зерно. Как правило, в сборные команды по полосе попадают 1–2 стрелка-пистолетчика. Много примеров, когда в командный зачет засчитывались очки, набранные спортсменом, специализирующимся в стрельбе из автомата, история нашего вида помнит даже призеров чемпионата в личном зачете из их числа. Совместное проведение данных состязаний способствует популяризации полосы, возможности попробовать свои силы большему количеству сотрудников (допускали к участию 8–9 спортсменов от каждой образовательной организации), тренерскому составу проводить более качественную селекцию и в «боевых» условиях экспериментировать с составом сборных команд. Кроме того, с учетом проживания командированных спортсменов представителей и судей в ведомственных общежитиях МВД России и высокой стоимости проезда к месту соревнований, это позволит значительно экономить бюджетные средства.

По нашему мнению, для совершенствования преодоления полосы препятствий со стрельбой с целью популяризации этого вида, повышения результатов, показываемых спортсменами, необходимо учесть следующие направления развития:

- рассмотреть возможность приведения полосы в статус ведомственного вида спорта;
- рассмотреть возможность совместного проведения с чемпионатом по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия;
- разрешить возможность выступления в ботинках с высокими берцами или кожаных туфлях с каблуком;

- определить порядок выполнения упражнения из 2 попыток, результат лучшей из которых засчитывается в командный зачет;
- предусмотреть участие сотрудника 2-й возрастной группы.

Список использованной литературы:

1. Толстихин А. Н., Галимова А. Г. Воспитание прикладных физических качеств сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации // *Colloquium-journal*. 2019. № 19. (43). С. 11–13.
2. Пугачев А. В., Тарабрина К. С. Основы подготовки спортсменов в летнем служебном биатлоне // *Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России : электронный сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции / под ред. С. К. Бурякова. Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2019. С. 31–33.*
3. Толстихин А. Н. Современный способ формирования и совершенствования профессионально-прикладных навыков сотрудников правоохранительных органов // *Евразийский научный журнал*. 2018. № 8 (53). С. 39–41.
4. Напалков Ю. А., Таран А. Н. Актуальность комплексирования огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // *Вестник Краснодарского университета МВД России*. 2015. № 4(30). С. 254–257.
5. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, одобренное решением коллегии Федерального агентства по физической культуре и спорту от 25 октября 2005 г. URL: <https://base.garant.ru/71635662/> (дата обращения: 30.04.2020).

© Толстихин А. Н.

© Сериков С. Н.

© Черменев Д. А.

© Дзюба А. С.

А. Б. Абазов – доцент кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, кандидат юридических наук (г. Нальчик);

Т. А. Файрушин – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ЗНАЧЕНИЕ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Спорт представляет собой специфического рода физическую и интеллектуальную активность, совокупность мероприятий, повышающих физические, психологические, моральные, нравственные качества человека. Именно спорт позволяет укрепить в себе силу воли, усовершенствовать дисциплинированность своих действий, закалить свой дух. Эффективность и успех в деятельности сотрудников полиции напрямую зависят от их физической воспитанности и подготовленности. Поэтому совершенствование двигательной способности, выносливости, скорости, силы, резкости, гибкости и других качеств, необходимых представителям правоохранительных структур, является одной из основных задач.

Главенствующее положение в подготовке сотрудников занимают прикладные и служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют развитию соответствующих необходимых качеств, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1].

Изучая мнения ученых, можно сделать вывод о том, что служебно-прикладные виды спорта предоставляют возможность обеспечить наиболее эффективную тренированность функциональных систем спортсмена, тем самым создавая устойчивость к работоспособности в профессиональной деятельности в физическом плане, что в свою очередь, безусловно, приводит к успешным решениям задач оперативно-служебной деятельности.

Значительный вклад в совершенствование прикладных видов спорта в правоохранительных структурах внесло Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо». Общество «Динамо» было создано в Москве 1923 года для повышения и укрепления физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Становление общества «Динамо» осуществлялось путем завоевания побед на

различных видах соревнований. Участники клуба повышали популярность и почет отечественного спорта, одерживая победы на соревнованиях мирового масштаба, например, чемпионатах Европы и Мира, даже на Олимпийских играх [2]. Обращаясь к историческому пути общества «Динамо», стоит отметить, что «Динамо» – это сложное становление ярких и громких спортивных побед. Динамовцы всегда отличались своей целеустремленностью, выдержкой и профессионализмом.

В настоящее время в рамках Всероссийской Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта проводятся различные командные и личные чемпионаты. Данные чемпионаты проводятся между высшими образовательными учреждениями и им предшествуют отборочные туры в подразделениях. Чемпионат МВД России проводится по следующим категориям:

- самозащита без оружия;
- лыжные гонки;
- бокс;
- стрельба из боевого ручного стрелкового оружия;
- преодоление полосы препятствий со стрельбой;
- дзюдо;
- легкоатлетический кросс;
- летний служебный биатлон;
- мини-футбол;
- плавание [3].

Все вышеперечисленные виды спорта необходимы для сотрудника правоохранительных органов в служебной деятельности. Сотрудник полиции должен обладать широкими спортивными возможностями и при выполнении оперативно-служебных задач превосходить преступника как физически, так и психологически. Именно служебно-прикладные виды спорта формируют те необходимые качества, которыми должен обладать сотрудник ОВД.

Служебно-прикладные виды спорта можно подразделить по их влиянию на развитие необходимых физических качеств сотрудника органов внутренних дел:

1. Легкоатлетический кросс, летний служебный биатлон, лыжные гонки, которые способствуют развитию выносливости.

2. Мини-футбол, плавание, преодоление полосы препятствий со стрельбой, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, которые вырабатывают быстроту и четкость действий в стрессовых ситуациях.

3. Бокс, дзюдо, самозащита без оружия, которые помогают развить силу, четкость ударов для обеспечения личной безопасности сотрудника, а также защиты граждан.

Стоит заметить, что в спорте МВД России есть и такие виды спорта, которые вырабатывают комплексные качества физической и психо-

логической превосходности сотрудника правоохранительной деятельности. Для совершенствования своих спортивных качеств и навыков в ведомственных образовательных организациях систематизирована и четко отработана программа тренировочного процесса спортсменов, осуществляется трудоемкая работа по подготовке курсантов и слушателей профессиональными тренерами [4]. Перед тренерами стоит непростая задача, помимо составления ежедневного тренировочного плана, необходимо уметь найти грамотный и результативный подход к воспитанию физической силы с применением психологических и нравственных средств индивидуально к каждому спортсмену. Перед участием в соревнованиях спортсмен должен быть психологически устойчив к складывающейся обстановке, которая может измениться в любое время. Тренер – это основное определяющее звено в воспитании спортсмена. Его главной целью является разумное осуществление подхода к планированию и проведению занятий с учетом практических и теоретических основ техники выполнения.

Принимая участие в соревнованиях, как в личных, так и в командных, сотрудники правоохранительных органов, курсанты и слушатели повышают свое стремление к победе, совершенствуют свои спортивные качества, вырабатывают уверенность в себе в стрессовых ситуациях, а также, что немаловажно, воспитывают друг в друге «командный дух».

В течение последних нескольких лет конкуренция между спортсменами-участниками существенно повысилась. Количество квалифицированных профессионально занимающихся спортом участников увеличивается, вследствие чего возрастает престиж таких соревнований, а также повышается интерес у подрастающего поколения.

Главным показателем уровня совершенствования профессиональной подготовленности сотрудников в соревнованиях, проводимых по служебно-прикладным видам спорта, являются не только достижения высоких спортивных результатов спортсменов, но и состояние служебной и физической подготовленности всего подразделения органов внутренних дел России. Чтобы обеспечить развитие в данной сфере, требуется ответственный подход к организации различных спортивных мероприятий в МВД России.

В первую очередь необходимо жестко и систематично подходить к тренировке спортсменов-сотрудников в выбранных ими направлениях. Разработанная тренером методика и план тренировочного процесса проведения тренировки позволят осуществлять каждую тренировку с наибольшей эффективностью, что имеет место при достижении высоких спортивных результатов, а также профессиональных физических качеств сотрудника органов внутренних дел. Использование разнообразных средств и методов в достижении спортсменами результатов позволяют ускорить и модернизировать процесс совершенствования. Также сотрудники правоохрани-

нительной деятельности при занятии служебно-прикладными видами спорта сталкиваются с такими трудностями, как интенсивность ежедневных тренировок и циклические нагрузки большого объема, высокое психологическое и моральное напряжение. Спорт для сотрудников правоохранительных органов выступает в качестве формы постоянного совершенствования профессиональных навыков, обеспечивает их подготовленность при выполнении оперативно-служебных задач, которые ставятся перед ними, а также повышает работоспособность и выносливость в служебной деятельности.

Таким образом, главной задачей прикладных видов спорта является формирование роста функциональных, тактических и психологических навыков в процессе занятий. Развитие физической активности для сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации необходимо как для совершенствования своей профессиональной деятельности, так и для поддержания положительного имиджа всей правоохранительной системы, который, как правило, складывается из результатов успешной и эффективной работоспособности ее сотрудников независимо от специальности и служебной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Овсяницкая Л. Ю. Теоретико-методологические основы формирования информационной компетентности специалистов системы здравоохранения : монография. М. : Перо, 2015. 162 с.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.04.2020).
3. Об утверждении Порядка участия сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на безвозмездной основе в управлении общественно-государственными организациями, осуществляющими развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта : приказ МВД России от 25 июля 2017 г. № 520. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.04.2020).
4. Герасимов И. В. Методика подготовки сборных команд ОВД по служебно-прикладным видам спорта // Наука и практика. 2013. № 1. С. 111–113.

© Абазов А. Б.

© Файрушин Т. А.

А. А. Журавлев – старший преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России (г. Воронеж);

И. Н. Марченко – преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России (г. Воронеж)

ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ САМБО

Физическая подготовка непосредственно оказывает влияние на воспитание не только физических, но и морально-волевых качеств, которые необходимы сотрудникам органов внутренних дел в профессиональной деятельности. Волевая стойкость сотрудников органов внутренних дел – это важнейший показатель их подготовленности к решению задач, стоящих перед ними. Физическая подготовка формирует фундаментальные основы характера и психологическую устойчивость у курсантов. Умение сохранить контроль над эмоциями в конфликтных ситуациях и противостоять психологическому давлению, сохраняя при этом осторожность и внимательность к угрозам, которые возникают в профессиональной деятельности, закладывается на занятиях по физической подготовке. Во время занятий по физической подготовке моделируются трудноразрешимые ситуации, где необходимо проявлять упорство и смелость, выдержку и самообладание, усидчивость и твердость, что требует больших физических и психических усилий курсантов и слушателей. В процессе профессиональной деятельности у сотрудника полиции постоянно возникают экстремальные условия, призывающие их работать над морально-волевыми качествами. На занятиях по физической подготовке курсанты выполняют различные упражнения для развития волевых качеств, такие как гимнастика, преодоление полосы препятствий, бег на длинные дистанции по пересеченной местности, бег на время, выполнение различных нормативов на гимнастических снарядах. В учебную программу курсантов высших учебных заведений включены такие занятия по различным видам единоборств, как дзюдо, самбо, рукопашный бой, бокс, кикбоксинг [1].

Одним из элементов профессиональной подготовки является самбо. Самбо – это вид спортивной борьбы, разработанный в СССР 16 ноября 1938 года и состоящий из комплексной системы самозащиты. Самбо – борьба, которая объединяет в себе очень большое количество видов единоборств во всем мире. Значимость этого вида спорта с каждым годом

усиливается в современном обществе, так как является прикладным видом спорта. Изначально самбо развивалось в двух направлениях: как эффективное средство подготовки личного состава правоохранительных органов и как массовый вид спорта. Главная задача самбистов во время поединка – победа над противником. В борьбе самбо необходимо развивать различные физические качества, такие как: сила, ловкость, гибкость, скоростно-силовые способности и выносливость. Нельзя развивать какое-либо одно физическое качество. Для полноценного улучшения качества подготовки курсантов и слушателей необходимо использовать все эти качества в борьбе самбо. При развитии такого качества, как выносливость, стоит отметить общую и специальную подготовку. При работе на высоких скоростях с максимальной силой накапливается большое утомление спортсмена, которое он должен преодолевать с помощью выносливости. Терпеть тяжелые соревновательные нагрузки может не каждый человек, а только очень подготовленный [2; 3].

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Для развития выносливости необходима подготовленность дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем и органов. Утомление характеризуется ухудшением работоспособности нервных аппаратов. Выносливость спортсмена зависит от таких факторов, как волевые качества, умения приходить к качественному результату. Большую роль в развитии волевых качеств играет психологическая подготовка курсанта и слушателя. Психологическая подготовка – это готовность в определенно сложных ситуациях при нарастающей усталости быть готовым оказать адекватное противодействие преступному миру.

Специальная выносливость делится на:

- скоростную выносливость;
- силовую выносливость;
- скоростно-силовую выносливость.

Скоростная выносливость – это умение выдержать утомление при больших нагрузках или близкой к большой интенсивности. Силовая выносливость – это умение выдержать утомление, которое вызвано достаточно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Скоростно-силовая выносливость – выполнение достаточно длительной по времени физической нагрузки силового характера с большой скоростью. К специальной выносливости можно ещё добавить нервную выносливость, которая способна длительное время выдерживать нервное напряжение. Все эти типы выносливости неотделимы друг от друга и взаимосвязаны. Базовой является общая выносливость. Выносливость – комплексное качество, большинство компонентов которой являются общими для различных спортивных дисциплин. Долевое соотношение различных

компонентов выносливости между собой и определяет её специфику в каждой спортивной дисциплине (у бегуна, пловца, боксёра, борца и т. д.).

Таким образом, занятия борьбой самбо помогают будущим сотрудникам органов внутренних дел в развитии выносливости, необходимой для преследования и задержания преступников. Самбо открывает для курсантов и слушателей вузов МВД России много нового. Полноценная подготовка будущего или действующего сотрудника полиции зависит не только от преподавателя по физической подготовке, но и от самого человека, его инициативы, желания, стремления стать сильнее, умнее [4; 5].

При занятии самбо спортсмен развивает в себе сильную волю, трудолюбие, самообладание, а также развивает такие необходимые качества, как настойчивость, самодисциплина, самоконтроль над эмоциями, инициативность. Самбо – один из самых сложных видов спорта, который требует отдачи физических и психологических сил. Такой вид борьбы, как самбо, постоянно ставит перед спортсменом выбор, делая который, он закаляет характер и развивает волевые качества [6]. Спортивное совершенствование в данном виде спорта требует осознанного преодоления усилием воли возникающих трудностей. Основными средствами совершенствования волевых качеств самбистов является соревновательная и учебно-тренировочная деятельность, а также психологическая подготовка спортсмена. Формирование самообладания у самбиста происходит в условиях жесткого соперничества на соревнованиях, когда за короткий промежуток времени необходимо исправить ошибки и сделать выводы. Важным элементом в психологической подготовке является правильная постановка целей. Результат выступления на соревнованиях зависит от умения самбиста контролировать свои эмоции. Из этого следует, что волевая подготовка является одной из основных в подготовке к соревнованиям, так как она позволяет спортсмену реализовать свои навыки и умения во время соревнований.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что занятия по самбо необходимы в МВД России, так как они развивают важные качества. Выносливость, самодисциплина, стрессоустойчивость, настойчивость, инициативность находят свое отражение в ежедневной работе сотрудников полиции по преследованию и поимке опасных и особо опасных преступников.

Список использованной литературы:

1. Гиров Б. Д., Суряхин С. В. Интегральная оценка подготовленности борцов высокой квалификации // Спортивная борьба: Ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1980. С. 46–48.
2. Тютин С. С., Марченко И. Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физи-

ческой культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел, 2018. С. 163–165.

3. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие. М. : Академия, 2006. 561 с.

4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : КноРус, 2012. 368 с.

5. Вайцеховский С. М. Управление процессом тренировки: Книга тренера. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 24–28.

6. Макаров В. М., Марченко И. Н. Обучение сотрудников ОВД приемам борьбы для пресечения преступлений // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. Воронеж, 2018. № 4-3. С. 269–272.

© Журавлев А. А.

© Марченко И. Н.

УДК 796.011.1-027.22:351.74.07(470)

Р. Р. Музафин – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа);

П. В. Никифоров – старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул)

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Спорт важнейшее и неотъемлемое составляющее звено в жизни каждого человека. Роль спортивной деятельности нельзя недооценивать, так как именно она придает человеку уверенность в себе, уверенность в своих силах и способностях, помогает достичь отличных результатов и побед, стабилизирует его эмоциональное состояние.

Прикладной спорт как один из лучших источников профессионального, физического и духовного совершенствования сотрудников ОВД развивает все жизненно важные качества, необходимые для выполнения задач, связанных с риском для жизни. Основная направленность занятий прикладными видами спорта для сотрудника органов внутренних дел заключается в том, чтобы расширить его функциональные возможности,

увеличить физические качества организма, повысить психологическую устойчивость к стрессу, тем самым увеличивая работоспособность в его профессиональной деятельности.

Большой вклад в продвижение спорта в трудовую деятельность сотрудников правопорядка внесло и вносит Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо». Главная цель общества «Динамо» – дать сотрудникам правопорядка возможность заниматься спортом. Наравне с пропагандой спорта в правоохранительных органах, общество «Динамо» уделяет большое внимание подрастающему поколению. Благодаря чему, на всех спортивных объектах существуют детские спортивные секции. На сегодняшний день общество «Динамо» – это крупнейшая организация, в состав которой входит 80 региональных организаций в 85 субъектах Российской Федерации. Также оно включает 14 министерств и ведомств органов безопасности и правопорядка [1].

Служебно-прикладные виды спорта в силовых структурах за свою многолетнюю историю претерпели много изменений, но неизменным осталось то, что служебно-прикладные виды спорта воспитывают в сотрудниках психологическую устойчивость, увеличивают физические качества организма, необходимые для выполнения служебных задач. Также многие дисциплины проводятся в форменном обмундировании, а отдельные дисциплины – в полном боевом снаряжении, что создает дополнительную нагрузку и усложняет выполнение поставленных задач.

Одним из самых многочисленных правоохранительных федеральных органов исполнительной власти (более 800000 человек) является Министерство внутренних дел Российской Федерации [2]. Постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об Утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и Федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» утвержден перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта. Например, в составе Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (Росгвардии) около 340000 человек.

До 2015 года соревнования по служебно-прикладным видам спорта в МВД России проводились на основании нормативных актов, положений о проведении соревнований, составленных по правилам видов спорта 80-х годов прошлого столетия, которые давно не отвечали требованиям к современным видам спорта. Отсутствие нормативно-правового регулирования (правил) служебно-прикладных видов спорта приводило к тому, что в различных ведомствах правила трактовались по-разному, не было единообразия.

Толчком в развитие служебно-прикладных видов спорта в МВД России на современном этапе стало принятие Постановления Правительства

Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» [3], в котором за Министерством внутренних дел Российской Федерации закреплены 6 служебно-прикладных видов спорта: стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебно-прикладной спорт, служебный биатлон, многоборье кинологов, служебное двоеборье, служебное многоборье. Все эти виды спорта решают задачи профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. В ходе тренировок спортсменов и выступлений на соревнованиях разрабатываются эффективные методики обучения личного состава в рамках профессиональной подготовки. Спортсмены по данным видам спорта, как правило, показывают высокие показатели и в служебной деятельности. Хорошим стимулом развития служебно-прикладных видов спорта в МВД России стало введение поощрительных выплат в соответствии с пунктом 6.5 Порядка установления поощрительных выплат за особые достижения в службе сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 8 ноября 2018 г. № 750. Поощрительные выплаты производятся сотрудникам, имеющим по служебно-прикладным видам: спортивное звание мастер спорта России, спортивный разряд кандидат в мастера спорта России, указанным в четвертом разделе Всероссийского реестра видов спорта – военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 24 августа 2018 г. № 739.

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспорта России от 20 февраля 2017 г. № 108, определяет порядок присвоения спортивных званий и разрядов по служебно-прикладным видам спорта в соответствии с требованиями правил служебно-прикладных видов спорта и приложениями к Положению о Единой всероссийской спортивной классификации по каждому виду спорта [4].

Целенаправленная работа по привлечению сотрудников к служебно-прикладным видам спорта и здоровому образу жизни должна проводиться в каждом территориальном подразделении, оценка деятельности этой работы представлять количественные показатели присвоенных спортивных званий и разрядов, а также подготовка и аттестация спортивных судей. Поэтому прикладные виды спорта одни из лучших источников профессионального, физического и духовного совершенствования сотрудников ОВД, который развивает все жизненно важные качества, необходимые для выполнения задач, связанных с риском для жизни.

Список использованной литературы:

1. История «Динамо» URL: <http://www.dynamo.su/about/history/> (дата обращения: 16.04.2020).
2. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Министерство внутренних дел Российской Федерации](https://ru.wikipedia.org/wiki/Министерство_внутренних_дел_Российской_Федерации) (дата обращения: 15.04.2020).
3. Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта : постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695. URL: <http://www.consultantplus://offline/ref=D3FA163EB3992C5993D263FB9938A5243021D9C447178A610B6DC78706A6D5BF0A37193BDA26F48F53964E7D8324B9C2A3BFFB62B9F02263EE0AC192d725H> (дата обращения: 16.04.2020).
4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 февраля 2017 г. № 108. URL: <http://www.consultantplus://offline/ref=ADA3CD72648B0194D98F6450F99AA89C210767C1F5898A5B5D4164A53EADF8552C88CD1483DFD4EDC1649C82B57BABC51AE9781905A8CF9FyA3BH> (дата обращения: 17.04.2020).

© Музафин Р. Р.

© Никифоров П. В.

УДК 796.012-027.22:351.74.08(470)

Р. Ф. Фасхутдинов – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Успешное выполнение сотрудниками органов внутренних дел служебно-боевых задач осуществляется, как известно, на фоне значительных физических нагрузок. В целях повышения эффективности профессиональной деятельности каждому сотруднику необходим надлежащий уровень физического совершенствования.

Основная цель физической подготовки заключается в формировании физически развитых кадров для МВД России. Не менее важно, чтобы они обладали необходимыми теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями. Кроме того, для успешной реализации

оперативно-служебных и служебно-прикладных задач необходимо обладать физическими, психологическими и морально-нравственными качествами [1].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России в настоящее время является самостоятельной учебной дисциплиной. Она – важнейший компонент профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел России. Основная её задача заключается исключительно в воспитании высококвалифицированных специалистов в вопросах обеспечения наиболее успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации. Занятия физической подготовкой способствуют формированию профессионально значимых качеств сотрудников, а также поддерживают должный уровень физической и умственной работоспособности. Физическая подготовка подразделяется на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, так как направлена на решение общих и специальных оперативно-служебных задач.

Общая физическая подготовка – это физическая подготовка, направленная на совершенствование общих физических качеств; она обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие личности. С её помощью у человека повышаются функциональные возможности организма и общая работоспособность.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка понимается как специализированный вид физического воспитания, функционирование которого реализуется исключительно в соответствии с требованиями и особенностями выполняемых оперативно-служебных задач органами внутренних дел. Правовую основу для нее составляют ведомственные нормативные акты МВД России. Она также способствует формированию необходимых в повседневной служебной деятельности физических умений и навыков, развивает жизненно важные физические способности, укрепляет здоровье. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки определяется специально подобранными физическими упражнениями, часто выполняемыми в специфических условиях [2]. Для обеспечения надлежащего уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел России особенно важно регулярно совершенствовать подходы и методики ее преподавания и воспитания. Помимо прочего, физические нагрузки способствуют развитию и совершенствованию дыхательной, нервной, кровеносной и костной мышечной системы. Свое воплощение это находит на занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, лыжной подготовкой, рукопашным боем, боевой подготовкой и т. д.

Нормативными документами МВД России определено, что приоритетным направлением деятельности является создание в процессе учебной

деятельности условий, максимально приближенных к специфике профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Также оперативная обстановка в стране требует качественного подхода к физической подготовке сотрудников.

На сегодняшний день в ведомстве существует необходимость построения такой системы физической подготовки, деятельность которой позволит сформировать физическую и психологическую готовность сотрудников к успешному выполнению возложенных на них служебно-боевых задач в различных условиях.

Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России формирует здоровые, физические развитые кадры, обладающие необходимым объемом специальных теоретических знаний, умений, навыков применения боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений.

На основе вышеизложенного становится ясно, что физическая подготовка выполняет следующие задачи:

1. Формирует сознательное отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. Укрепляет здоровье.
3. Поддерживает высокий уровень работоспособности.
4. Формирует профессионально значимые физические качества обучающихся.
5. Совершенствует навыки боевых приемов борьбы, двигательной способности, которые, в свою очередь, обеспечивают успешное выполнение оперативно-служебных задач.

Успешная реализация этих задач обеспечивается созданием на занятиях условий, максимально приближенных к реальным, которые действительно могут возникнуть в ходе несения службы сотрудниками органов внутренних дел. Это возможно достичь посредством взаимосвязи общей и специальной физической подготовки. Их соотношение определяется особенностями построения учебно-тренировочных занятий с учётом степени натренированности, индивидуальных особенностей обучающихся, их возраста и уровня спортивного мастерства.

Разумеется, на первоначальном этапе преобладает в большей степени общая физическая подготовка. Она способствует укреплению здоровья, повышению уровня физических качеств и физической натренированности. По мере развития физического совершенствования в этот процесс включается и специальная подготовка.

Совершенствование процесса физической подготовленности тесно связано с профессиональной компетентностью преподавателей, предполагающей наличие необходимых умений и знаний, навыков и даже творческих способностей, личностных качеств, которые способствуют продук-

тивному, производительному и эффективному достижению профессиональных целей [3].

Профессиональная компетентность должна обеспечивать формирование у обучающихся достойного уровня физической подготовленности. Это способствует: успешному выполнению оперативно-служебных задач, возложенных на органы внутренних дел России; воспитанию высоких морально-нравственных, социально-духовных, эстетических, этических качеств.

Современный этап развития системы физической подготовки реализуется в настоящее время разными способами, например, с одной стороны, реализация достаточно качественной и эффективной профессионально-прикладной физической подготовки, ее постоянное развитие и совершенствование, а с другой – совершенствование служебно-профессиональных качеств и навыков сотрудников органов внутренних дел путем объединения общей и профессиональной физической подготовки.

Таким образом, становится ясно, что содержание, методика и организация профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел рационально строится на основе следующих характеристик:

- личностная мотивация;
- профессионально-ориентированная мотивация;
- обобщение способов выполнения служебно-боевых задач;
- оценка уровня развития личностных и служебно-профессиональных физических качеств.

Список использованной литературы:

1. Канукоев А. М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 74–80.
2. Карданов А. К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современный ученый. 2017. № 3. С. 149–152.
3. Лобжа М. Т. Теоретико-технологические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки : монография. СПб., 2018. 92 с.

© Фасхутдинов Р. Ф.

А. А. Моисеенко – старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул);

К. А. Злотникова – курсант факультета подготовки сотрудников и следователей Барнаульского юридического института МВД России (г. Барнаул)

МЕТОДИКА РАЗУЧИВАНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ПБ-11 ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

На современном этапе развития стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия недостаточно просто выполнять определенные упражнения, включенные в правила вида спорта и программу соревнования, к которому готовится спортсмен. Динамика упражнений, выполняемых из боевого пистолета в ограниченное время, требует от спортсмена наличие способностей сохранять концентрацию внимания на протяжении длительного времени, которое складывается из нескольких серий выполняемого упражнения и промежутков между сериями [1]. Следует отметить, что временные промежутки между сериями не регламентированы правилами соревнований и зависят от множества факторов [2]. Так, в эти промежутки входят время на показ достоинства пробоин, запись результатов (упражнение ПБ-8), смена мишеней, количество стрелковых мест в смене, слаженность работы судей.

В связи с описанными особенностями выполнения упражнений на соревнованиях необходимостью повышения интенсивности тренировок при незначительном увеличении расхода боеприпасов, а также повышением эффективности освоения упражнений при помощи раздельного разучивания выполняемых элементов, считаем надобным включение в тренировки, на которых разучивается упражнение ПБ-11, следующих упражнений.

Упражнения для холостой тренировки:

1. Огневой рубеж 7 метров. Прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания (5 повторений по 30 секунд).
2. Огневой рубеж 7 метров. Прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания с нарушением равновесия (5 повторений по 30 секунд).

3. Огневой рубеж 7 метров. Имитация серии 6+6 со сменой магазина по таймеру.

4. Огневой рубеж 15 метров. Прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания (5 повторений по 30 секунд).

5. Огневой рубеж 15 метров. Прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания с нарушением равновесия (5 повторений по 30 секунд).

6. Огневой рубеж 15 метров. Имитация серии 6+6 со сменой магазина по таймеру.

7. Огневой рубеж 25 метров. Принятие положения для стрельбы «с колена», прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания (5 повторений по 40 секунд).

8. Огневой рубеж 25 метров. Принятие положения для стрельбы «с левой руки», прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания (5 повторений по 40 секунд).

9. Огневой рубеж 25 метров. Принятие положения для стрельбы «с правой руки», прицеливание и удержание ровной мушки в районе прицеливания (5 повторений по 40 секунд).

10. Огневой рубеж 25 метров. Принятие положения для стрельбы «с колена» и производство выстрелов вхолостую (20 секунд).

11. Огневой рубеж 25 метров. Смена положения для стрельбы «с колена» (со сменой магазина) на положение для стрельбы «с левой руки» и производство выстрелов вхолостую (35 секунд).

12. Огневой рубеж 25 метров. Смена положения для стрельбы «с левой руки» (со сменой магазина) на положение для стрельбы «с правой руки» и производство выстрелов вхолостую (25 секунд).

13. Огневой рубеж 25 метров. Выполнение серии вхолостую.

Упражнения для тренировки с патроном:

1. Огневой рубеж 7 метров. 2+2 выстрела.

2. Огневой рубеж 7 метров. 2+2 выстрела с нарушением равновесия.

3. Огневой рубеж 7 метров. Серия 6+6 выстрелов.

4. Огневой рубеж 15 метров. 2+2 выстрела.

5. Огневой рубеж 15 метров. 2+2 выстрела с нарушением равновесия.

6. Огневой рубеж 15 метров. Серия 6+6 выстрелов.

7. Огневой рубеж 25 метров. «С колена» 3 выстрела.

8. Огневой рубеж 25 метров. «С колена» 3 выстрела с нарушением равновесия.

9. Огневой рубеж 25 метров. Принятие положения для стрельбы «с колена» и производство серии 6 выстрелов (20 секунд).

10. Огневой рубеж 25 метров. «С левой руки» 3 выстрела.

11. Огневой рубеж 25 метров. «С левой руки» 3 выстрела с нарушением равновесия.

12. Огневой рубеж 25 метров. Смена положения для стрельбы «с колена» (со сменой магазина) на положение для стрельбы «с левой руки» и производство 6 выстрелов (35 секунд).

13. Огневой рубеж 25 метров. «С правой руки» 3 выстрела.

14. Огневой рубеж 25 метров. «С правой руки» 3 выстрела с нарушением равновесия.

15. Огневой рубеж 25 метров. Смена положения для стрельбы «с левой руки» (со сменой магазина) на положение для стрельбы «с правой руки» и производство 6 выстрелов (25 секунд).

16. Огневой рубеж 25 метров. Выполнение серии 3+3+3.

17. Выполнение упражнения ПБ-9.

18. Выполнение упражнения ПБ-10.

В заключение необходимо отметить, что предлагаемый перечень упражнений не является исчерпывающим, но позволяет использовать их для подготовки спортсменов начального уровня до спортсменов, показывающих результаты соответствующие нормативу мастера спорта России. Вариативность использования упражнений зависит от квалификации спортсменов и периода подготовки. В любом случае тренер, составляя план проведения тренировок, должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и уровень их результатов.

Список использованной литературы:

1. Купавцев Т. С., Моисеенко А. А., Никифоров П. В. Организация соревнований по стрельбе как средство формирования имиджа и популяризации службы в полиции // материалы Международной научно-практической конференции «Государство и право в эпоху глобальных перемен». Барнаул, 2017. С. 321–323.

2. Купавцев Т. С., Пестерев Н. Н., Щербинин Е. С. Соревнования по стрельбе как средство интенсификации огневой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола, 2017. С. 124–130.

© Моисеенко А. А.

© Злотникова К. А.

К. С. Марченко – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Воронежского института МВД России (г. Воронеж)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕТНЕМ СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Летний служебный биатлон предъявляет достаточно высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников полиции, которые должны преодолеть не только определенное расстояние, но и на фоне нарастающего утомления выполнить по 5 выстрелов на двух огневых рубежах с достаточной эффективностью (поразить мишень диаметром 20 см). Из этого вытекает необходимость развития специальных физических качеств, необходимых для эффективного выступления в соревнованиях. К физическим качествам относят: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Все эти качества должны развиваться в той мере, в которой они присущи легкоатлетическому кроссу по пересеченной местности. Однако при построении тренировок со сборными командами следует учитывать и возраст спортсменов. Зачастую в состав сборных команд образовательных организаций и территориальных органов МВД России входят спортсмены разных возрастных групп. Анализируя протоколы соревнований, можно выделить следующие группы:

- юношеский возраст (17–21 год);
- ранний взрослый возраст (22–35 лет);
- средний взрослый возраст (35–46 лет);
- поздний взрослый возраст (46–60 лет).

Спортсмены в возрасте 45 лет и старше на чемпионате МВД России среди образовательных организаций встречаются не часто, а среди территориальных органов количество сотрудников, относящихся к данной категории, достаточно велико. Учитывая это, необходимо отметить, что подготовка сотрудников полиции к соревнованиям такого типа должна быть построена с учетом индивидуального и дифференцированного подходов. Она должна заключаться в оптимизации и планировании нагрузок, с использованием средств коррекции и управления тренировочного процесса спортсменов, с учетом не только физических, но и возрастных особенностей [1].

Важно понимать, что в зависимости от возрастной категории спортсмена должна изменяться: направленность тренировки, задачи, а также средства и методы подготовки. Как и в любом виде спорта, здесь важен начальный уровень подготовленности спортсменов (общей физической и специальной физической), чем он выше, тем меньше времени и

других ресурсов придется затратить на подготовку спортсмена-биатлониста.

Составляя план тренировок, следует учитывать конкретные задачи и цели. Необходимо грамотно определять пути, формы, средства и методы достижения поставленных целей и задач. Кроме того, большие тренировочные циклы должны предполагать постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Причем целесообразнее увеличивать именно объем, а интенсивность в меньшей степени, так как в рамках учебной или служебной деятельности повысить интенсивность не всегда удастся, но в каждом отдельном случае требуется дифференцированный подход. Общий же подход заключается в следующем: чем чаще и дольше проводятся тренировочные занятия, тем больший тренировочный эффект можно достичь. Именно такой подход позволяет повышать уровень выносливости. Однако чрезмерное увеличение объема и интенсивности занятий может привести к патологическим последствиям, вызывая эффект перетренированности. Объем нагрузки увеличивается постепенно и растёт быстрее, чем интенсивность. Структура микроциклов должна обеспечить оптимальные условия для всестороннего развития спортсменов.

Говоря об объеме и интенсивности тренирующих нагрузок, следует упомянуть о ее внешней (физической) и внутренней (физиологической) стороне. Внешняя сторона характеризует величину выполненной механической работы, а внутренняя показывает степень реакции организма на постоянно увеличивающуюся нагрузку.

Основными средствами в подготовке спортсменов в служебном биатлоне являются физические упражнения, которые в зависимости от поставленных задач можно разделить на:

- соревновательные (или сходные по структуре с соревновательными);
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные упражнения.

Подбор и коррекцию упражнений для тренировочного процесса необходимо подбирать таким образом, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на организм спортсмена, а самое главное – отражали специфику биатлона. Рассмотрим общие правила развития основных физических качеств.

Длительный бег с постоянной и переменной интенсивностью, кроссовая подготовка по сильно пересечённой местности с преодолением различных сложных участков (песчаные участки, местность с чередованием крутых подъемов и спусков и т. п.) формируют общую выносливость. Для развития специальной стрелковой выносливости подойдет длительное удержание оружия на весу, а также выполнение серии выстрелов на фоне сильного утомления.

Силовые способности – упражнения с отягощением. Отягощением может выступать как различные грузы, так и эластичные жгуты, с помощью которых можно развивать не только динамические силовые способности, но и статические, характерные для удержания оружия.

Быстрота движений формируется средствами бега на короткие дистанции и различные ускорения [2].

Координационные способности, необходимые для выполнения точного выстрела, развиваются различными упражнениями в равновесии (на одной ноге, в узкой стойке, на качающейся платформе и т. д.), выполнением различных асинхронных движений.

В зависимости от поставленных задач используются различные типы беговых тренировочных нагрузок, которые оказывают различные сдвиги в функциональных системах организма.

Вся система подготовки должна строиться по определенному плану, предусматривающему постепенное решение тренировочных задач, с учетом норм тренировочной нагрузки не только для конкретного занятия, но и для микро- и макроциклов в соответствии с четкими правилами, регламентирующими чередование и сочетание различных видов нагрузки и методов тренировки. Поставленные задачи могут решаться различными средствами и методами, но в целом должны быть выстроены в соответствии с общеизвестными дидактическими правилами «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», используя принципы систематичности и постепенности. Кроме того, подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки. В плане отражается количество тренировочных дней и дней отдыха, вид нагрузки и ее объем. Так как данный вид спорта включает в себя не только бег, но и стрельбу, то план составляют с учетом стрелковой подготовки. В плане легкоатлетической подготовки выделяют следующие виды беговых тренировок: дистанционная, интервальная, скоростная, смешанная.

Рационально построенные беговые нагрузки в общей программе подготовки биатлонистов позволяют выработать необходимые физические качества, позволяющие преодолевать значительные нагрузки в условиях соревнований.

Кратко рассмотрим суть видов беговых тренировок. Дистанционная тренировка является основным видом подготовки и занимает большую часть времени в тренировочном цикле подготовки (70–80 % общего объема). Длительная непрерывная работа, развивающая выносливость спортсмена, вызывает сдвиги в сердечно-сосудистой и кислородтранспортной системах. Систематическое использование таких упражнений увеличивает число капилляров и сердечную производительность, что способствует увеличению объема циркулирующей крови. Кроме того, длительная монотонная работа циклического характера способствует экономизации техники

бега. К этому виду нагрузок относится непрерывный медленный бег, бег с низким и высоким темпом, длительный бег с медленной увеличивающейся скоростью движения.

Интервальный вид нагрузки – это бег на повторяющихся отрезках с интенсивностью, близкой к максимальному уровню пульса. Отдых между повторениями должен быть не менее времени, потраченного на преодоление отрезка, а к моменту накопления значительного утомления – превышать его, не допуская переутомления.

Интервальная нагрузка направлена на увеличение до максимальных пределов ударного объема сердца, на усиление мышечного гликогенолиза, на повышение плотности мышечных капилляров, на развитие нервно-мышечной системы. Основной путь энергообеспечения аэробно-анаэробный. Основными средствами нагрузки являются интервальный бег на различных отрезках (длинных, средних, коротких), упражнение «лесенка».

Такая работа значительно увеличивает уровень работоспособности благодаря повышению уровня использования кислорода во время бега. При планировании тренировочного процесса в отношении недельного микроцикла количество тренировок такого типа не должно превышать 10 % от общего объема [3].

Главная задача скоростной тренировки – выработать максимальную скорость на отрезках до 400 м, которая на 8–10 секунд быстрее максимальной на дистанции 3000 м. Интервалы отдыха увеличиваются до 4–5 минут на каждую минуту бега. Использование данного вида тренировок не должно превышать более 5 % от общего объема.

Повторная нагрузка является основным видом тренирующих воздействий. Она обеспечивает достижение уровня максимального потребления кислорода организмом спортсмена при выполнении упражнений циклического характера, формирует развитие адаптивной системы и увеличение гормонального выброса в кровь. Основной путь энергообеспечения – анаэробный.

Смешанная тренировка аккумулирует в себя элементы всех вышеперечисленных. В ее основу входит повторное прохождение отрезков на дистанциях от 400 до 1600 м с короткими (до 1 минуты) промежутками отдыха. Интенсивность бега должна составлять 90 % от максимального пульса. Тренировки должны занимать не более 8–10 % от общего объема километража в неделю (но не менее 5 км). Специальная нагрузка вызывает разнообразное воздействие на организм спортсмена.

Что касается стрелковой подготовки, то ее планируют в комплексе с беговой нагрузкой. В базовых (начальных) микроциклах стрелковая работа осуществляется перед основной беговой работой. Этот этап подготовки направлен на формирование рациональных элементов техники стрельбы, поэтому выполнение стрельбы после нагрузки будет способствовать появ-

лению ряда ошибок, которые придется устранять на последующих этапах. После формирования техники стрельбы в «спокойном» состоянии начинают постепенно вводить физическую нагрузку с целью приспособления организма стрелка к условиям стрельбы на повышенном пульсе и некотором функциональном утомлении. Рекомендуется использовать на этом этапе отрезки 200–400 м, которые спортсмен проходит в темпе 60–70 % от максимального с последующим выходом на огневой рубеж. Количество таких интервалов зависит от готовности сотрудника преодолевать возрастающие нагрузки. Если увеличение беговых отрезков приводит к снижению качества стрельбы, то необходимо увеличить время отдыха между повторениями. В последующие микроциклы длину отрезков увеличиваю до максимума (1000 м). Важно научить биатлониста готовиться к стрельбе на подходе к огневому рубежу (за 50 м).

Таким образом, учет и разработка сбалансированной технологии применения рационального соотношения тренировочных нагрузок (как в кроссовой, так и стрелковой подготовке) разной интенсивности и объема, с учетом их взаимосвязи на отдельных циклах, подготовка сотрудников в летнем служебном биатлоне является одним из важнейших условий подготовки к соревнованиям.

Список использованной литературы:

1. Сарбаев Р. С., Требенюк А. И. Исследование методики подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в летнем служебном биатлоне // Вестник спортивной науки. 2010. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-metodiki-podgotovki-kvalifitsirovannyh-sportsmenok-spetsializiruyuschih-sya-v-letnem-sluzhebno-biatlone> (дата обращения: 02.05.2020).
2. Теория и методика обучения базовым видам профессионального спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. М. : Академия, 2013. 288 с.
3. Пугачев А. В. Психолого-педагогические особенности подготовки сотрудников ОВД в скоростной стрельбе из пистолета. Воронеж : ВИ МВД России, 2016. 39 с.

© Марченко К. С.

Ю. М. Масейчук – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ЗИМНЕЕ СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ В МВД РОССИИ: ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Соревнования по зимнему служебному двоеборью состоят из лыжных гонок и стрельбы в положении стоя из табельного оружия (ПМ-4). Стрелковая часть заключается в том, что в первой серии необходимо поразить четыре грудные мишени, установленные на дистанции 25 метров. Стрельба производится в течение двух серий, время выполнения которой составляет 20 секунд. Отличительной чертой данного вида спорта является сочетание в нем различных видов с разным физиологическим влиянием на организм – катанием на лыжах и стрельбой. Эти виды спорта требуют от участника проявления разных по своей направленности качеств: специальной выносливости и высоких координационных способностей, выражающихся в точности движений. Чтобы они развивались одновременно, необходимо правильно спланировать оптимальное соотношение инструментов и методов улучшения спортивных навыков. В подготовке к соревнованиям по зимнему служебному двоеборью применяются тренировки двух типов: лыжные гонки и тренировки в тире на стрелковом тренажере SCATT.

Лыжная тренировка заключается в процессе, который состоит из разных видов занятий: длительная, силовая, интервальная, техническая, повторная, переменная, а в летнее время лыжероллерная и имитационная тренировки.

Длительные тренировки проводятся для создания необходимой аэробной базы у спортсмена. Они проходят в 1 зоне интенсивности (уровень пульса 60–70 % от максимального показателя). Занимаясь в этой зоне, спортсмен может восстанавливаться и одновременно улучшать свою выносливость. Такие тренировки очень эффективны, подтверждением этому является известная норвежская лыжница – Marit Bjergen, где длительные тренировки составляли 65 % от общих тренировок на низкой интенсивности. У элитных спортсменов, которые набирают 25 часов за неделю, время тренировки может достигать 4–5 часов. Сверхдлительные дистанционные тренировки крайне необходимы, но они не должны снижать качества интервальных занятий. Во время длительных тренировок спортсмен имеет возможность восстановить силы после высокоинтенсивных занятий [1].

Интервальные тренировки способствуют развитию скоростных качеств. Более того, они развивают у спортсмена способность длительное

время держать высокую скорость и высокую производительность, а также ускорить процесс восстановления. Такая тренировка проводится посредством чередования отрезков с высокой интенсивностью с промежутками низкой интенсивности или отдыха. Основной ошибкой при таких занятиях является работа на слишком высокоскоростных отрезках, во время которых наносится ущерб технике лыжного хода. Именно поэтому необходимо следить за правильностью лыжного хода даже во время ускорений [2].

Технические тренировки являются фундаментом в подготовке к лыжным стартам. Они необходимы как начинающему спортсмену, так и профессиональному лыжнику. Лыжник, владеющий хорошей техникой катания, имеет больший шанс показать высокий результат на соревнованиях. Именно поэтому корректировка и улучшение техники проходит в течение всего года при помощи различных упражнений (имитационные тренировки, тренировки на лыжероллерах, работа над равновесием спортсмена, над правильностью толчка и т. д.). Данный вид тренировок проходит с учетом возраста, уровня подготовки спортсмена. Например, на начальном этапе человек только начинает осваивать технику лыжного хода, учится основным элементам. Со временем, когда спортсмен уже овладел техникой, начинается корректировка и отработка отдельных частей.

Переменный метод во время тренировки заключается в том, что в процессе катания спортсмен меняет интенсивность от самой низкой до самой высокой. Начало скоростной работы и его интенсивность лыжник меняет в зависимости от своего самочувствия. Ускорения чаще всего выполняются в гору и заменяются равномерной работой на ровном участке пути. Например, на стандартном круге планируется прохождение всех подъемов с сильной интенсивностью. Склоны являются в данном случае интервалами отдыха, а участки равнины проходят со средней скоростью. При оценке нагрузки учитывается общий объем километров, пройденных за тренировку, и общее число ускорений в подъемах. Переменный метод позволяет широко варьировать величину и характер нагрузки в зависимости от возраста, целей тренировки и уровня подготовки гонщиков.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) имеет цель развить в спортсмене физические качества, которые укрепят здоровье спортсмена и основные мышцы тела. В качестве ОФП используется множество упражнений, направленных на укрепление и развитие спины, пресса, ног, рук, мышц кора. ОФП – это то, с помощью чего спортсмен приобретает необходимую базу для освоения специальных упражнений.

Летом появляется необходимость разнообразить тренировочный процесс. Для этого используются упражнения из других видов спорта. А также проходят игровые тренировки. Например, игра в футбол позволяет произвести большое количество ускорений за тренировку, бегая за мячом

по полю. Езда на велосипеде помогает укрепить мышцы ног. Волейбол развивает реакцию спортсмена.

Кроме того, катание на лыжах требует хорошего баланса в теле. Именно для этого проводятся тренировки, которые направлены на улучшение равновесия спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие определенных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем в соответствии с требованиями такого вида спорта, как лыжные гонки. Основным средством развития этих качеств является катание на лыжах и специальные физические упражнения. К последним относятся различные типы имитации лыжных гонок, упражнения на специальных тренажерах (эспандер для симуляции лыжного толчка, лыжный «станок»). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в катании на лыжах, а также улучшаются элементы техники катания на лыжах. В связи с тем, что эти упражнения похожи на катание с точки зрения двигательных характеристик, а также по характеру усилий, происходит положительная передача физических качеств и двигательных навыков.

Все эти методы лыжной подготовки способствуют достижению высоких результатов в гонках. Но для завоевания высоких мест в зимнем служебном двоеборье необходимо также проводить тренировки по стрелковой подготовке. В этом может помочь стрелковый тренажер SCATT. Конструкция тренажеров SCATT основана на определении координат и регистрации момента выстрела с использованием специального датчика, установленного на оружии. Данные, полученные с датчика, передаются на ПК. Попав в компьютер, данные обрабатываются программой SCATT, которая отображает их на экране монитора в виде траектории прицеливания и виртуальной пробоины в цели [3].

На этом тренажере можно выполнять упражнения на холостом ходу, отрабатывать правильное прицеливание и правильное нажатие на курок. Симулятор стрельбы SCATT удобен тем, что его можно использовать практически везде, где можно подключить систему к компьютеру.

Во время производства выстрела необходимо концентрироваться на трёх элементах: прицеливание, нажатие пальца на спусковой крючок и удержание оружия после выстрела. Но человеку сложно концентрироваться на трёх деталях одновременно. Успешно можно контролировать лишь один элемент, чуть хуже два. Перед выстрелом стрелок концентрирует все свое внимание на прицеливании и удержании. После уточнения прицеливания он решает нажать на спусковой крючок, но ему не хватает внимания, и он вынужден снять часть внимания с прицеливания или удержания и перенести его на спусковой крючок, чаще всего это внимание сбрасывается с удержания оружия, и мы получаем неточный выстрел.

Существуют некоторые правила, которых необходимо придерживаться для производства хорошего выстрела:

1. Правильное прицеливание. Для того чтобы произвести точный выстрел спортсмену необходимо правильно совместить мушку и целик. Правильное положение мушки получается в том случае, если она расположена на одной линии с целиком и имеет ровные просветы. Если происходит смещение мушки и целика, то выстрел получается неточный.

2. Фокусировка взгляда. Стрелок должен фокусироваться на мушке, потому что это помогает понять, куда направлено оружие. Также во время фокусировки одновременно можно контролировать правильность прицеливания. Если спортсмен будет фокусироваться на мишени или целике, ему будет значительно труднее координировать «линию огня».

3. Контроль спускового крючка. Для производства хорошего выстрела необходимо правильно нажимать на спусковой крючок. Поэтому спусковой крючок должен находиться на подушечке указательного пальца и плавно отодвигаться назад. Если нажимать на него средней фалангой или кончиком пальца, то ствол будет уводить вправо или влево при выстреле [4].

4. Контроль дыхания. Перед нажатием на спусковой крючок необходимо задержать дыхание для того, чтобы устранить колебания, которые происходят при движениях грудной клетки. Где-то середине выдоха, чтобы в легких еще оставался воздух, стрелок прицеливается и нажимает на курок. Задержка дыхания также помогает сосредоточиться.

5. Контроль тела и стойка. Для производства хорошего выстрела спортсмен должен стоять неподвижно, напрячь мышцы рук как можно сильнее, но не допускать дрожания руки. Также необходимо зафиксировать корпус и ноги. Любое, даже незначительное движение, может повлиять на конечный результат.

6. Сопровождение спуска и следующий выстрел. После того, как стрелок произвёл выстрел, он, не отрывая палец от спускового крючка, удерживает его в нажатом состоянии до какого-то времени. Далее отпускает и следит за сохранением правильного положения прицелов.

Именно стрелковый тренажер SCATT помогает спортсмену обрести основные навыки прицеливания, фокусировки, контроля дыхания, тела и стойки. Благодаря такому симулятору стрелок будет чувствовать себя уверенно при работе с боевым оружием.

Неотъемлемой частью подготовки к соревнованиям по зимнему служебному двоеборью является изучение техники безопасности при обращении с оружием. Одно неверное движение со стволом может привести к дисквалификации с соревнований.

Еще одним важным элементом является знание команд, которые подаются на соревнованиях. Ошибка или незнание действия по определенной команде может привести к дисквалификации спортсмена.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что зимнее служебное двоеборье требует долгой и тщательной работы как на лыжной трассе, так и на огневом рубеже.

Список использованной литературы:

1. Теория подготовки лыжников-гонщиков : статья норвежского спортивного физиолога Стефена Сейлера / перевод Э. Батдаловой. URL: xcsport.ru (дата обращения: 10.04.2020).
2. Что такое интервалы? Зачем лыжникам делать интервальные тренировки? URL: <https://strela-coach.ru/chto-takoe-intervalyi-zachem-lyizhnikam-delat-intervalnyie-trenirovki/> (дата обращения: 10.04.2020).
3. Стрелковые тренажеры СКАТТ: вопросы и ответы. URL: <https://www.scatt.ru/faq/45/answers> (дата обращения: 10.04.2020).
4. 9-мм пистолет Макарова (ПМ). Наставление по стрелковому делу. М. : Воениздат, 1986.

© Масейчук Ю. М.

УДК 355.541.1:799.31.012(470)

А. И. Муртазин – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

МЕТОДИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Стрельба из пистолета Макарова относится к служебно-прикладным видам спорта и является разновидностью такого спорта, как стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, внесенного во Всероссийский реестр видов спорта [1]. Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. № 609) [2] регулируют подготовку, организацию и проведение соревнований, общие технические требования, а также условия и порядок выполнения упражнений из снайперской винтовки, автомата, пистолета, в том числе и пистолета Макарова.

В данной статье мы рассмотрим элементы изготовки, для того чтобы стрелок с помощью минимальных затрат по времени мог достичь высоких результатов, поражая мишень. Обращаясь к вышеуказанным правилам служебно-прикладного спорта (далее – Правила), стоит отметить, что явное нарушение изготовки является одним из условий остановки стрелка во время прицеливания.

Стрельба из пистолета Макарова допускается из положения стоя, лежа, сидя и с колена при том, что стрелок может опираться как на одно

колени, так и на оба. Стрельба стоя, по сравнению с другими положениями, является наиболее неустойчивой. Это связано с тем, что центр тяжести находится гораздо выше центра опоры. Площадь опоры образуется площадью подошвенной поверхности стоп и площадью пространства, заключенного между ними. Однако нельзя сказать, что при увеличении центра опоры путем расстановки ног на широкое расстояние, можно добиться больших результатов. Наиболее оптимальным вариантом является постановка ног на ширине плеч. К тому же при стрельбе стоя сильнее напрягается мышечный аппарат. Данное положение обусловлено контролем центра тяжести. Большой нагрузке в данном случае подвергаются и руки стрелка. В Правилах отмечено, что стрелок может держать пистолет двумя либо одной рукой в зависимости от условий выполняемых упражнений. Удержание пистолета двумя руками гарантирует точность стрельбы. Это связано не только с напряжением рук спортсмена, но и с отдачей пистолета. Во время выстрела сила отдачи и равная ей сила противодействия, действующие не по одной прямой, также образуют пару сил, которая заставляет пистолет отклоняться дульной частью ствола вверх. Отдача является еще одной проблемой стрелка, поскольку при отдаче происходит смещение прицелов, на восстановление которых требуется время.

Более устойчивой относительно стрельбы стоя является стрельба с колена (коленей). Как упоминалось выше, стрельба с колена (коленей) имеет два варианта:

- с опорой на одно колено;
- с опорой на оба колена.

В первом случае центр тяжести выше центра опоры. Но центр опоры не устойчив, так как только одно колено опирается на землю. Таким образом, здесь происходит смещение центра опоры. При этом необходимо контролировать второе, чтобы оно было направлено в сторону мишени. Хотя в большинстве случаев данный элемент отрабатывается автоматически. Для придания большей устойчивости в данной изготовке Правила допускают упор рукой на колено, упор ягодиц на ноги.

Во втором случае изготовка более устойчивая. Такое положение достигается за счет опоры обоих коленей на землю. При этом центр тяжести стрелка и центр его опоры находятся на меньшем расстоянии.

Правила называют еще одну изготовку – стрельба из положения сидя. Данную изготовку не надо отождествлять со стрельбой с колена, так как стрелок занимает иное положение. Так, ягодицы спортсмена опираются на землю. Для большей устойчивости допускается поставить свободную руку за спину на землю. Но самым устойчивым вариантом в данной изготовке является положение, при котором спортсмен поднимет одно либо оба колена в качестве опоры для рук. При этом положение спины стрелка примет форму изгиба, а руки в таком случае при отдаче будут меньше напрягаться.

При стрельбе с одной руки в любой изготовке не следует сильно выносить вперед руку, удерживающую пистолет. При таком положении головы стрелка может иметь наклон, при котором быстро утомляется зрение.

Наиболее устойчивым положением стрельбы является стрельба лежа. Данное положение обеспечивается тем, что центр тяжести и центр опоры практически совмещены. Такое условие достигается за счет того, что тело стрелка полностью находится на земле, а для большей устойчивости Правила допускают опираться руками на землю.

Вторым элементом стрельбы является хват оружия. Правильный хват обеспечивает стрелка дополнительной устойчивостью пистолета при прицеливании и производстве выстрела. В случае если стрелок излишне сильно удерживает хват, то может возникнуть искусственное напряжение в руках, при слабом хвате будет затруднен спуск. При правильном хвате рукоятка пистолета вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами руки, удерживающей оружие, а ее тыльная часть упирается в мышцу большого пальца и частично в мышцы нижней части ладони. Указательный палец служит только для нажатия на хвост спускового крючка. Чтобы определить правильно ли стрелок держит хват, необходимо несколько раз ввести курок незаряженного пистолета и произвести спуск. Если при спуске курка мушка не вздрагивает и не смещается в прорези, значит, положение оружия в руке правильное [3, с. 17].

Еще одним элементом стрельбы является контроль дыхания. Необходимо знать, что на вдохе рука, в которой находится оружие, поднимается, на выдохе – опускается. В связи с этим контроль дыхания непосредственно связан со стрельбой. Стоит отметить, что для каждого вида оружия производство выстрела осуществляется не на одном дыхании. Для точного попадания в цель при стрельбе из пистолета Макарова стрелок может производить выстрел как на вдохе, так и на полу выдохе. Однако стреляющий лежа из винтовки может полноценно выстрелить только на выдохе. Контроль дыхания кажется легким, когда спортсмен находится в статичном положении. Для достижения наилучших результатов ему необходимо научиться задерживать дыхание на 10–15 секунд. Поэтому в данном случае незаметно применение техники дыхания. Тем не менее сильно заметна связь между дыханием и производством выстрела при преодолении спортсменом полосы препятствий. До того момента, когда стрелок окажется на огневом рубеже, его дыхание сбивается. И для того чтобы поразить мишень и получить большее количество очков, стрелку необходимо максимально контролировать дыхание.

Еще одним важным элементом успешной стрельбы является прицеливание. В прицеливании важнейшим фактором, обеспечивающим меткий выстрел, является умение стрелка сохранить ровную мушку в прорези в момент выстрела; при этом не следует бояться, что линия прицеливания не будет точно совмещена с желаемой точкой прицеливания [4, с. 62]. В от-

личие от остальных элементов у новичков возникает большое количество ошибок именно с прицеливанием. Поэтому необходимо в совершенстве отработать прицелы и устранить допускаемые ошибки. Отметим некоторые из часто встречающихся ошибок:

1. Ожидание и боязнь выстрела. Стрелок ускоряет нажим на хвост спускового крючка.

2. Преждевременное прекращение прицеливания. Стрелок прекращает прицеливание в момент производства выстрела.

3. «Подловленный момент». Стрелок резко нажимает на спусковой крючок, когда вершина мушки совпала с прицелом.

4. Долгое прицеливание. В таком случае у стрелка устают глаза и концентрация теряется.

Заключительным элементом стрельбы является спуск курка. В случае правильного спуска курка можно избежать многих ошибок при прицеливании. Это достигается исключением всех ошибок, приводящих к уходу оружия в сторону от точки прицеливания в момент выстрела [5, с. 155]. Плавный спуск курка зависит от того, как стрелок нажимает на хвост спускового крючка. Начинающих стрелков учат прочувствовать, где у пистолета заканчивается свободный ход (иначе говоря «холостой») и начинается рабочий. Однозначно определить холостой и рабочий ход можно при стрельбе самовзводом.

Важно помнить, что каждый стрелок отличается от другого и обладает набором уникальных особенностей, в том числе физических и интеллектуальных параметров, также у каждого спортсмена свой уровень подготовленности, опыта и практики. Поэтому стрелок должен, рационально размышляя, выбирать приемлемый и наиболее выгодный вариант изготовления в совокупности с другими элементами стрельбы для достижения наилучшего результата.

Список использованной литературы:

1. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 17.01.2020) // СПС «КонсультантПлюс» (дата обращения: 30.04.2020).

2. Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. № 609) // СПС «КонсультантПлюс» (дата обращения: 30.04.2020).

3. Дубовицкий А. А., Горячева Н. Ю., Огрыза А. В. Огнестрельное оружие органов внутренних дел Российской Федерации. Часть 2 : учебное пособие. Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2012. 50 с.

4. Клызбаева В. А. Ошибки, допускаемые при прицеливании // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2014. № 3. С. 62–65.

5. Галда М. В. Тренировка и обработка навыков обращения с оружием и производство выстрела вхолостую // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 3 (75). С. 155–157.

© Муртазин А. И.

УДК 796.56:351.74.08: 528.4(470)

А. А. Гусейнов – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА ДЛЯ ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Спорт имеет большое значение в деятельности сотрудников правоохранительных органов, так как для выполнения сложных, многообразных задач работникам структуры органов внутренних дел следует быть физически подготовленными. Тактико-специальная подготовка в вузе, на наш взгляд, не будет до конца сформированной, если будущие сотрудники полиции не занимаются рукопашным боем. Знакомство с основами рукопашного боя и частые тренировки позволяют сформировать, развивать, отрабатывать двигательные качества и навыки, необходимые в повседневной деятельности и в экстремальных ситуациях, практические навыки личной безопасности и применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям, силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями с использованием специальных средств и табельного оружия.

Для минимизирования рисков получения физических травм во время задержания преступников, при преследовании, поддержания физической формы в целом сотрудникам правоохранительных органов следует заниматься легкой атлетикой (бег, спортивная ходьба, прыжки, метания) и гимнастикой. Занятия спортом способны дать работникам структуры органов внутренних дел необходимый настрой для в каждодневной работы: стремление к победе, командный дух, мужество.

В данной статье мы хотим обратить внимание на такой вид спорта, как спортивное ориентирование. Этот вид спорта имеет тесные связи с топографической подготовкой сотрудников правоохранительных органов. В учебных пособиях для вузов указано, что спортивное ориентирование как вид спорта предполагает прохождение участниками установленных контрольных пунктов, расположенных на определенной местности, при по-

мощи карты и компаса. Результаты связаны со временем прохождения дистанции или с количеством набранных очков [1].

Спортивная тренировка ориентировщика включает:

- физическую подготовку (совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т. д.);
- техническую подготовку (освоение техники передвижения и техники ориентирования);
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Так, во время подготовки к соревнованиям по ориентированию обучающиеся улучшают и свои физические возможности, например, быстроту, ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, учатся легче преодолевать естественные и искусственные препятствия, привыкают к регулярным тренировкам, развивают навык коллективных действий, поддерживают дисциплину, порядок, вырабатывают способность разрешать внутренние конфликты. Также спортивное ориентирование воспитывает в обучающихся правильный психологический настрой, позволяющий контролировать эмоции, не терять самообладание при попадании в незнакомое место, при необходимости действовать в неблагоприятных метеорологических условиях и т. п. Данный вид спорта воспитывает выдержку, инициативность. Спортивное ориентирование стимулирует развитие и совершенствование зрительной памяти, восприятия зрительного пространства, внимательности, оперативного мышления, логического мышления, у обучающихся развивается способность объемно представлять объекты, указанные на плоской карте [2]. Данные качества важны при подготовке сотрудников правоохранительных органов для выполнения оперативно-служебных задач.

При обучении спортивному ориентированию участники образовательного процесса получают специальные знания [3]: знакомятся с понятием о компасе и принципах работы с ним, сторонах горизонта, азимуте, карте, масштабе, условных знаках, рельефе, гидрографии и болотах, растительности, искусственных сооружениях и прочее.

Для того чтобы достичь успешных результатов во время спортивного соревнования, участникам приходится понимать показания компаса, уметь читать карту, аэрофотоснимки, спроектировать схему местности, уметь выяснять свое местоположение на местности, определяя выделяющиеся на общем фоне предметы, элементы рельефа, устанавливая стороны горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам, уметь распознавать световые, радио- и звуковые сигналы и при необходимости отвечать на них, а также выбирать верное направление дальнейшего движения. Таким обра-

зом, данный вид спорта формирует способность быстро и точно ориентироваться во времени и пространстве.

Занятия по спортивному ориентированию базируются на методически важных принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, всесторонности, систематичности, единстве общей и специальной подготовки.

Особо важным в техническом арсенале каждого, кто занимается рассматриваемым видом спорта, является способность быстро и правильно читать карту во время бега по пересеченной местности. Эти навыки успешно развиваются на занятиях по спортивному ориентированию, потому что именно они (указанные навыки) обеспечивают положительный результат в спортивном соревновании. Для спортсмена важно не только правильность понимания условных обозначений на карте, но и максимально короткое время по работе с картой. Также тренер формирует умение мысленно конструировать и представлять пространственные явления в деталях и в цвете, развивает память, то есть учит запоминать карту и саму местность. Эти качества являются основными для ориентировщика. Общие знания топографии и хорошая физическая подготовка без обладания указанными качествами не смогут обеспечить успех в спортивном ориентировании.

Для чтения карты необходимы: хорошая осведомленность обо всех условных знаках, умение при помощи карты составлять общую характеристику местности, мысленно моделировать пространство по условным знакам, сопоставляя пространственные характеристики указанных на карте частей местности и её элементов.

Под чтением карты понимается перевод условных знаков карты в реальные объекты местности и, наоборот, реальных объектов местности в условные знаки и определение их местонахождения [3].

Обучение чтению карты проходит в три этапа:

I этап – запоминание всех условных знаков.

II этап – узнавание объектов местности по условным знакам на карте, сопоставление местности с картой, изображение частей и элементов местности с помощью условных знаков.

III этап – сопоставление карты с местностью в движении (при пешем движении, во время бега), нахождение своего местоположения на карте после преодоления определенных участков местности.

Спортсмен-ориентировщик сможет передвигаться самостоятельно по местности в заданную точку и в целом принимать участие в соревновании по спортивному ориентированию только после прохождения названных трех этапов. Во время развития способности читать карту постепенно в занятия вводится элемент выборочного чтения, смысл которого заключается в том, что спортсмен обучается понимать местность и составлять ее общую картину с выделением ее значимых ориентиров, которые можно применить

как опорные на пути продвижения в нужный участок местности за короткое время.

Для совершенствования навыков чтения карты, развития способности быстро сохранять в памяти карту местности в ходе соревнования («память карты») спортсмены систематически выполняют задания и упражнения на местности, в классе и дома. К подобным заданиям относятся: воспроизвести таблицу указанных условных знаков по памяти; за указанное время отыскать наибольшее количество перемешанных чисел, начиная с единицы; подобрать к описанию географическое изображение, например, рельефа; сравнить карты и найти отличия; в течение заданного времени перенести контрольные пункты с одной карты на другую, находящуюся на определенном расстоянии от первой; воспроизвести карту местности по памяти; за короткое время совместить фрагменты карты с соответствующими участками на целой карте; совместить участки карты с панорамными изображениями местности; за короткое время (например, 30 с), изучив карту с нанесенными на нее контрольными пунктами и выбрав путь между ними, воспроизвести маршрут движения на чистом листе бумаги и др. [3].

Согласно статистике начинающие спортсмены тратят на чтение карты четверть времени, отведенного на прохождение пути, так как им приходится снижать темп движения или даже останавливаться для чтения карты и ориентации по ней на местности, для воспроизведения по ней какой-либо ситуации. По мере развития и совершенствования памяти спортсмена время на запоминание и воспроизведение карты затрачивается меньше, соответственно шансы на победу возрастают. Тренеры по спортивному ориентированию считают развитие «памяти карты» первоочередной задачей подготовки спортсменов. Необходимо отметить, что опытные спортсмены после соревнования много времени уделяют изучению карты, анализируют пройденный путь, сопоставляют его с маршрутами тех, кто одержал победу.

Таким образом, спортивное ориентирование способно формировать и развивать навыки, необходимые для топографической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Список использованной литературы:

1. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов. М. : Юрайт, 2020. 329 с.
2. Подпорина С. Г. Спортивное ориентирование в вузе : учебное пособие. Алматы : Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, 2013. 152 с.
3. Курченков А. А., Суханов В. М. Спортивное ориентирование : учебное пособие. Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. 140 с.

Д. Х. Носова – старший преподаватель кафедры права и обществознания БГПУ им. М. Акмуллы (г. Уфа);

В. И. Давлетов – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ

Физические показатели человека меняются под воздействием нестабильных климатических и географических, а также социально-экономических условий. Физическое состояние непосредственно зависит от физической активности, независимо от того, организуется ли оно в учебном заведении или проводится самостоятельно.

Нами проводилось исследование тренировочного процесса в несколько этапов. На первом этапе обследования была проведена проверка физических качеств спортсменов. На втором этапе использовался метод высокоинтенсивной интервальной тренировки, была отобрана группа спортивного совершенствования по плаванию и проверена их эффективность. Также мы изучили показатели спортсменов женского и мужского пола, обучающихся в Уфимском юридическом институте МВД России. Их физическая подготовка была проверена при помощи классических нормативов: бег на 100 и 1000 метров, прыжки в длину, а также отжимания для девушек и подтягивания для парней. Физические качества проверялись для того, чтобы при делении на группы показатели групп были одинаковые.

Для обоснования использования высокоинтенсивного интервального метода тренировки, направленного на развитие выносливости, был проведен эксперимент в группе спортивного совершенствования по плаванию. Были сформированы две группы; первая группа была обозначена как контрольная группа, вторая группа обозначена как экспериментальная группа. Контрольная группа занималась по стандартной программе подготовки с чередованием усиленной и нормальной нагрузки, которая обычно используется в тренировочном процессе. К концу эксперимента (последние 3 тренировки) активность стала менее динамичной. В свою очередь, экспериментальная группа тренировалась по высокоинтенсивному интервальному методу обучения. Спортсмены проплывали первые 10–15 метров с максимальной скоростью, а оставшуюся часть дистанции (35–40 метров) – в восстановительном режиме. В обеих группах тренировка продолжалась 50 минут. Всего в каждой группе было проведено 18 занятий. До начала исследования был проведен контрольный заплыв на дистанцию 50 метров,

после чего измерено максимальное потребление кислорода (далее – МПК). В конце эксперимента также проводился 50-метровый контрольный заплыв, у каждого из участников эксперимента было измерено МПК для сравнения с ранее полученными результатами.

Изначально спортсмены контрольной группы проплывали по 500 м на первых двух занятиях. Тренировочная нагрузка постепенно увеличивалась и к 15 занятию они проплывали от 1200 до 1500 м в зависимости от своей физической формы. Начиная с 16 занятия, нагрузка умеренно снижалась, а на последнем занятии спортсмены проплыли 800–900 м.

В экспериментальной группе спортсмены проплывали 50-метровую дистанцию во время занятий по программе: 10–15 метров на максимальной скорости и остаток заданной дистанции в восстановительном режиме. На первых занятиях, исходя из физической подготовленности, спортсмены данной группы начинали с 7–12 подходов на 50-метровой дистанции, а в конце эксперимента количество подходов составило от 16 до 28. Всего за 18 занятий спортсмены проплыли от 9050 до 18300 метров, а средний групповой результат составил 13250 метров.

На организацию физического воспитания оказывает влияние ряд факторов, которые условно можно разделить на две группы:

- 1) факторы, которые зависят от индивидуальных особенностей;
- 2) факторы, связанные с материальным обеспечением.

К первой группе факторов относятся: мотивированный выбор определенной профессии, сложившаяся жизненная позиция, состояние здоровья и физическая подготовленность, разносторонняя деятельность и спортивный опыт. Количество времени, условия жизни и ряд других специфических аспектов также относятся к индивидуальным характеристикам. Таким образом, индивидуальные особенности можно классифицировать по физическим, психологическим и социальным признакам, сочетание которых создает различные вариации отношения к физической культуре.

Вторая группа факторов связана с финансовыми возможностями и включает в себя: материально-техническую базу и потенциал профессорско-преподавательского состава. Несомненно, процесс образования не может быть единым. Личностные особенности педагогов, их спортивное мастерство, направленность на самосовершенствование оказывают существенное влияние на спортсменов. Причем это воздействие может быть как положительным, так и отрицательным.

Эффективность тренировочного процесса по плаванию проверяется выполнением нормативов. Полученные результаты вышеуказанных нормативов были структурированы в соответствии со стандартной системой оценивания. Нами была использована градационная шкала вместо балльной системы оценивания. Были выделены следующие уровни: «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего» и «низкий». Отличной отметке соответствовал «высокий» уровень, неудовлетворительную оценку определял уровень «ниже среднего».

Чтобы сделать тренировочный процесс более эффективным, необходимо адаптировать содержание занятия к специфике интересов и мотивов спортсмена. Преподавателям следует уделять особое внимание объяснению значимости физической культуры, проводить занятия, на которых будут доноситься новые теоретические знания о средствах и методах физической подготовленности. Другими словами, обучаемые должны научиться контролировать свое поведение и здоровье с помощью различных упражнений [1].

Исходя из аэробных возможностей, являющихся главным критерием физического здоровья, функциональная тренировка – это то, на чем следует сосредоточить особое внимание на занятиях. Поиск нового метода физической подготовки способствует достижению поставленных задач. Без знания основных постулатов организации тренировочного процесса невозможно планировать обучающие мероприятия. Многие исследования посвящены развитию физических качеств как спортсменов, так и людей, занимающихся физической культурой.

Определение тренировочной нагрузки в физическом воспитании имеет большое значение для планирования физической подготовки. Нагрузка на организм определяется соотношением данной работы и предварительной адаптации организма к мышечной активности. Количество и интенсивность являются основными характеристиками мышечной работы, в то время как разнообразные комбинации данных показателей дают разный эффект.

Соблюдая основные принципы спортивной подготовки (непрерывный тренировочный процесс, единство постепенной и ограниченной нагрузки, волнообразная динамика нагрузки), мы рассмотрели вопрос о влиянии тренировочной нагрузки с физиологической точки зрения.

Группа спортивного совершенствования по плаванию была наиболее подходящей для эксперимента и решения поставленных задач. Самый важный аспект этого вида спорта – развитие выносливости, от которой зависят результаты. Цель развития выносливости – увеличение количества митохондрий, влияющих на максимальное потребление кислорода. Чем больше митохондрий, тем выше показатель МПК и, соответственно, выше показатели результатов.

Формирование тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости, основано, прежде всего, на принципах сознательной деятельности, доступности и индивидуализации, а также на вышеуказанных принципах проведения спортивных тренировок.

Следует отметить, что в общей сложности контрольная группа выполняла на 24,5 % больше плавательной нагрузки в течение всего эксперимента по сравнению с экспериментальной группой: 16490 метров против 13350 метров. Средний результат прироста составил 3,19 секунд в контрольной группе и 5,92 секунды в экспериментальной группе. Средние результаты в экспериментальной группе увеличились на 16,4 %, в то время

как в контрольной группе превышение составило лишь 8,4 %. Несмотря на достоверные изменения в контрольной группе, разница между средними результатами контрольной и экспериментальной групп показывает, что предложенная методика является эффективной. Также проверялись функциональные показатели, влияющие на выносливость спортсменов, в том числе индекс МПК. Достоверное увеличение результатов в течение эксперимента также можно наблюдать в контрольной и экспериментальной группах. Рекомендованная методика физической нагрузки в экспериментальной группе базировалась на физиологических принципах развития выносливости – на увеличении количества митохондрий, влияющих на МПК.

Главным показателем здоровья людей является их энергетический потенциал, то есть способность потреблять энергию, чтобы накапливать ее и мобилизовать для обеспечения своих физиологических функций. Чем больше энергии организм может накопить и чем эффективнее выход энергии, тем больше энергии он получает для улучшения состояния здоровья.

Максимальное значение аэробных возможностей организма является главным критерием физического здоровья. Основным показателем аэробных возможностей организма является количество потребляемого кислорода за единицу времени [2]. Как мы отметили ранее, чем выше МПК, тем лучше состояние здоровья: МПК отражает аэробные показатели организма. Количество митохондрий увеличивается при кратковременной нагрузке, при нехватке времени для восстановления мышц (процесс «окисления» мышц), когда молочная кислота превращается в CO_2 и H_2O во время восстановительного плавания. При длительной работе без перерывов (в контрольной группе) молочная кислота накапливается и организм «окисляется», что не способствует увеличению числа митохондрий. Таким образом, развитие выносливости с помощью долгой нагрузки средней интенсивности не очень эффективно.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что предложенная методика обучения в экспериментальной группе является эффективной. Результаты тестов на физическую и функциональную подготовленность в экспериментальной группе были достоверно выше, чем в контрольной группе, которая обучалась по традиционной системе. Это было доказано результатами исследования.

Список использованной литературы:

1. Андрианов А. Н. Инновационные технологии в плавании. М. : LAP Lambert Academic Publishing, 2012. С. 45–57.
2. Лафлин Т. Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. С. 22–30.

© Носова Д. Х.

© Давлетов В. И.

Р. А. Ахияров – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

На сегодняшний день с развитием технологий и всемирной информатизации качественная и полноценная подготовка сотрудников органов внутренних дел является важнейшей задачей для обеспечения защиты здоровья, жизни, прав и свобод граждан нашей страны. Безусловно, каждый сотрудник в процессе начальной профессиональной подготовки, повышения квалификации, совершенствования своего спортивного мастерства проходит обучение и тренировки, на которых должен выложиться полностью для достижения определенных результатов. Любая физическая деятельность обязательно способствует поддержанию и повышению функциональной активности всего организма. Но не стоит забывать и обращать внимание на выполнение техники и психологическую подготовку сотрудников органов внутренних дел. Нами предлагается использование электронных тренажеров по стрельбе из пистолета, в которых возможно использование техники, а также физической и психологической подготовки.

Так, стоит согласиться с мнением некоторых авторов, которые считают, что отличная физическая подготовка, психологическая устойчивость, наличие нравственных качеств и высокая физическая работоспособность являются основой эффективной профессиональной деятельности сотрудника полиции [1, с. 73]. В связи с этим именно подготовка и поддержание сотрудника (спортсмена) в постоянной готовности влияют на его результат.

На сегодня большинство учебных заведений обладают и приобретают различного рода тренажеры (специализированные классы стрелковых тренажеров), широко используемые как при подготовке сотрудников органов внутренних дел (курсанты, слушатели, сотрудники и профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России, сотрудники практических органов, проходящие курсы повышения квалификации или начальной профессиональной подготовки), так и при подготовке сборных команд по служебно-прикладным видам спорта.

Тренажер – это комплекс, система моделирования и симуляции, компьютерные и физические модели, специальные методики, создаваемые для того, чтобы подготовить личность к принятию качественных и правильных решений [2, с. 61].

При подготовке сотрудников органов внутренних дел образовательными организациями МВД России могут использоваться такие стрелковые тренажеры, как: «Боец», «Профи», «Драфа», «Рубин», «СКАТТ» и т. д. Стоит отметить, что электронными тренажерами могут пользоваться и различные общеобразовательные школы в целях подготовки школьников к спортивным результатам по пулевой стрельбе, при сдаче нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»), а также при преподавании начальной военной подготовки в школах [3]. Использовать данные электронные тренажеры довольно просто, достаточно установить электронную мишень, сенсор на оружие (либо лазерная камера размещена уже в самом оружии) и запустить программу на компьютере. К примеру, в учебно-тренировочном комплексе «СКАТТ», который полноценно используется для подготовки сотрудников МВД России [4, с. 10], в том числе в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта, возможно установка датчика давления на спусковой крючок, который позволит получить информацию об усилии, с которым стрелок нажимает на спусковой крючок.

Учебно-тренировочные (электронные) тренажеры позволяют:

- получить навык в стрельбе, как показывает практика, только при производстве стрельбы может выработаться данный навык, при этом обучаемому необходимо выполнять от 5000 до 10000 холостых выстрелов [5];
- стрелять при абсолютно полной безопасности, так как при использовании данных тренажеров невозможно причинить вред себе или другим лицам;
- увидеть все ошибки от момента прицеливания до производства первого и последующих выстрелов, что будет влиять на время, кучность, отклонение пробойн и т. д.;
- плавно нажимать на спусковой крючок, что важно при производстве выстрела, тем самым корректируя все свои действия, связанные с выстрелом;
- совершенствовать личные результаты по стрельбе из различного вида оружия, так как возможно использование нескольких видов оружия.

Приобретенный навык стрельбы на тренажере постепенно превращается в мышечную память уже последующих результативных выстрелов; позволяет тренироваться независимо от времени года и времени суток; обладает большой системой настроек, создающей условия, максимально приближенные к реальным. И самое главное – значительная экономия боеприпасов, так как при подготовке сотрудников органов внутренних дел и спортсменов по пулевой стрельбе расходуется не один десяток патронов, что является весьма затратным для учебных заведений.

Весьма актуальным является параллельное использование учебно-тренировочных тренажеров в целях создания мини-соревнований, поскольку тренажер можно использовать не только одному, но и группой до нескольких человек.

Не стоит забывать и тот момент, что данные электронные тренажеры используются и должны использоваться для достижения высоких результатов в служебно-прикладных видах спорта, так как в последние годы наблюдается динамика, связанная с актуальностью и увеличением престижа соревнований по служебно-прикладным видам спорта, проводимым МВД России.

Так, к примеру, использование электронного тренажера «СКАТТ» позволяет спортсмену полностью освоить технику стрельбы, увидеть все ошибки, которые он допустил, и избежать их в дальнейшем при стрельбе. На учебно-тренировочном тренажере полностью видна объективная картина выстрела и всех ее этапов, начиная от прицеливания до нажатия на спусковой крючок, тем самым спортсмен имеет возможность провести анализ своей стрельбы.

Подводя итог, стоит отметить, что электронные тренажеры весьма актуальны на сегодняшний день и работа на них должна занимать большую часть времени в процессе обучения или тренировки, так как именно во время тренировок формируются нейромышечные связи, способствующие выполнению правильного и точного выстрела.

Список использованной литературы:

1. Кулиничев А. Н., Клименко Б. А. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2016. № 1 (27). С. 71–73.

2. Юсупов А. Х. Интерактивные тренажеры и их роль в учебном процессе // Инновационная наука. 2019. № 1. С. 60–61.

3. Стрелковый тренажер СКАТТ ГТО/НВП. URL: <https://topwar.ru/102633-strelkovyy-trenazher-skatt-gto-nvp.html> (дата обращения: 30.04.2020).

4. Архипов С. Н., Огрыза А. В. Организационно-методические аспекты внедрения в учебно-тренировочный процесс тренажеров «СКАТТ» в стрелковых служебно-прикладных видах спорта // Вопросы организации тренировочного процесса в стрелковых служебно-прикладных видах спорта в системе МВД России : электронный сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции / под ред. С. К. Бурякова. Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2019. С. 9–11.

5. Лазерные стрелковые тренажеры «Рубин» для интенсивного обучения стрельбе. URL: http://www.lasertools.ru/sbornik_2009/doklad_dombr.pdf (дата обращения: 20.04.2020).

© Ахияров Р. А.

Р. В. Милютин – преподаватель кафедры огневой подготовки Воронежского института МВД России (г. Воронеж)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Роль и значимость спорта в современном активном ритме жизни каждого человека, а особенно сотрудника правоохранительных органов, очень высока и, конечно, основная направленность заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма, расширить арсенал его двигательной координации, психологической устойчивости, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам повседневной деятельности. По мнению таких авторов, как Н. В. Ческидов, А. В. Алдошин, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. Н. Кулиничев, Б. А. Клименко, А. Н. Воротник, И. И. Лопатин, именно служебно-прикладные виды спорта обеспечивают тренированность функциональных систем организма сотрудника, создавая физиологический базис устойчивой профессиональной работоспособности, что, в свою очередь, способствует эффективности оперативно-служебной деятельности правоохранительных органов и сохранению высокой работоспособности во время служебной деятельности [1, с. 72].

В органах внутренних дел культивируется и развивается более десяти видов спорта и для подготовки сотрудников правоохранительных органов значительный интерес представляют служебно-прикладные виды спорта, которые включают в себя сразу несколько видов, формирующих разные физические качества, а порой и целый комплекс качеств, так как в служебной деятельности возможно противостояние с самыми различными внешними и внутренними факторами, отрицательно сказывающими на успешном выполнении оперативно-служебных задач.

Служебный биатлон – это уникальный вид спорта, который является достаточно сложным симбиозом кроссового бега и стрельбы из пистолета. В свою очередь, кроссовый бег по пересеченной местности способствует развитию опорно-двигательного аппарата, увеличивает показатели кислородного долга спортсмена-сотрудника, а также помогает справляться с повышенным эмоциональным состоянием и резко накапливающимся утомлением. Стрельба из пистолета Макарова позволяет формировать прикладные сложнокоординационные умения и навыки после серьезной, интен-

сивной, физической нагрузки, при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает порядка $175 \div 190$ и более ударов в минуту.

Преодоление полосы препятствий со стрельбой потенциально обладает наиболее ярко выраженным практическим резервом для сотрудников правоохранительных органов, с имеющимися прикладными элементами, к которым необходимо отнести: преследование правонарушителя с преодолением различных препятствий и бегом на короткие дистанции, применение огнестрельного оружия на фоне высокой физической нагрузки, с переносом огня по фронту, противоборства с соперником, что в конечном итоге позволяет формировать и развивать профессионально значимые и важные физические, личностные качества сотрудника ОВД, а также позволяет позитивно влиять на контроль воздействия внешних раздражителей и оставаться эмоционально спокойным в ситуации стресса при стрельбе из огнестрельного оружия.

Подчеркивая все вышесказанное, важно указать на необходимость планирования и практическую реализацию на занятиях по огневой и физической подготовке различных элементов и ситуаций из служебно-прикладных видов спорта, которые могут быть максимально приближенными к реальным. К таковым можно отнести: противоборство с противником; преследование правонарушителя; стрессовые, сбивающие факторы при стрельбе (попадание пыли в глаза, пот на лице и руках); значительную циклическую физическую нагрузку непосредственно перед стрельбой; искусственное создание задержек при стрельбе для того, чтобы сотрудники самостоятельно определяли их причину и умели устранять в максимально короткий срок. Также в рамках огневой подготовки увеличивается вариативность выполняемых упражнений с моделированием ситуаций задержания правонарушителя и применения боевых приемов борьбы; стрельба из различных положений и укрытий, в сложных погодных условиях и рельефа местности, с переносом огня по фронту, использование практики стрельбы по металлическим попперам, гонгам, мишенным установкам «мини-неваляшкам» и т. д.

При применении упражнений и элементов из различных видов спорта и при таком нестандартном подходе в учебном процессе существует возможность совершенствовать двигательные способности, значительно улучшить технику безопасного и эффективного обращения с оружием – при повышенном адреналине, волнении и уровне страха, сильном мышечном напряжении, а также морально-волевые качества при действии в сложной стрессовой ситуации. Но при организации и проведении занятий по огневой и физической подготовке из-за возможного травматизма моделирование в учебном процессе подобных ситуаций противоборства, стрельбы при повышенных психоэмоциональных и физических нагрузках должно устанавливаться с более щадящими и корректными (комфортными) требованиями к выполнению упражнений, а также делении на группы

с выбором режима занятий, по уровню подготовленности и обязательном индивидуальном подходе к каждому сотруднику.

Важно остановить внимание на необходимости психологической подготовки с применением элементов служебно-прикладных видов спорта. Психологическая подготовка тесно связана с технической подготовкой, поэтому задача должна решаться комплексно. Ведь зачастую сотрудники, выходящие на огневой рубеж, начинают судорожно сжимать в руке оружие, забывают обо всех правилах выполнения прицельного выстрела, у них возникает чрезмерный страх, излишняя суетливость, растерянность, быстро накапливается усталость. Поскольку это вполне естественная реакция человека на нестандартные и сложные ситуации, связанные с выстрелом, сопровождающимся значительной отдачей и громким звуком. Эти ощущения и состояние нарушают контроль над выполняемыми действиями, ухудшают концентрацию, внимание, увеличивают суетливость и приводят к рефлекторным сокращениям мышц.

При осуществлении учебного и тренировочного процесса присутствует большое количество упражнений, методик и форм. Учебно-тренировочный (в том числе соревновательный) процесс способствует выработке приемов саморегуляции и является незаменимым средством воспитания способности преодолевать и контролировать чувство тревоги и страха. Психологическая стрессоустойчивость достигается созданием различных трудностей, применением постоянных раздражителей и других сбивающих факторов, внесением элементов реальной опасности и внезапности, требующих незамедлительных и четких действий [2, с. 134].

Таким образом, основными направлениями в подготовке сотрудников органов внутренних дел с применением элементов служебно-прикладных видов спорта являются:

- формирование психофизиологических способностей к самоанализу и саморегуляции;
- выработка у сотрудников перманентной способности побороть волнение и тревогу перед стрельбой;
- тренировка устойчивости нервной системы и ее адаптации к различным результатам (как положительному, так и отрицательному);
- совершенствование функциональных и специальных двигательных умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности;
- воспитание уверенности в своих возможностях, развитие волевых качеств, выработка устойчивой мотивации для достижения хороших спортивных результатов;
- создание резерва физических и психологических качеств, обеспечивающих многократное выполнение комплексных стрелковых тренировок.

Следует отметить, что для сотрудников органов внутренних дел в процессе обучения необходимо использовать элементы различных служебно-прикладных видов спорта для формирования устойчивых профес-

сионально-прикладных навыков, а также для роста функционального, технического и тактического мастерства, психологической готовности к напряженным эмоциональным состояниям каждого сотрудника.

Список использованной литературы:

1. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А. Н. Кулиничев [и др.] // Вестник Белгородского юридического института МВД России, 2016. С. 71–73.

2. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2014. С. 132–137.

© Милютин Р. В.

УДК 796.83.015.52(470)

А. С. Харисов – преподаватель кафедры специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ БОКСОМ

В нынешнее время люди все больше и тщательнее относятся к физической культуре и спорту. Кто-то занимается бегом, по утрам утренней гимнастикой и получает от этого заряд бодрости и энергию на весь день, другие пытаются усовершенствовать свои силовые, скоростные качества и приобрести для себя красивую атлетическую фигуру, берутся за штангу, гантели, гири, эспандер, а также занимаются в специализированных залах. Все упражнения с железами, отягощениями или на тренажерах – это хороший способ правильного физического развития.

На сегодняшний день, пожалуй, не найдется ни одного спортсмена, который не применял бы такие упражнения с отягощениями, как штанги, тренажеры. Данные упражнения можно порекомендовать всем, кто поставил или ставит перед собой цель и задачу – совершенствовать общее физическое развитие [1, с. 74]. Упражнения с отягощениями улучшают общее состояние здоровья, работоспособность и деятельность внутренних органов, в том числе укрепляются кости, мышцы, сухожилия, связки. Упражнения с отягощениями помогут убрать такие недостатки в вашем организме, как лишний вес, сутулость, неправильная осанка.

Выполнение данных упражнений каждодневно поможет в напряжении и расслаблении той или иной мышцы, играющей важную роль в спорте или любой физической работе.

Необходимо помнить, что при осуществлении длительных интенсивных упражнений занимающийся получает очень большую нагрузку, которая при неграмотном применении нанесет серьезный вред здоровью и организму. Будущему спортсмену целесообразно пройти диспансеризацию в специализированных учреждениях, проконсультироваться с грамотными специалистами и тщательно пересмотреть, изучить методику спортивной тренировки. В последующем во время занятий спортсмен должен вести самоконтроль, т. е. следить за частотой пульса, контролировать дыхание, а также не забывать про правильный сон и здоровое питание. Следует работоспособность своего организма взять под контроль, уделять внимание настроению и настрою к тренировкам, вести запись тренировок и время от времени посещать медицинских работников. [2, с. 111–113]. Тренировку желательно проводить на свежем воздухе, или в хорошо проветриваемом помещении. Одежду нужно подобрать легкую, которая не сковывала и не создавала дискомфорт. После занятий не стоит забывать про гигиену: принять контрастный душ и обтереться насухо полотенцем. Обычно тренировки проводятся днем в 11 часов, а вечером в 5–6 часов, прием пищи желательно осуществить за два часа до занятия. Хорошая программа силовых упражнений включает в себя минимальное применение дополнительных снарядов, таких как гантели, штанга, эспандер, тренажеры и помощь партнера. Не нужно утруждать себя большими нагрузками для набора массы и увеличения мышечной массы. Развив определенный общий уровень физического развития, нужно больше уделять внимание группам мышц, которые и будут основными в выбранном виде боевого единоборства. Например, в боксе нужно развивать именно те мышцы, которые работают при ударах рукой; в борьбе и похожих с ним видах спорта – «на тягу». Во время тренировок с гантелями и штангами нужно придерживаться определенного правила. Вес снаряда должен составлять 60–80 процентов от той предельной нагрузки, которая допускается для каждой конкретной группы мышц. Этот максимум можно определить специальными тестами. Допустим, что спортсмен в жиме от груди лежа толкает 70 кг. Значит, вес его снаряда в тренировочном процессе должен быть примерно 40 кг. Такие тесты нужно проводить как можно чаще, так как они позволяют откорректировать рабочие часы снарядов с ростом физических возможностей и результатов на максимум.

Занятия проводятся из серии по 10–20 движений с последующей паузой от 1 до 3 минут. Количество подходов не должно быть больше четырех в одном упражнении. Также необходимо выполнять упражнения и на скорость с малыми весами, для того чтобы не было перенапряжения и потеря или снижение скорости движения. Обязательно нужно включать в тренировки с отягощениями упражнения на растяжку и подвижность суставов,

которые помогут поддерживать полную амплитуду движений. Все эти упражнения важны для развития взрывной силы, когда уставший мускул подвергается дополнительному растяжению после выполнений тяжелых упражнений и в нем появляется повышенное напряжение. Чередование усилий на больших и малых весах поможет улучшить взрывное напряжение мышц при выполнении ударов. Например, выброс грифа от груди в стойке. Необходимо помнить, что при большом весе снарядов во время выполнения упражнения развиваются силовые мышечные волокна, которые напрягаются и сокращаются слишком медленно. При малых весах развитие больше склоняется, прежде всего, к скоростным мышечным волокнам в ущерб силовым характеристикам. Для боксера важно, чтобы сила и скорость сокращения развивались одинаково, не отставая друг от друга. Определенный вес гантелей для «скоростных» упражнений подбирается таким образом, чтобы вес составлял не более 5 кг, штанги – от 15 до 30 кг [3, с. 35].

Выполняя упражнения со штангой, можно качественно проработать мышечную массу и увеличить силу. Но, как уже было отмечено выше, для боксера более важными и эффективными качествами мышц являются их эластичность и способность быстро напрягаться и быстро расслабляться. Занимаясь со штангой, можно применять все классические упражнения, которые приняты в тяжелой атлетике. Но всегда нужно помнить, что большой вес снаряда может стать причиной той или иной травмы (растяжение, разрыв связок и мышц). Поэтому лучше всего подбирать вес штанги исходя из уровня физической подготовки занимающегося.

Частота тренировок и эффективность зависят от начального уровня физической подготовки спортсмена, способности организма за кратчайшее время восстановиться, важно не накапливать усталость.

Бокс характеризуется не только очень высокой интенсивностью поединка, а также активной сменой проявления скоростного, скоростно-силового, силового компонента, способностью быстро мыслить во время боя. Для бокса свойственно проведение поединка в различных ситуациях (в углу, после нокдауна), в которых боец может оказаться практически в любой момент боя. В связи с этим у бойцов активно работают не только все мышцы тела, но и интеллект. Отметим, что наибольшее сильное утомление отмечается в мышцах ног и плеч. Потому особое внимание следует уделять именно тем мышцам, которые больше напряжены во время поединка. Ежедневное выполнение физических нагрузок и упражнений, а также грамотно составленная методика тренировок с правильным количеством этих упражнений, обязательно покажут положительные результаты. Нужно всегда помнить, что тренировки от случая к случаю не дадут вам никаких результатов, а только приведут к спаду спортивной формы. Поэтому нужно заниматься спортом и не запускать себя, ведь восстановиться после долгих перерывов труднее и сложнее для здоровья человека.

Список использованной литературы:

1. Холодков Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 11-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2013. 480 с.
2. Губанов Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111–113.
3. Физическая подготовка : учебное пособие / В. С. Кшевин [и др.]. М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

© Харисов А. С.

УДК 351.753.3:351.75(470)

А. А. Даминов – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ПРИМЕНЕНИЕ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ГРУППОВЫХ НАРУШЕНИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА

На сегодняшний день проблема охраны общественного порядка и обеспечение общественной безопасности в ходе осуществления таких международных, государственных, региональных, муниципальных мероприятий, как спортивные игры, политические агитации, досуговые программы, является актуальной и востребованной, так как нередко в ходе их организации и проведения возникают различные провокации, недовольства, массовые волнения, перерастающие в групповые нарушения общественного порядка.

В научных источниках имеется значительный объем информации о понятии массовых мероприятий. Исходя из широкого понятия, массовое мероприятие – это заранее спланированное и определенное по месту, времени, количеству участников и причинам собрание людей, носящее характер праздника, культурного или рекламного мероприятия либо деловой встречи.

Массовые мероприятия в отличие от других общественных массовых организаций предназначены для всех желающих, независимо от принадлежности человека к какой-либо определенной группе. Данные мероприятия, как правило, проводятся на центральных площадях, в скверах, в парках и т. п. Это может быть концерт, посвященный Дню Победы, новогод-

ние гуляния и другие праздничные дни, связанные со знаменательными событиями в культурной, политической либо общественной жизни.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел и других подразделений силовых структур имеет первостепенное значение при обеспечении охраны общественного порядка и общественной безопасности. Необходимо отметить, что исходя из тактики действий сотрудников полиции положительных результатов по охране общественного порядка и обеспечение общественной безопасности, умелое, своевременное, законное применение сотрудниками огнестрельного оружия обусловлено постоянно нарастающим общественным мнением по данному вопросу.

В просторах сети Интернет, в средствах массовой информации все чаще проскальзывают новости, являющиеся предметом массового обсуждения незаконного применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции. Эти нарушения являются основанием для наложения дисциплинарных взысканий на сотрудника ОВД, начиная от замечания и заканчивая привлечением данного лица к административной и уголовной ответственности. Таким образом, данные вопросы и проблемы требуют незамедлительного решения, которые касаются, прежде всего, повышения профессиональной, правовой и морально-психологической подготовки сотрудников полиции в области применения огнестрельного оружия при проведении массовых беспорядков.

В юридической литературе применение огнестрельного оружия сотрудниками полиции является мерой административного принуждения. Данные меры пресечения представляют собой определенные оперативные действия должностного лица по прекращению противоправной деятельности. Другие научные деятели полагают, что применение огнестрельного оружия служит мерой уголовно-правового характера, так как оно направлено на пресечение преступления, предусмотренного Уголовным кодексом РФ. Ряд авторов считают, что данная мера является уголовной, поскольку она используется в отношении лиц, совершивших преступление.

На основании этого и в соответствии со статьей 1 Федерального закона от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» под огнестрельным оружием понимается оружие, предназначенное для механического поражения цели на расстоянии метаемым снаряжением, получающим направленное движение за счет энергии порохового или иного заряда.

Согласно вышеуказанному законодательству применение служебного оружия необходимо для использования должностными лицами государственных органов и работниками юридических лиц, которым разрешено ношение, хранение, необходимость использования данного оружия в целях самообороны или для исполнения обязанностей по защите жизни, здоровья граждан, собственности и т. п.

Применение сотрудником ОВД при осуществлении служебных обязанностей физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия

вне зависимости от замещаемой должности служащего, места проведения мероприятия и времени суток обусловлено частью 3 статьи 28 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» [1].

Бесспорно, право, позволяющее сотруднику применить служебное оружие, обеспечивает личную безопасность и безопасность окружающих лиц, однако необходимо помнить, что применение данного права носит исключительный характер.

Нередко, принимая решение применить огнестрельное оружие в критической ситуации, сотрудник полиции не соблюдает предписанные нормативно-правовым законодательством пределы правомерного причинения вреда. В частности, исходя из судебной практики, большинство сотрудников органов внутренних дел все же привлекаются к уголовной ответственности согласно пункту «б», части 3, статьи 286 УК РФ.

В ходе обращения к Постановлению Пленума Верховного Суда РФ от 16 октября 2009 г. № 19 «О судебной практике по делам о злоупотреблении должностными полномочиями и о превышении должностных полномочий» [2], необходимо отметить, что к действиям, совершенным должностным лицом в ходе осуществления своих полномочий, причисляются деяния, совершенные только при наличии особых обстоятельств, указанных в законе или подзаконном акте.

Необходимо обозначить, что только те действия сотрудников полиции, связанные с применением оружия и специальных средств, сопряжены со служебной деятельностью и могут являться превышением должностных полномочий. Уголовно-наказуемым являются деяния, совершенные сотрудниками полиции в случае, если ими было применено огнестрельное оружие вне служебного времени. Данные деяния приравниваются к убийству, умышленному причинению тяжкого вреда здоровью и т. д.

Следует разграничить, что те действия, которые были совершены должностным лицом органов внутренних дел с применением огнестрельного оружия в состоянии необходимой обороны, будут квалифицироваться по статье 108 или 114 УК РФ. Однако уголовная ответственность не будет предусматриваться, если было умышленно причинено посягавшему лицу вред здоровью средней тяжести или легкого вреда по неосторожности, при условии отражения оборонявшегося лица общественно-опасного посягательства.

Анализируя современное законодательство Российской Федерации, возникает необходимость совершенствования нормативно-правовой базы. На основе изучения полномочий полиции в США, в которой нет определенного закона, регулирующего деятельность полицейских, основания применения огнестрельного оружия весьма широки, ими могут быть: защита жизни сотрудника полиции и других лиц, остановка транспортного средства либо нейтрализация самого водителя автомобиля и другие. Сравнивая полномочия сотрудников полиции России и США, необходимо отметить, что в Соединенных Штатах полицейским не стоит опасаться выхо-

да за пределы полномочий ввиду наличия особой инструкции в определенной ситуации. В свою очередь, разнообразен и подход к обучению сотрудников полиции. В отличие от США, где имеется система строгого отбора кандидатов на обучение, в России к подготовке сотрудников органов внутренних дел относятся весьма поверхностно. За короткий срок обучающиеся набирают определенный набор знаний, не имея практических навыков тактики действий в экстремальных ситуациях, угрожающие жизни и здоровью самого сотрудника и граждан страны.

Таким образом, одним из основных причин, приводящих к незаконному применению огнестрельного оружия сотрудниками полиции при массовых беспорядках, является незнание о порядке и правил применения, а также морально-психологическая неустойчивость и практическая неподготовленность. Вследствие этого следует четко разработать перечень действий и предписаний, позволяющие действовать сотрудникам ОВД в рамках закона. Немаловажную роль при этом играет кадровая политика, требующая незамедлительного пересмотра в отборе кандидатов, периодической проверке навыков сотрудников полиции.

Список использованной литературы:

1. О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.04.2020).
2. О судебной практике по делам о злоупотреблении должностными полномочиями и о превышении должностных полномочий : постановление Пленума Верховного Суда РФ от 16 октября 2009 г. № 19 // URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.04.2020).

© Даминов А. А.

А. И. Никитин – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

СТРАХ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО ВЫСТРЕЛА: СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

В своей служебной деятельности сотрудники полиции должны руководствоваться Конституцией Российской Федерации, общепризнанными принципами и нормами международного права, международными договорами Российской Федерации, федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами, нормативными правовыми актами Президента Российской Федерации и нормативными правовыми актами Правительства Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере внутренних дел [1].

Сотрудник органов внутренних дел имеет право на прохождение в установленном порядке профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях и порядке, которые предусмотрены Федеральным законом «О полиции» [2].

Значимым фактором для достижения хороших показателей при стрельбе является психологическая устойчивость стреляющего. Страх – это эмоциональное состояние отражающее защитную реакцию организма на действительную или же мнимую угрозу их жизни или благополучия. Страх выстрела имеет место как у стреляющего, держащего оружие впервые, так и у опытного стрелка, и именно морально-психологическое напряжение чаще всего является причиной плохой стрельбы. Основаниями, вызывающими страх, могут быть: отдача при выстреле, громкий звук, боязнь показать плохой результат. В связи с этим в ходе проведения занятий по огневой подготовке, внимание стоит уделять не только технике, но и морально-психологической подготовки стреляющего.

После производства выстрела, применяя правильную методику прицеливания, оружие направляется в исходную зону прицела. Определить, боится ли стреляющий выстрела, можно на огневом рубеже. При производстве выстрела стрелок нажимает на хвост спускового крючка резко, пытается заглушить отдачу путем отклонения оружия от прицельного по-

ложения до момента производства выстрела или закрывает ведущий глаз и это приводит к тому, что стреляющий не видит совершенных им ошибок. Данные факты должны быть зафиксированы и приняты во внимание руководителем стрельб.

Для избавления, стреляющего от такой эмоциональной реакции необходима работа в несколько этапов.

Первый этап – это работа вхолостую с учебным оружием. На данном этапе необходимо откорректировать изготовку, способы прицеливания и производство выстрела. Также следует отработать нажатие на хвост спускового крючка. Имеет место использование руководителем таких технических средств, как электронный стрелковый тренажер «СКАТТ».

Работу с боевым оружием можно начинать после того, как руководитель стрельб убедится, что обучающийся усвоил работу при холостой стрельбе.

Непосредственно на огневом рубеже с эмоциональным волнением могут помочь справиться дыхательные упражнения. При принятии положения для стрельбы и в момент прицеливания дыхание у стреляющего должно быть спокойным и равномерным. Выполняя упражнения для стрельбы из пистолета, поднятие руки с оружием должно сопровождаться вдохом, а опускание происходит при медленном выдохе. Такая техника указывает на то, что в момент прицеливания и плавного нажатия на спусковой крючок нужна пауза в дыхании. При этом задержка дыхания на полном вдохе недопустима, так как создается состояние напряжения. В сравнении со снайперами-винтовочниками, которые делают длинные задержки дыхания для производства точного выстрела на большом расстоянии, стрелку из пистолета нельзя делать подобную длинную паузу на выдохе, так как требуется больше сил во время стрельбы из боевого оружия и нехватка кислорода значительно повлияет на динамичность и точность стрельбы. В среднем задержки дыхания на 4–6 секунд достаточно для производства правильно выполненного тренировочного выстрела. Однако неопытные стрелки задерживают дыхание раньше нужного момента или уже после производства выстрела. Для устранения этого порока начинающим стрелкам рекомендуется выполнить дыхательное упражнение, спокойно без напряжения сделать не более двух-трех вдохов-выдохов, но не допускать интенсивного дыхания, которое приводит к гипервентиляции легких, что нарушает обычный цикл дыхания и затрудняет координацию движений. Стрелок, затаивающий дыхание, очень часто напрягает большую группу мышц лица, шеи, плечевого пояса, область грудной клетки и живота. Такое состояние напряжения сковывает стреляющего, затрудняет его координацию в движениях при производстве выстрела. По выражению лица стреляющего и глубокому вдоху после производства выстрела можно выявить его напряженное состояние. Для преодоления этого порока необходимо прервать стрельбу и дать стрелку легкую физическую нагрузку с

дыханием, вентилирующим легкие, на этот случай подойдет лёгкий бег на 6–10 минут с глубокими вдохами и полными выдохами [3].

Еще одним способом избавления от напряжения является самовнушение. Оно представляет собой воздействие стрелка на собственное сознание с помощью установок.

Техники аутотренинга и принципы самовнушения просты в освоении и их применении. Чтобы им обучиться, нужно ввести себя в осознанное состояние: состояние пустоты, спокойствия. При этом стрелок должен быть полностью сконцентрирован на своих действиях. Это состояние достигается с помощью прекращения внутреннего диалога со своим Я. Внутренний диалог – это беседа, которую мы ведем сами с собой. Для прекращения внутреннего диалога часто хватает сконцентрировать свое внимание на себе или своем спокойном состоянии. Для стреляющего будет полезен навык концентрации на своих руках, оружии и поражаемой цели. Упражнение выполняется следующим образом: стрелок вытягивает перед собой обе руки с расслабленными кистями. Взгляд проходит между руками и рассеивается. Плавными, попеременными движениями стрелок подвигает руками вверх-вниз. Затем входит в спокойное состояние, в котором фиксируется отсутствие мыслительного процесса. Так ощущается состояние пустоты, или остановка внутреннего диалога. Пребывая в таком состоянии, можно спокойно вести стрельбу с хорошим результатом.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что страх как фактор, влияющий на производство выстрела, успешно устраняется на практике в процессе подготовки и обучения стрелка. Это происходит с помощью:

- 1) проработки техники выстрела как с охлажденным, так и боевым оружием;
- 2) проработки задержки дыхания и дыхательных упражнений по типу легкой физической нагрузки;
- 3) самопрограммирования стрелка самовнушением и техникой ауто-тренинга.

Список использованной литературы:

1. О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.03.2020).
2. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации // федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.03.2020).
3. Потапов А. «Приемы стрельбы из пистолета. Практика СМЕРШа». URL: http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/priemi_strelbi.pdf (дата обращения: 20.03.2020).

© Никитин А. И.

А. С. Матвеев – преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа);

А. Н. Муллагалиев – преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

ЗИМНЕЕ СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ И ЕГО ПЕРСПЕКТИВА В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Одним из приоритетных направлений нашего государства является обеспечение полной безопасности как граждан, так и всей страны в целом. Способом достижения данной цели является развитие физической культуры и спорта. Спорт – составная часть жизни каждого человека. Постоянное занятие физическими упражнениями укрепляет не только здоровье и развивает волевые качества, но и помогает в решении профессиональных задач. Прежде всего, это связано с лицами, осуществляющими правоохранительную деятельность. Успешное выполнение сотрудниками органов внутренних дел оперативно-служебных задач напрямую зависит от уровня психологической и физической подготовленности.

Физическая подготовка сотрудников Министерства внутренних дел направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, скорость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения [1].

Особое место в физической подготовке сотрудников занимают служебно-прикладные виды спорта, способствующие совершенствованию уже имеющихся навыков и качеств. В МВД России в настоящее время разрешается присвоение и выполнение спортивных разрядов и званий, для этого есть возможность участия в соревнованиях различного уровня: от республиканских до всероссийских и даже международных (чемпионат мира и Европы среди полицейских). В 2015 году данный вид спорта стал наиболее усердно развиваться и его даже включили в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Наиболее универсальным видом является зимнее служебное двоеборье, сочетающее в себе физическую и огневую подготовку. Несмотря на то, что данная дисциплина включена во «Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин» лишь в 2014 году. Уже в 2016 году двадцати сотрудникам органов внутренних дел были присвоены

спортивные звания мастера спорта России по служебному двоеборью. В зимнее служебное двоеборье входят лыжные гонки, которые повышают устойчивость организма, закаливание, поднимают на новый уровень работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также стрельба из пистолета Макарова (далее – ПМ), в связи с этим сотрудникам просто необходимы специальные умения и навыки.

В настоящее время зимнее служебное двоеборье сохраняет свою позицию как один из наиболее развивающихся служебно-прикладных видов спорта. Данный вид спорта сочетает в себе лыжную гонку на дистанцию 5 км для женщин и 15 км для мужчин, а также выполнение упражнения из боевого ручного стрелкового оружия. Современный подход к воспитанию выносливости – совершенствование аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения [2]. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к соревнованиям [3].

В служебное двоеборье входит лишь одно стрелковое упражнение № 1 (исходное положение – 45 метров, боевой ПМ). Дистанция для стрельбы – 25 метров, время на изготовку не более 1 минуты. Всего 2 серии, по 20 секунд каждая. Положение для стрельбы стоя (с одной или двух рук). Выполнив данное упражнение № 1, попадания, заработанные участниками, записываются в баллы из таблицы, которая, в свою очередь, утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации. Стрелковое упражнение это еще не все, помимо этого, нужно преодолеть дистанции на лыжах, для женщин – 5 км, а для мужчин – 15 км свободным стилем. Исходя из выполненного результата начисляются очки на основании таблицы, установленной Министерством спорта Российской Федерации. Соответственно, очки, полученные за выполнение стрелкового упражнения № 1 и на дистанцию 5 км у женщин и 15 км у мужчин свободным стилем преодоления на лыжах, суммируются и участник, набравший наибольший балл, занимает высшую позицию. При выступлении на данных соревнованиях участники могут выполнять квалификационные нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017 г. № 991 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта».

На основе проведенных соревнований, а также таблицы полученных очков и перевода баллов, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2017 г. № 607 «Об утверждении правил

служебно-прикладного вида спорта «служебное двоеборье», нужно сказать, что хорошая стрелковая подготовка помогает спортсменам удержаться на лидирующих позициях. То есть нужно констатировать, что за успешное выполнение стрелкового упражнения № 1 спортсменам начисляются больше очков, чем в лыжной гонке. Это свидетельствует об их более высоком уровне стрелковой подготовленности.

С момента становления данного служебно-прикладного спорта необходимо отметить, что имеет место тенденция к росту, как и количеству проводимых соревнований, так и самому составу участников. Например, на чемпионатах по лыжным гонкам и зимнему служебному двоеборью в сезонах 2018–2019, 2019–2020 года принимает участие мастер спорта международного класса, олимпийский чемпион Максим Вылегжанин, что говорит о высоком уровне проводимых соревнований и конкуренции спортсменов. В настоящее время чемпионат по зимнему служебному двоеборью входит в общий зачет Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

Таким образом, служебно-прикладные виды спорта являются интенсивно развивающимся направлением в профессиональной физической подготовки сотрудников в Министерстве внутренних дел Российской Федерации. Проведение соревнований различного уровня, обязательное выполнение и проведение учебно-тренировочных сборов и тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования, уделяя внимание больше образовательным организациям МВД России, в конце концов поспособствуют росту спортивного мастерства, формированию и совершенствованию у сотрудников силовых способностей и навыков эффективного и правомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в реальных ситуациях профессиональной, служебной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Ким В. О., Матвеев А. С., Амиров У. А. Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Уфа, 2019. С. 44–49.

2. Ким В. О., Матвеев А. С. Особенности воспитания выносливости при подготовке к служебному биатлону у обучающихся образовательных организаций МВД России // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики». Ростов-на-Дону, 2020. С. 72–77.

3. Матвеев А. С. Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России // материалы Всероссийской научно-практической конферен-

ции. Красноярск : Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2019. С. 107–110.

© Матвеев А. С.

© Муллағалиев А. Н.

УДК 796.819.012:351.74.08(470)

У. А. Амиров – преподаватель кафедры специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России (г. Уфа)

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудники органов внутренних дел должны обладать не только разносторонними профессиональными знаниями, но и отличными физическими качествами. Поэтому главное направление работы с кадрами считается физическая подготовка сотрудников МВД России. Изучение приемов самозащиты, боевых приемов борьбы, выработка умения успешно их применять в экстремальных ситуациях – всему этому уделяется особое внимание.

Приемы самозащиты являются средством защиты себя и граждан, а также – это средство принуждения при задержании и обезвреживании преступника. Особенностью боевых приемов борьбы считается применение их в любой обстановке внезапно, а также в случаях, когда нельзя применять оружие.

Конечно, профессиональному спортсмену таких видов спорта, как бокс, кикбоксинг, каратэ, рукопашный бой, боевое самбо и т. д., легче будет в экстремальной обстановке реагировать на давление с нападавшей стороны. А все потому что, профессиональный спортсмен привык осуществлять быстрые и правильные решения в соревновательной обстановке, так как во время боя нет времени на раздумье. Поэтому нужно больше уделять внимание изучению приемов самозащиты, боевых приемов борьбы, а именно – блокам, подставкам, перемещениям, уходам с линии атаки и т. д.

Боевые приемы борьбы включают в себя:

1. Приемы страховки и само страховки;
2. Удары и защита от ударов;
3. Болевые приемы;
4. Освобождение от захватов и обхватов;
5. Пресечение действий с оружием;
6. Броски;

7. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем;
 8. Наружный досмотр;
 9. Действия с применением палки специальной;
- Разберем некоторые части боевых приемов борьбы.

В приемы страховки и само страховки входят следующие упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо (правое, левое), полет – кувырок, само страховка при падении назад, само страховка при падении вперед, само страховка при падении на бок. Все эти упражнения позволяют развить гибкость, координацию, а также защиту своего здоровья при внезапных падениях.

Большую роль играют удары и защита от ударов, так как мы не можем предугадать действия нападавшего, то ли он нанесет прямой удар кулаком в голову или сбоку в голову, то ли решит атаковать прямым ударом подошвенной частью стопы в живот. Поэтому теоретически и практически нужно знать все удары и траектории ударов для выполнения безопасных для своего здоровья защитных действий. Есть следующие классификации ударов: прямые, снизу, сбоку, сверху, наотмашь. Также они могут менять траекторию ударов, то есть прямой удар кулаком в голову или прямой удар кулаком в туловище и т. д. Разобравшись детально в разновидностях ударов, можно смело приступать к изучению защитных действий от ударов. Защитные действия от ударов руками, ногами, ножом и предметом подразумевают собой перемещения, уклоны, нырки, подставки и отбивы. При максимальном выполнении одного и того же удара, а также защитных действий, мы быстро запомним какой удар и защитные действия потребуются выполнять, так как будет работать не только зрительная память, но и мышечная.

Болевые приемы применяются для ограничения свободы передвижения лиц как мера принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника органов внутренних дел [1, с. 204]. При выполнении боевых приемов мы неоднократно сталкиваемся с болевыми воздействиями на тот или иной сустав. К примеру, разберем ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»): где и как именно происходит болевое воздействие на сустав. Захватив правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье, после чего нужно нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра таким образом, чтобы масса его тела сместилась назад, для того чтобы мы могли встать на место его ноги, где она находилась до удара. Затем выкручивая руку наружу – вниз, происходит болевое воздействие на сустав кисти, после чего ассистент падает на спину. Перешагивая правой ногой через туловище, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на живот, где также возникает болевое воздействие на локтевой и плечевой сустав, от чего он ложится на живот. Сразу же встать на правое колено так, чтобы колено упиралось ему в правое плечо захвачен-

ной руки, а левым коленом надавить в область поясницы для контролирования ситуацией. Сковав подвижность загибом руки за спину, воздействием болевого на плечевой сустав вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени, а затем опять же, воздействуя на плечевой сустав, вынудить ассистента встать. Сковывая подвижность загибом руки за спину, сопровождение осуществляется воздействием болевым на плечевой сустав. Таким образом, при выполнении рычага руки наружу мы увидели, что болевое воздействие применялось не однократно, не нужно применять болевые воздействия и причинять боль задержанному, если он подчиняется вашим законным требованиям.

Освобождение от захватов и обхватов несложные приемы. Перед выполнением разрыва хвата обязательно нужно нанести расслабляющий удар, чтобы переключить его внимание на тот объект, куда был нанесен удар. Затем выполнить разрыв хвата и нанести дополнительно расслабляющий удар для выполнения болевого приема и сопроводить под воздействием болевого на плечевой сустав, контролируя ситуацию [2, с. 18–19].

При пресечении действий с оружием важную роль играет уход с линии направления ствола, при этом одновременно, отведя от себя вооруженную руку, захватить руку ассистента, исключая возможность свободного движения кисти с оружием. Нанести расслабляющий удар так, чтобы масса тела ассистента сместилась назад. Выполнить болевой прием скручивание руки наружу, воздействуя болевым на сустав кисти. Выполнить обезоруживание ассистента дожимом кисти. Правильность выполнения дожима кисти осуществляется следующим образом: не отпуская хват кисти с оружием, правым коленом прижать плечо (бицепс) к полу и выкручивая кисть с оружием влево-вниз до того момента, пока ассистент не отпустит оружие. После чего нужно незамедлительно, не трогая оружие, выполнить перевод ассистента на живот переходом через голову и выйти на сопровождение. Подняв ассистента, не забываем про подбор оружия. Подойдя к оружию, правую ногу нужно поставить таким образом, чтобы оружие находилось с внешней стороны вашей стопы и вместе с ассистентом опуститься на левое колено, контролируя ситуацию. После чего, надавливая своим весом на него, осуществить подбор оружия и выполнить сопровождение.

Самое тяжелое в боевых приемах борьбы – это броски. Для правильного и эффективного выполнения броска нужно заниматься и развивать это направление. Выучив бросок, легко можно за себя постоять в тех случаях, когда вас схватили и пытаются тянуть на себя или наоборот. При толчке, когда ассистент всей массой тела толкает вас, очень легко выполнить переднюю подножку, так как движение всего его тела уже направлено на вас. При тяге вас на себя легче выполнить заднюю подножку, так как вес его тела направлено назад [3, с. 8–10].

Список использованной литературы:

1. Профессиональная подготовка полицейских : учебник. Ч. 3 / под общ. ред. В. Л. Кубышко. М. : ДГСК МВД России, 2018. 248 с.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.03.2020).
3. Тимербаев Р. Р., Маматов Р. А. Специальная физическая подготовка для подготовки учащихся социально-правового (милицейского) класса : учебное пособие. Уфа : ЦПП МВД по Республике Башкортостан, 2009. 40 с.

© Амиров У. А.