

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Министерство внутренних дел Российской Федерации  
Московский университет Министерства внутренних дел  
Российской Федерации имени В.Я. Кикотя

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Международная научно-практическая конференция  
(5–6 октября 2023 г.)**

**Сборник научных трудов**

1 электронный оптический диск (CD-R)  
Текстовое электронное издание

**Научное электронное издание**

Москва  
Московский университет  
МВД России имени В.Я. Кикотя

2023

© Московский университет  
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023  
**ISBN 978-5-9694-1396-2**

УДК 796.8  
ББК 75.716.6  
А43

Рецензенты:

доцент кафедры психолого-педагогического и медицинского обеспечения деятельности ОВД Всероссийского института повышения квалификации МВД России кандидат педагогических наук,  
доцент **Р. Р. Садеков**; начальник Межмуниципального управления МВД России «Балашихинское» **М. М. Москаленко**

Составитель *М. А. Ефременко*

**А43** **Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы** : Международная научно-практическая конференция, 5–6 октября 2023 г. : сборник научных трудов / [сост. М. А. Ефременко]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. – 198 с. – 1 электронный оптический диск (CD-R). – Системные требования : CPU 1,5 ГГц ; RAM 512 Мб ; Windows XP SP3 ; 1 Гб свободного места на жестком диске.

ISBN 978-5-9694-1396-2

Сборник подготовлен по итогам Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы», проведенной 5–6 октября 2023 г. в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя. В рамках научного диспута состоялась дискуссия о роли рукопашного боя в физической и специальной подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Издание адресовано курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, преподавателям, адъюнктам, докторантам, а также практическим сотрудникам правоохранительных органов.

Научное электронное издание

Минимальные системные требования: CPU 1,5 ГГц; RAM 512 Мб;  
Windows XP SP3; 1 Гб свободного места на жестком диске

© Московский университет  
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023

Издание подготовлено  
с помощью программного обеспечения Microsoft Word

Корректоры *Достовалов Ю. Н., Жукова О. И.*  
Компьютерная верстка *Колодинская В. Р., Жукова О. И.*

Подписано к изданию 06.12.2023  
Объем издания: 2,28 Мб  
1 электронный оптический диск (CD-R)

ISBN 978-5-9694-1396-2



Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя  
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12  
<https://мосу.мвд.рф>, e-mail: [support\\_mosu@mvd.ru](mailto:support_mosu@mvd.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Авдюнин А. В.</i> О важности разминки перед основной частью занятия .....	8
<i>Аласкяров Н. Б.</i> Развитие физических и личностных качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования приемов дзюдо .....	12
<i>Барабанов Н. О.</i> Бросковая техника с использованием ног: виды и особенности обучения .....	15
<i>Бумба В. В.</i> Технические действия контратаки и принципы обучения курсантов вузов системы МВД России на основе применения методики обучения контратакующим действиям, используемым в каратэ .....	18
<i>Волков А. Н., Кузнецов С. В.</i> Особенности содержания и организации спортивного отбора в группу спортивного совершенствования по рукопашному бою .....	25
<i>Воропаева А. Ю.</i> Организация физической подготовки в системе МВД России: анализ особенностей и разработка оптимального плана проведения занятий .....	29
<i>Вяткин А. П.</i> Формирование умений и навыков рукопашного боя у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: проблемы и пути решения .....	33
<i>Глазистов А. В.</i> Формирование у слушателей филиала ВИПК МВД России готовности к применению боевых приемов борьбы в условиях невооруженного сопротивления правонарушителю .....	36
<i>Дементьев В. Л., Платонов Д. А.</i> Психофизическое личностное развитие курсантов при освоении дисциплины «физическая подготовка» в организациях высшего образования МВД России .....	43
<i>Игнатенкова А. Ю.</i> Формирование и совершенствование техники бега на короткие дистанции у сотрудников полиции .....	48
<i>Канзафаров М. А., Ячменев С. П.</i> Теоретические и практические основы преподавания рукопашного боя в образовательных организациях МВД России .....	52
<i>Кафтаев М. А.</i> Адаптация курсантов первых курсов к физической подготовке в образовательных организациях МВД России .....	55

<i>Корнюхин В. В.</i> Особенности физической подготовки сотрудников женского пола в системе МВД России .....	57
<i>Коников С. Л.</i> Исторические основания для современных инновационных подходов к профессионально-прикладному обучению сотрудников силовых структур на основе боевых искусств и единоборств .....	60
<i>Костина Л. Н., Ефременко М. А.</i> Использование возможностей специализированного полигона для подготовки курсантов и слушателей к службе в особых условиях и формирования у них волевых качеств .....	66
<i>Кривошеин Д. М.</i> Роль физической подготовки в учебной деятельности курсантов образовательных организаций МВД России .....	71
<i>Кузнецов М. С.</i> Легкоатлетический кросс как способ повышения уровня выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России .....	76
<i>Кукало Е. В.</i> Формирование самосознания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки .....	78
<i>Корышев И. А.</i> Тактика применения боевых приемов борьбы на основе приемов самбо .....	81
<i>Курбакова Д. О.</i> Поддержание уровня физической подготовки сотрудников полиции, находящихся в служебных командировках .....	85
<i>Михайлова С. Ю., Морев Д. Г.</i> Применение психофизического тренинга при обучении боевым приемам борьбы курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя разных лет обучения .....	89
<i>Носов С. А.</i> Жеребьевка как важный фактор проведения соревнований по рукопашному бою .....	95
<i>Никонов П. В.</i> Виды болевых приемов, применяемых сотрудниками полиции против правонарушителей .....	98
<i>Павлов С. И.</i> Основы силовых тренировок .....	101
<i>Панова Д. С.</i> Значение научной деятельности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе их обучения .....	106

<i>Писковитина Е. А.</i>	
Значение спорта в деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	109
<i>Родин Д. А.</i>	
Техника безопасности как основа курса специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России .....	113
<i>Рязанцева М. Н.</i>	
Основные способы психорегуляции состояний в спортивной деятельности .....	116
<i>Селянинов А. А.</i>	
Особенности обучения боевым приемам борьбы и их применения на практике.....	120
<i>Серпионова А. И., Филатов А. В.</i>	
Влияние плавания на развитие общей физической работоспособности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.....	124
<i>Синенко С. А.</i>	
Моделирование деятельности в сложных условиях.....	127
<i>Старцев В. И., Сибиряков М. В.</i>	
Рукопашный бой как инструмент развития физической и психологической устойчивости пожарных и спасателей .....	129
<i>Струганов С. М., Панова О. С., Украинский С. В.</i>	
Совершенствование специально-прикладных качеств на занятиях по физической подготовке с применением методики сбивающих факторов .....	133
<i>Суханов А. А.</i>	
Основные направления и дальнейшие перспективы развития физического воспитания.....	138
<i>Сысоев А. А., Разницын В. А.</i>	
Понятия, термины и определения, используемые при изучении темы «болевые приемы» учебной дисциплины «физическая подготовка» .....	141
<i>Таран К. А., Хромов В. А.</i>	
Особенности физической подготовки курсантов первого курса образовательных организаций системы МВД России.....	144
<i>Тихомиров В. А.</i>	
Модернизация педагогических условий, используемых тренерами при обучении ударной и бросковой технике рукопашного боя .....	148
<i>Томилин В. В., Кучин М. В.</i>	
Комплексный подход к проведению тренировок для развития выносливости.....	153
<i>Тоноян Х. А., Шарманова В. В.</i>	
Особенности подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в спортивных единоборствах.....	157

<i>Макурова В. А.</i> Влияние рукопашного боя на подготовку девушек-курсантов к службе в ОВД .....	166
<i>Увалиев Д. С.</i> Привлечение подразделений пожарной охраны для тушения пожаров повышенных рангов в условиях массовых беспорядков .....	168
<i>Харламов А. М.</i> Лыжная подготовка как служебно-прикладной вид спорта в системе правоохранительных органов Российской Федерации .....	171
<i>Хомутов А. М.</i> Педагогические аспекты подготовки к рукопашному бою девушек-курсантов образовательных организаций МВД России .....	174
<i>Чехранов Ю. В.</i> О внедрении системы единоборств в систему физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России .....	178
<i>Шалагинов В. Д.</i> Развитие рукопашного боя в образовательных организациях высшего образования МЧС России .....	181
<i>Шевкунов М. А.</i> Воспитание физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России посредством инновационных упражнений .....	184
<i>Щукин А. В.</i> Теоретико-методическое обоснование целесообразности применения дифференцированного подхода в служебно-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке, физическом воспитании .....	187
<i>Юдин С. В.</i> Воспитание скоростной выносливости у курсантов и слушателей женского пола при выполнении ударов руками .....	192
<i>Ярмонова Е. Н., Муклецова И. А.</i> Совершенствование нормативно-правовой основы деятельности полиции при проведении массовых мероприятий .....	195

*Авдюнин А. В.<sup>1</sup>,  
старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **О ВАЖНОСТИ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ ЗАНЯТИЯ**

Разминка. Что это такое? Каждый, кто занимался каким-либо видом спорта или учился в специализированных учебных заведениях, где целенаправленно преподают физическую подготовку, знает, что этот период тренировки очень важен. Однако занимающиеся не всегда представляют, как правильно ее выполнять. В научных источниках разминку называют подготовительной частью тренировки (занятия). Например, Л. П. Матвеев подчеркивает, что в рамках каждого отдельного занятия непременным условием качественного и нетравмоопасного выполнения скоростно-силовых действий является основательная разминка [1, с. 211]. Ж. К. Холодов указывает, что разминка направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей и вызвать некоторое учащение темпа сердечных сокращений – так чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе [2, с. 455].

На такую разминку отводят от 15 до 30 мин (в зависимости от продолжительности занятия). Также определяют возможный перечень тех или иных упражнений (общеразвивающих или специальных), которые больше всего подходят именно к этому занятию (очень хочется верить, что это так). Нет необходимости долго говорить о том, что разминка перед каждой тренировкой (занятием) помогает подготовить сердечно-сосудистую систему человека, его мышцы, связки и нервные клетки к физическим нагрузкам, возникшим в процессе тренировок (занятий). Это помогает максимально эффективно подготовиться к последующей работе в ходе основной части занятия, а также защититься от травм.

Иногда можно услышать, что разминка – это оптимальный по своей продолжительности и интенсивности набор упражнений, соответствующий уровню подготовки занимающегося. А как же проводится разминка на самом деле?

Можно выделить несколько типичных вариантов ее проведения.

Самый известный и распространенный из вариантов – классическая разминка. Она знакома всем, кто в детстве занимался в спортивных секциях. Разминаемся без халтуры, в полную силу. Весь комплекс разминочных упражнений прodelывается от начала и до конца, основательно и упорно.

В советские времена во многих секциях или спортивных группах разминка проводилась около часа, до хорошего пота. Хотя занимающиеся могли иметь разный уровень подготовленности, разминка проводилась для всех одинаково.

---

<sup>1</sup> © Авдюнин А. В., 2023.

В итоге более слабые уже во время разминки имели учащенный пульс – 160–150 ударов в мин (а эта частота сердечных сокращений характерна для проведения основной части занятия). Эти занимающиеся уже находились в стрессе и были вымотаны, тогда как основная часть занятия еще не началась. В результате основную часть работы человек не сможет выполнить качественно, будет изможден непомерной нагрузкой и наверняка задастся вопросом: «А зачем мне все это нужно, если ничего не получается?». Но все-таки отдадим должное многим опытным тренерам, инструкторам и преподавателям, которые, проводя общую разминку, умеют правильно дозировать нагрузку для занимающихся различной степени подготовленности.

Другой тоже весьма распространенный способ можно назвать «абы как», или «видишь тренер, я же шевелюсь». Вроде как 2–3 мин неторопливо побегал по кругу, вроде как поворачивал руками в локтевых суставах и т. д. Немного (опять-таки два-три раза) присел, отжался и т. п. Получается, что фактически человек лишь имитирует процесс разминки.

Но при имитации процесса получается имитация результата. Всякая имитация двигательной деятельности обманывает как вас самих, ждущих положительного результата, так и ваших преподавателей, тренеров. Человек может недополучить нагрузку в основной фазе занятия, так как тело оказалось плохо подготовленным к интенсивной работе, а значит, процесс достижения желаемого результата будет медленнее ожидаемого. Опять-таки возрастает риск получения травмы, если после слабой разминки начнется фаза мощной, насыщенной работы. Ни о каком прогрессе речи здесь, конечно, и быть не может.

Зачастую чрезмерное выполнение статических упражнений на растяжку тоже можно назвать имитацией разминки. Поделали различные наклоны, руки и ноги потянули в медленном темпе, посидели, потянулись лежа, и все. В принципе не очень сильно напрягались. Возникает вопрос: а мы пришли тренироваться или релаксацией заниматься? После таких упражнений скорее всего наступит некоторое расслабление, а не ускорение кровообращения и приведение организма, в том числе и центральной нервной системы, в состояние готовности к выполнению задач основной части занятия. Считается, что, уделяя усиленное внимание упражнениям на растяжку при проведении разминки, мы не получаем существенного (акцентирую – существенного) положительного эффекта. Напротив, чрезмерно ретивое выполнение таких упражнений может привести к растяжению и даже разрыву мышц.

Да, хорошая растяжка и гибкость очень важны и необходимы в таких видах спорта, как гимнастика, различные единоборства и т. д., и это уже часть специальной подготовки любого занимающегося, особенно спортсмена. Есть целый комплекс упражнений и даже отдельных занятий, направленных на развитие этих качеств, и задача преподавателя или тренера, а также самого занимающегося – правильно и грамотно использовать их в своих занятиях.

Следующий способ более распространен в секциях различных видов спорта, когда занимающийся придумывает различные отговорки, чтобы укоротить или же совсем убрать такую часть тренировки (занятия), как разминка. Например, «опаздывал» и «разогрелся» по пути на тренировку (занятие); или «у меня дол-

гая беговая тренировка, вот и разомнусь на первых километрах», а может «по-больше пустой гриф от штанги покидаю и на месте попрыгаю, а потом нормально в силовую тренировку вольюсь». Фантазии на такие отговорки у всех, что называется, хоть отбавляй. Но если ты схалтурил на разминке, то и основную часть занятия тоже проведешь в полсилы. Потом плохо отдохнешь, непонятно как поешь и т. д. Это и есть проявление низкой дисциплины, неряшливости с твоей стороны. Можно сказать, что пренебрежение разминкой можно сравнить с пренебрежением правилами общей гигиены. Итог всегда один – низкая эффективность всего тренировочного процесса.

В качестве исключения можно назвать только физкультуру. Например, занимающийся хочет выполнить какой-нибудь комплекс физических упражнений с резиновыми лентами или с отягощениями не более одного килограмма. По сути своей это и есть разминка. Или же непродолжительный бег трусцой, который сам по себе не дотягивает до полноценной разминки по уровню получаемой нагрузки. В таких случаях разминку можно не проводить, т. е. когда занимающийся выполняет упражнения или какие-либо действия с очень небольшой нагрузкой и низкой интенсивностью, исключительно для поддержания тонуса, то разминку можно не проводить. Ждать хорошего спортивного эффекта от таких упражнений не стоит, но и вреда от них точно нет, а удовольствия и бодрости они добавляют.

Можно выделить еще один способ проведения разминки – «А надо ли было это делать?» Например, кто-то приехал поиграть в пляжный волейбол. Вроде как отдохнуть. Но площадка для этого арендуется, идет почасовая оплата. Многие люди в этом случае пренебрегают разминкой, вроде как деньги отданы, время идет, мы так, просто мячик покидаем. Спрашивается, а нужна ли здесь разминка? Конечно, еще как нужна, потому что идет большая нагрузка на ноги, особенно на голеностопный сустав, на плечевой пояс, так как работа руками будет очень амплитудной. А при отсутствии постоянных систематических занятий возрастает риск получения травмы. Однако никто не объяснил необходимость хотя бы короткой разминки и не настоял на ее проведении, да и время аренды тикает. Здесь хочется отметить, что если человек не занимается спортом регулярно, а энергично двигается в режиме так называемого активного отдыха исключительно по выходным дням, то это не освобождает его от необходимости проводить разминку. Например, если вы запишитесь на занятия по сноуборду с тренером, то он в любом случае начнет занятие с разминки. Это можно отнести и к прокату коньков зимой, велосипеда или роликовых коньков летом, чтобы потом долго не залечивать полученные в результате вашей неосмотрительности случайные травмы.

Приводить здесь примеры разминочных комплексов мы не будем. Разминка всегда зависит от множества факторов (уровня вашей подготовки, типа тренировок или занятий, вида спорта, характера получаемой нагрузки и т. д.). Есть лишь рекомендации, которые подойдут всем. Если бег, то его темп ниже среднего и частота сердечных сокращений – 120–150 ударов в мин, продолжительность – не более одного километра. Плюс суставная гимнастика: вращения во

всех отделах, начиная с шейного и заканчивая стопами, сюда же включаются различные повороты корпуса и маховые движения руками и ногами.

Легкая пробежка и суставная гимнастика – это классическая основа разминки. Не перегружаем себя на ней большим количеством силовых упражнений и не подменяем на статическую растяжку. А вот дальше уже добавляются элементы специальной разминки, направленные на подготовку занимающегося к работе в основной части занятия в зависимости от его вида и поставленных задач.

И в заключение хочется отметить, что разминка – это неотъемлемая часть любой тренировки. Практика показывает, что если занятия проводятся в составе группы, то желательно, чтобы их проводил преподаватель или тренер, который называет и показывает необходимые упражнения, контролирует ход их выполнения, задает необходимую интенсивность, учитывая уровень подготовки всех тренирующихся. Если же разминка отдается на откуп самим занимающимся, то в 90 % случаев она превращается во второй вариант – «абы как» или «видишь тренер, я же шевелюсь», что негативно скажется на проведении всего занятия. Подбор элементов разминки желательно оставить за преподавателем или тренером, которые сделают это, исходя из цели занятия и желаемых результатов.

### **Список литературы**

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательский центр «Академия», 2003.

*Аласкяров Н. Б.<sup>1</sup>,  
старший преподаватель кафедры  
физической подготовки учебно-научного  
комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЕМОВ ДЗЮДО**

Одной из главнейших обязанностей сотрудника органов внутренних дел является готовность к выполнению оперативных задач в силу специфики служебной деятельности. В этой связи уровень физической подготовленности, в том числе владение боевыми приемами борьбы, представляет собой важнейший компонент профессиональной компетентности сотрудника полиции, подготовку которых в свою очередь осуществляют образовательные организации МВД России.

Боевые приемы борьбы, по А. Р. Косиковскому, определяются как «способы применения физической силы с целью ограничения свободы передвижения лиц, как мера принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника полиции». В число боевых приемов борьбы входят такие методы воздействия физической силой, как болевые и удушающие приемы, удержания, броски, удары. Данные группы боевых приемов относятся к техническим средствам различных видов спорта, в том числе дзюдо, самбо и рукопашный бой. Знание приемов и владение ими являются необходимыми для эффективной и безопасной работы сотрудника органов внутренних дел. Курсанты образовательных организаций системы МВД России обретают указанные навыки в процессе занятий по физической подготовке.

В процессе занятий по физической подготовке курсанты изучают технику и тактику использования боевых приемов борьбы, основанных на различных видах единоборств – дзюдо, самбо, рукопашный бой. С. В. Науменко считает, что «средства воздействия физической силой на оппонентов сотрудников полиции в специальной профессиональной деятельности и спортсменов-единоборцев в спортивной деятельности оказались идентичными».

Важно отметить, что каждое единоборство имеет четко сформулированную идеологическую базу, психологическую подготовку и специфические способы ведения боя. Так, например, дзюдо воспринимается не просто единоборством без использования оружия, а рассматривается как гибкий путь к победе. Таким образом, вид единоборства влияет на концептуальную составляющую физической подготовки и развитие физических качеств курсанта. Использование приемов дзюдо обусловлено необходимостью сотрудника полиции противостоять

---

<sup>1</sup> © Аласкяров Н. Б., 2023.

даже вооруженному оппоненту с помощью только физической силы или подручных средств. Данное единоборство полностью отвечает специфике служебной деятельности сотрудников с учетом возникновения различных напряженных ситуаций в рукопашном бою.

Однако лишь физическое изучение боевых приемов борьбы не является неоспоримым фактором высокой подготовленности курсанта, а является одной из сторон подготовки. Работа над личностными качествами и психической составляющей курсанта также является целью прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, так как сотруднику необходимо быть психически готовым применить физическую силу и боевые приемы борьбы в сложившейся ситуации.

Специфика занятий по физической подготовке обуславливает влияние единоборств на личностное развитие курсантов образовательных организаций МВД России. Так, например, использование приемов дзюдо включает действие таких факторов на обучающихся, как интенсивные физические нагрузки, нервно-психическое напряжение, неопределенность, необходимость быстро и эффективно действовать, и реагировать на сопротивление оппонента, рациональное применение физической силы во избежание вреда, а также испытание аналогичных физических последствий применения физической силы в процессе отработки приемов.

Так, невозможно не отследить влияние вышеуказанных факторов на развитие физических и личностных качеств курсантов. Рассмотреть данную взаимосвязь можно на примере схемы формирования навыков действий и использования их в учебной деятельности. Тренировочная деятельность включает три элемента: стратегия (мыслительные операции, планирование действий, прогнозирование последствий), тактика (соединение умственных и механических действий) и техника (двигательно-моторные действия). Очевидно, что для достижения цели физической подготовки необходимы умения и навыки технических действий. Именно по этой причине на занятиях по физической подготовке необходим процесс формирования не только стратегии и тактики, но и непосредственно техники. Именно такое сочетание элементов тренировочной деятельности в рамках дзюдо позволяет курсанту полноценно усваивать знания, умения и навыки для действий в экстремальной обстановке.

Таким образом, развитие физических и личностных качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России непосредственно связано с изучением приемов дзюдо. Сотрудник органов внутренних дел, прошедший программу физической подготовки в рамках образовательной организации, имеет преимущество при самообороне и обезвреживании правонарушителя, нежели сотрудник, не имеющий прикладной физической подготовки. Изучению приемов дзюдо в процессе физической подготовки должно отводиться особое место, так как именно данное направление влияет на развитие физических и личностных качеств курсантов и способствует формированию умений и навыков для эффективного разрешения напряженных ситуаций.

### Список литературы

1. Косиковский А. Р., Лукашов Н. В. Полицейское самбо как инструмент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Труды Академии управления МВД России. 2017. № 2. С. 169–173.
2. Купавцев Т. С. Интенсификация физической подготовки сотрудников МВД России на основе комплексных физических упражнений // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы конференции. Красноярск, 2018. С. 90–96.
3. Купавцев Т.С. Характеристики субъекта самосовершенствования в системе профессионального образования МВД России // Высшее образование сегодня. 2015. № 1. С. 55–59.
4. Науменко С. В., Торопов В. А., Чехранов Ю. В. Методологическое обоснование использования дзюдо, самбо и рукопашного боя в процессе занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 1. С. 169–173.
5. Уланов Н. Д. К вопросу об актуальности духовно-нравственного воспитания курсантов ведомственных образовательных организаций МВД России // Вопросы педагогики. 2020. № 9-1. С. 153–156.

**Барабанов Н. О.<sup>1</sup>,**  
старший преподаватель кафедры  
физической подготовки  
Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя.

## **БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОГ: ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

Дзюдо – вид спорта, который требует наличия физических, технических, тактических навыков, а также развития психологической стойкости, умения контролировать собственные эмоции. Как правило, единоборство включает в себя следующие составляющие:

- методы проведения бросков;
- поражение уязвимых областей;
- методы ограничения движений путем удушения, болевого, удержания.

Несомненно, важными элементами, способствующими успешному освоению необходимых для спортсмена навыков и умений, являются практика и соревновательная деятельность, но также стоит обратить внимание на такие составляющие, как техника и тактика. Техника в дзюдо – это совокупность определенных движений различных частей тела, позволяющая спортсмену нарушить равновесие и нейтрализовать противника, затратив при этом минимум усилий. Техника каждого дзюдоиста индивидуальна и соответствует его физическим и тактическим особенностям.

Технические действия, как правило, делятся на: подготовительные, в стойке, в партере. Подготовительные действия включают в себя захваты, стойки, выведение из равновесия. Данный элемент является базой для успешной атаки.

К приемам в стойке относятся броски и комбинации, которые позволят спортсмену достичь поставленной цели и обезвредить противника. Технические действия в партере – удержания, болевые, удушающие приемы.

Относительно классификации технических действий стоит отметить, что на данный момент отсутствует строгая их структура. Согласно схеме, разработанной П. Харингтоном (*рис. 1*), техника дзюдо включает в себя броски стоя и броски с падением. Обратимся к специфике выполнения бросков стоя, а именно – с использованием ног.

Сущность таких бросков заключается в падении и обезвреживании противника путем сбивания с равновесия и воздействия на него ногой. Таким образом, к броскам с использованием ног относятся: подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову. В целом, для выполнения бросков, как и для других приемов, необходимо владение техническим мастерством, данный элемент характеризуется наличием движений, обеспечивающих успешный результат при рациональном их использовании.

---

<sup>1</sup> © Барабанов Н. О., 2023.



Рис. 1. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтону)

*Аси-вадза* – так называемые броски с использованием ног. Данный прием ориентирован на нижнюю часть туловища. Сбиванием с ног сковываются движения противника, после чего он теряет равновесие. Спецификой бросковой техники, выполняемой ногами, является то, что верхняя часть туловища, в отличие от нижней, продолжает движение.

Существуют следующие виды подсечек:

- подсечка под выставленную ногу;
- подсечка под пятку изнутри;
- подсечка под пятку (рис. 2).

Наиболее распространенными бросками с использованием ног являются передняя и задняя подножка. Для правильного выполнения передней подножки необходимо хорошее выведение из равновесия с помощью тяги руками, далее путем подшагивания к противнику и подъемом ноги с тягой рукой нужно сбросить его под себя. Рука тянет так, чтобы у атакующего было пространство для сбрасывания противника. Ключевым моментом является то, что если во время тяги самим тянуться к сопернику, то велика вероятность падения. Также стоит отметить, что для успешного выполнения передней подножки существуют определенные упражнения с использованием резины.

При задней подножке захват берется сверху, далее делается шаг таким образом, чтобы нога атакующего находилась рядом с ногой соперника, путем тяги вес противника переносится на одну ногу, делается левой ноги к правой стопе противника и тянется так, чтобы он встал на одну ногу, во время тяги поднимаются локти и делается подбивка ногой. Во время сбрасывания также необходимо отвернуть голову.

Бросок с упором стопы в живот выполняется при помощи классического двустороннего захвата, далее при падении на спину необходимо вывести соперника из равновесия и упереться согнутой в колене ногой в живот, при помощи усилий потянуть на себя соперника и выпрямить согнутую ногу. Упомянутый прием является броском с вращением вокруг центра масс.



*Подсечка под выставленную ногу*



*Подсечка под пятку изнутри*



*Подсечка под пятку*

*Рис. 2. Схема выполнения подсечек*

Таким образом, приемы представляют собой единый двигательный механизм, состоящий из движений частей тела, выполняемых либо поочередно, либо одновременно. Спецификой бросков с использованием ног является выведение противника из равновесия и его нейтрализация преимущественно при помощи движения ног.

### Список литературы

1. Ерегина С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) : учебное пособие. Южно-Сахалинск : Сахалинский государственный университет, 2015.
2. Зуб И. В., Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки : учебное пособие. СПб. : Научное издание, 2019.
3. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо // Теория и практика физической культуры. 1975. № 12. С. 13–17.

**Бумба В. В.**<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса  
специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ КОНТРАТАКИ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КОНТРАТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В КАРАТЭ**

Контратака в системе подготовки курсантов МВД России при проведении учебно-тренировочных спаррингов представляет собой технические действия, направленные на задержание правонарушителя и нейтрализацию нападения. Схожие технические действия используются и в каратэ. Отличие только в том, что технические действия контратаки в каратэ скоростные и направлены на мгновенную нейтрализацию и подавление сопротивления агрессора.

В основе самообороны по системе карате лежит принцип необходимой достаточности, т. е. конкретный способ защиты должен быть адекватен опасности нападения. Такой же принцип заложен в системе боевых приемов борьбы, используемых в ОВД.

В случае если атака будет настолько быстрой, мощной или неожиданной, что сотрудник не сможет избежать ее (уклониться, увернуться, парировать и т. п.), то успех защиты будет полностью зависеть от его способности жестко заблокировать такую атаку и провести скоростную контратаку. Такие ситуации являются хорошей проверкой базовой подготовки сотрудника (курсанта) и являются отличительной чертой защиты с помощью проведения контратаки в боевых приемах борьбы, применяемых в системе МВД России. Поэтому основой техники боевых приемов борьбы, как и в каратэ, являются мощные блоки с последующими техническими действиями контратаки, направленными на подавление атаки преступника.

Система защиты в каратэ, также как и в боевых приемах борьбы, включает в себя следующие разделы:

- защита от атаки без оружия с последующим переходом на контратакующие действия;
- защита от атаки с оружием (палкой, ножом, пистолетом и т. д.) с последующим переходом на контратакующие действия;
- защита без использования оружия с последующим переходом на контратакующие действия;
- защита с использованием оружия, с последующим переходом на контратакующие действия по возможности без применения оружия или его приме-

---

<sup>1</sup> © Бумба В. В., 2023.

ния в строгом соответствии с диспозициями статей Федерального закона «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ;

- защита и последующая контратака с использованием подручных средств;
- принципы построения защиты и контратакующих технических действий.

Наиболее распространенными техническими действиями, применяемыми в карате, являются:

- техника защиты и контратаки;
- тактико-технические действия защиты с последующей мгновенной контратакой;
- принципы использования атакующих действий для создания благоприятных условий для контратаки.

Уклонения и уходы наиболее полезны для защиты от мощной атаки противника, превосходящего сотрудника (курсанта) в физической силе. Кроме того, на их выполнение требуется меньше энергии, чем на выполнение мощных блоков. Но следует отметить, что уклонение без одновременной контратаки провоцирует противника на продолжение атаки.

Классификация защитных действий включает в себя:

- подготовительные действия и мероприятия;
- защитные действия, направленные непосредственно на защиту от атаки (блоки, уходы и т. д.). Если сотрудник (курсант) своевременно не почувствовал грозящей ему опасности, то у него не будет времени на подготовку к защите. Это так называемое неожиданное нападение. В таких случаях успех защиты зависит от способности мощно контратаковать без подготовки. Однако бывают и атаки, при которых у курсанта есть время подготовиться к защите при условии владения определенными навыками контратакующих технических действий, отработанными на занятиях. Подготовительные действия – это мероприятия, предназначенные для принятия наиболее выгодной для защиты позиции с учетом обстановки, местности, подготовка или поиск подручных средств, находящихся в доступности и т. д.;

– мероприятия, направленные на введение противника в заблуждение относительно имеющихся возможностей и планируемой контратаки. Введенный в заблуждение противник может совершить ошибку, которую курсант должен увидеть, оценить и использовать для контратаки. В самообороне для этих целей пригодны любые способы, так как главное – результат контратаки.

Для введения преступника в заблуждение используются движения руками, ногами, туловищем, головой и т. д., маневрирование, изменения позиции и стойки, демонстрация определенных эмоций и др.

Формы защиты в каратэ:

- активная контратака – это физическое воздействие на противника с применением энергичных технических действий каратэ. Эта контратака направлена на быстрейшую нейтрализацию атаки или агрессора и поэтому является наиболее эффективной для защиты от группового нападения;
- пассивная защита с переходом на контратакующие действия – это физические действия без оказания силового воздействия на оппонента в начале его атаки и заблаговременная подготовка для перехода к контратаке [4, с. 23];

- бесконтактная защита (перемещения в стороны от противника, отпрыгивания, уклонения, втягивания и т. п.);
- пассивная защита с контактом (подставки, держание удара и т. п.).

Вышеизложенную методику, применяемую в каратэ, можно использовать для обучения курсантов МВД России, для обучения курсантов подготовительным техническим действиям по развитию их координации и тайминга.

Рассмотрим также технические действия контратаки-уклонения. Уклонение можно комбинировать с различными техническими действиями. Целью уклонения в каратэ, также как и в используемой системе боевых приемов борьбы, применяемой для подготовки сотрудников ОВД, должно быть не убиение атакуемой части тела, а сокрушительная контратака. Учеными отмечается, что контратака, выполненная в процессе уклонения, наиболее эффективна. Уклонение без блокирования не препятствует нападающему. Уклонение с парирующим блокированием более надежно. Так как технические действия уклонений, используемые в боевых приемах борьбы для подготовки сотрудников ОВД, похожи на технические действия, используемые в каратэ, за исключением некоторых нюансов в обучении, рассмотрим примеры уклонений и методики тренировки на примерах технических действий каратэ.

Примеры уклонений:

- отклонение туловища назад, но без движения бедер назад, с одновременной контратакой ногой или рукой или с контратакой с использованием возвратного движения туловища;
- скручивание туловища внутрь удара с поворотом бедер и выполнением разноименного удара рукой в голову;
- скручивание туловища наружу с поворотом бедер и выполнение контратаки рукой в корпус.

Конкретный способ уклонения должен быть адекватен сложившейся ситуации, а при его выборе должна учитываться квалификация оппонентов и их возможные действия.

Уклонения с траектории атаки могут выполняться:

- без активных защитных действий, только уклонение;
- с активными защитными действиями (одновременно с блоком или контратакой).

Уклонение должно выполняться наружу в момент, когда противник не в состоянии изменить выполняемое атакующее действие. Но для этого требуется правильный тайминг и соответствующая тактико-техническая подготовленность, так как в случае неуспеха контратаки у защищающегося (сотрудника ОВД, курсанта) могут быть неприятности.

При правильно и своевременно выполненном уклонении атакующая конечность противника либо совсем не коснется тела обороняющегося, либо только скользнет вдоль тела. Последнее точно показывает расстояние до противника и может ввести его в заблуждение относительно успеха проводимой атаки. Пассивная защита не прекращает нападения и часто способствует продолжению атаки, кроме случаев длительного применения уходов и уклонений от атаки при нападении только одиночного агрессора.

Защита, как правило, является комбинацией технического действия каратэ. Функциональное назначение техники защиты в каратэ:

- блокирование атаки;
- выведение тори из равновесия;
- уходы с траектории атаки (телом, головой, ногами);
- уклонения с траектории атаки (головой);
- контратака ударом;
- контратака броском.

Основой различных групп техники защиты в каратэ являются:

- движения руками, ногами, туловищем, головой;
- повороты, уклонения головы и тела;
- маневрирование – изменения стоек.

Блокирование – это процесс применения блока. Блокировать можно как конечность, так и атаку агрессора. Блокирование конечности – способ защиты, предназначенный для остановки или перехвата атакующей конечности агрессора (удара, попытки захвата и т. д.) посредством применения соответствующего блока.

Блокирование атаки – способ защиты, предназначенный для прекращения атаки (удара, попытки захвата и т. д.) посредством применения контратаки.

Блок – это техническое действие, предназначенное для физического воздействия на атакующую конечность с целью отклонения или остановки атакующего действия. Блоки в каратэ могут быть различными по форме и назначению.

Разделы техники защиты: блоки руками (уке-ваза), блоки ногами (кери-уке), удары руками (ате-ваза), удары ногами (кери-ваза), повороты телом (таи-сабаки), изменения стоек (дачи-ката), маневрирование (аши-сабаки), уходы всем телом (сабаки-ката-тай), винтовое уклонение (рюсуи).

Рюсуи состоит из:

- ухода с перемещением и уклонения туловища по спиральной траектории назад в сторону и затем вперед вниз;
- ухода падением, кувыркком и т. п. (уке-ми);
- ухода ногами от подсечек (аши-сабаки);
- нырков (уходов телом под атакующую конечность) [2, с. 63].

При выполнении нырков для избегания потери равновесия голова не должна выходить за носок передней ноги исполнителя. Нырки следует выполнять с упреждающими защитными действиями от возможного встречного удара коленом в голову, удара локтем по затылку и т. п.

Рассмотрим типы защитных действий. Защитные действия без оружия и с оружием в зависимости от способа выполнения и функционального назначения можно классифицировать следующим образом:

Блоки ударного типа. Относятся к жесткой технике. Выполняются ударным воздействием на атакующую конечность агрессора. Поскольку в этих блоках применяется техническое действие ударного типа, то прочность и подготовленность блокирующей части тела (предплечья, запястья, локтя, голени и т. д.) должна быть достаточна, чтобы избежать ее травмирования.

Останавливающие блоки предназначены для остановки атакующей конечности. Вектор усилия блока должен быть направлен навстречу вектору атаки.

Останавливать и отбивать атакующую конечность наиболее эффективно хлестким, но жестким ударом.

Смещением правой ноги вправо ученик переходит в правостороннюю стойку со смещением центра тяжести на переднюю ногу, одновременно выполняя нижний блок со спины и удар с правой руки.

Смещением правой ноги вправо ученик переводит ноги в широкую боковую стойку со смещением центра тяжести в середину и вниз с левой подставкой предплечья.

Смещением правой ноги вправо ученик переходит в правостороннюю стойку со смещением центра тяжести на правую ногу и вниз с подставкой предплечья левой руки.

Специальные виды уходов. Наиболее эффективно то, что наиболее просто в выполнении и максимально безопасно для исполнителя. Результат защиты значительно зависит от внимательности, сообразительности и ловкости исполнителя. К опасной технике контратаки относятся ныряющие уходы и заманивающие движения, в которых исполнитель преднамеренно переходит в сложное или неординарное положение.

Уходы со смещением в сторону, совмещенные с поворотами. Этими уходами исполнитель увеличивает дистанцию до агрессора.

Уход влево.

Уход в правостороннюю стойку со смещением на заднюю ногу с ударом разноименной рукой в направлении, обратном направлению поворота бедер.

Уход в стойку с полностью закрытыми бедрами с выполнением нижнего блока правой рукой. Бедра поворачиваются в противоположном направлении.

Против атаки рукой используются контратака: открытой ладонью, направленной вниз; открытой ладонью, направленной вверх; кулаком или внешней стороной кулака в плечевой или локтевой сустав или бицепс агрессора на любой стадии выполнения атаки.

Против атаки ногой используются: прямой удар рукой, мягкой (мышечной частью кулака, прямой удар открытой ладонью, удар внешним ребром стопы, удар пяткой, удар мышечной частью ладони или крюкообразный удар голенью в голень, голеностопный сустав или колено (спереди или сбоку). [3, с. 44–45; 4, с. 27–28].

Отклоняющие блоки предназначены для создания физического раскрытия оппонента посредством отбива его атакующей конечности с траектории атаки. Вектор усилия защиты направлен под углом  $90^\circ$  или меньше к вектору усилия атаки.

Перехватывающие блоки. Относятся к «мягкой» технике и предназначены для создания благоприятных условий для выполнения контратаки ударом, броском, болевым воздействием на перехваченную конечность и т. д.

Правильно выполненным перехватывающим блоком атакующая конечность агрессора не отбивается, а находится в контакте с блокирующей конечностью обороняющегося от начала ее взаимодействия с ней до нужного защищающемуся момента.

Парирующие блоки предназначены для отклонения атакующей конечности агрессора в сторону от мишени.

Захватывающие блоки предназначены для захватывания атакующей конечности агрессора.

Болевые блоки предназначены для травмирования атакующей конечности агрессора.

Накладки применяются для сковывания руки или ноги тори в ближнем бою.

Накладки выполняются мощным движением предплечья, основания ладони, тылом кисти или кулака в плечо или в предплечье атакующей руки тори в начале ее разгона с целью ее остановки. Накладку можно трансформировать в отводящий блок или использовать для создания благоприятной ситуации для быстрого перехода к контратаке.

Подставки. Поскольку карате, как и боевые приемы борьбы, предназначено для самообороны, в том числе и от нападения с применением оружия, то защита наподобие боксерских подставок и держанием ударов изучаются только спортсменами, соревнующимися в спарринге по контактными правилам. Следует отметить, что защита подставками создает благоприятные условия для:

- продолжения агрессором своей атаки;
- выполнения обороняющимся только ответной контратаки;
- повреждения подставленной конечности защищающегося в случае атаки оружием или мощного удара.

Боксерские виды защиты подставкой:

- подставка внешней поверхности локтя;
- подставка плеча одной руки и внутренней поверхности кулака в боксерской перчатке другой руки;
- подставка внешней поверхности кулака и предплечья для защиты от боковых ударов.

Практика показывает, что подставки приемлемы только для защиты от ударов кулаком в боксерской перчатке и защищают от не очень сильных ударов.

Защита подставками не является благоразумной, так как каждый достаточно сильный принятый удар вызывает сотрясение мозга определенной степени и оказывает неблагоприятное воздействие на иммунную систему и организм в целом защищающегося таким образом [3, с. 20–22].

Глухая защита. В контактном карате часто используется глухая защита, аналогичная боксерской, когда спортсмен, закрыв свою голову обеими руками, принимает на них удары кулаками в перчатках. Глухая защита относится к пассивным контактными видам защиты.

Основные способы глухой защиты:

1. Двусторонняя глухая защита. Туловище прикрывается плечами, предплечьями и локтями, прижатыми к туловищу, а кулаки в перчатках закрывают боковые стороны головы.

2. Правая локтевая защита. Правой рукой закрывается голова, при этом подбородок помещается в сгиб локтя, а левой согнутой рукой закрывается туловище.

3. Левая локтевая защита. Голова закрывается левой рукой, а туловище – правой.

Глухая защита обычно используется малоквалифицированными учениками тренеров-боксеров и начинающими учениками каратэ, которые плохо представляют себе последствия ударов по подставленным рукам ногой в обуви, кастетом, палкой и т. д.

Техника бокса состоит из определенного правилами комплекта ударов кулаками по разрешенным поверхностям тела соперника выше пояса. Поэтому в боксе техника уклонений головой и верхней частью тела является основой защиты. К таким уклонениям относятся «маятник», нырки и отклоны.

Таким образом, можно сделать краткий вывод:

1. Предложенная методика тренировки позволяет решить проблему координации у курсантов вузов МВД России при освоении ими технических действий контратаки при выполнении боевых приемов борьбы. При условии отработки описанных технических действий при работе в парах, спарринговой подготовки, отработки с применением снарядов (лапы, имитационные манекены «Герман» и т. д.)

2. Выполнение техники контратаки представляет собой процесс последовательных усилий групп мышц всего тела.

3. Уклон от амплитудных ударов ногой необходимо изучать с переходом на контратаку руками.

4. При изучении техники контратаки необходимо соблюдать непрерывность передачи усилия для быстрого разрыва дистанции.

5. Курсанты также должны понимать и иметь представление о технических действиях контратаки останавливающей атакой бьющей конечности.

### Список литературы

1. Накаяма М. Динамика каратэ. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003.
2. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11 т. М. : Ладомир, АСТ, 1998.
3. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. М. : Гранд-Фаир, 2005.
4. Накаяма М., Дрэгер Ф. Практическое каратэ для всех. М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999.

**Волков А. Н.<sup>1</sup>,**  
 начальник кафедры физической подготовки  
 Нижегородской академии МВД России,  
 кандидат педагогических наук

**Кузнецов С. В.<sup>2</sup>,**  
 заместитель начальника кафедры физической подготовки  
 Нижегородской академии МВД России,  
 кандидат психологических наук, доцент

## ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГРУППУ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В системе МВД России ежегодно проводится Спартакиада МВД России (как среди территориальных органов, так и среди образовательных организаций МВД России), Спартакиада ВФСО «Динамо» и другие ведомственные и межведомственные соревнования. Одними из наиболее зрелищных являются соревнования по рукопашному бою. Да и прикладность этого вида спорта к профессиональной деятельности сотрудников силовых структур неоспорима.

Вместе с тем рукопашный бой как разновидность спортивного направления «единоборства» (или боевые искусства) входит в топ мировых и российских наиболее травмоопасных видов спорта (рис. 1) [5]. Рейтинг их определяется относительно так называемого «интенсивного показателя травматичности» – число травм на 1 тыс. занимающихся [4–6].

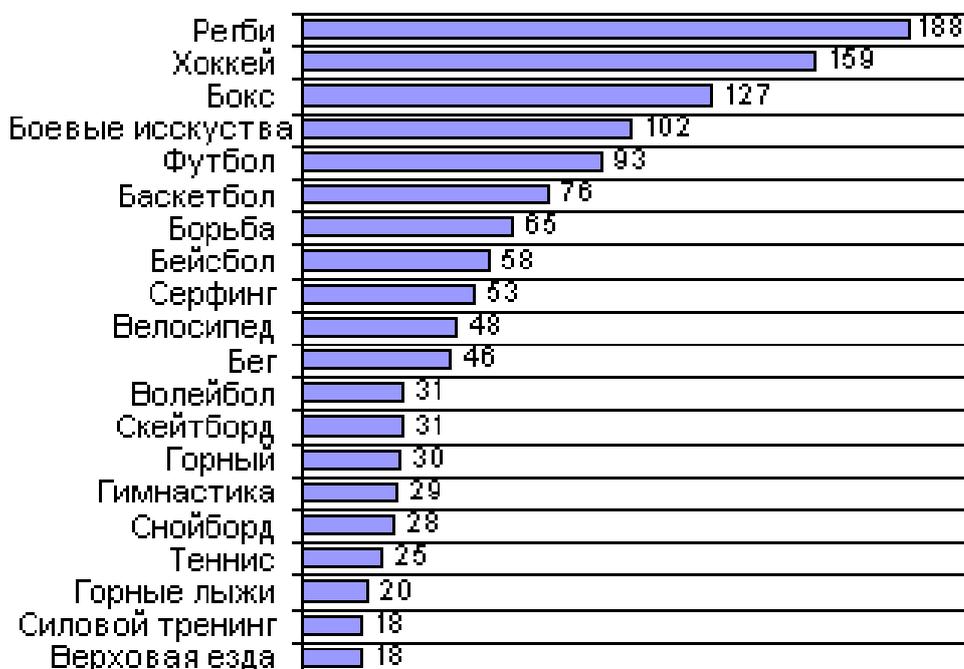


Рис. 1. Мировой рейтинг травмоопасных видов спорта  
 (American Sports Data Press Release, 2003)

<sup>1</sup> © Волков А. Н., 2023.

<sup>2</sup> © Кузнецов С. В., 2023.

Согласно данным Росстата (Федеральная служба государственной статистики) первые два места наиболее травмоопасных видов спорта в Российской Федерации занимают единоборства: бокс (158,1 травм на 1 тыс. занимающихся) и борьба (100 травм на 1 тыс. занимающихся) [7].

Актуальность профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовой работы в образовательных организациях МВД России на сегодняшний день остается достаточно высокой. Количество травм, полученных курсантами на тренировках и соревнованиях, не снижается. В группу риска входят, несомненно, в первую очередь начинающие, молодые спортсмены [2–3].

Для участия в соревнованиях в составах сборных команд образовательной организации в начале каждого учебного года формируются группы спортивно-совершенствования по видам спорта (ГСС). Для пополнения ГСС новыми спортсменами в сентябре каждого года проводится спортивный отбор по видам спорта. В связи с тем, что большинство курсантов, пришедших на этот отбор, не являются спортсменами высокой квалификации и имеют незначительный тренировочный и соревновательный опыт, опасность травматизма увеличивается. В связи с этим в Нижегородской академии МВД России был разработан Порядок организации и проведения спортивного отбора в группы спортивно-совершенствования.

Спортивный отбор в группы спортивно-совершенствования по видам спорта – это мероприятие, которое проводится для формирования сборных команд академии для участия в международных, всероссийских, ведомственных и других лично-командных соревнованиях.

Общая организация спортивного отбора возлагается на кафедры физической и огневой подготовки, а по конкретному виду спорта – на преподавателя кафедры физической или огневой подготовки, закрепленного за этот вид спорта (далее – тренер).

Спортивный отбор проводится в три этапа: первый – информационный, второй – организационный и третий – практический.

*Первый этап* предусматривает сбор и анализ всей имеющейся информации об уровне спортивной классификации кандидатов. Кандидат должен представить квалификационную книжку спортсмена или копию приказа Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного разряда/звания. Соревновательный опыт кандидата определяется тренером по протоколам соревнований и рейтингу федерации вида спорта. Для этого тренер обращается к информации на сайте федерации вида спорта в сети Интернет.

До следующего этапа допускаются кандидаты, имеющие спортивный разряд не ниже второго, а также опыт участия в соревнованиях различного уровня.

*Второй этап* предполагает проведение подробного инструктажа по технике безопасности, разбора правил соревнований по виду спорта (ведения поединка, борьбы, боя), проведение качественной общей и специальной разминки. Каждый кандидат после доведения до него техники безопасности должен расписаться в ведомости. При отборе в группы борьбы, рукопашного боя и бокса на этом этапе проводится также демонстрация основного технического арсенала и запрещенных действий данного вида единоборств, а также

взвешивание кандидатов для определения весовой категории. По результатам взвешивания кандидаты распределяются по весовым категориям, утвержденным Правилами вида единоборства.

*Третий этап* включает в себя оценку физической и тактико-технической подготовленности кандидатов. В видах единоборств – это выполнение на несопротивляющемся партнере приемов, бросков, демонстрация техники ударов и защит от них, проведение технической схватки по правилам вида единоборств. Кандидаты демонстрируют не менее пяти технических действий (приемов) по выбору тренера: удары руками, ногами, комбинации ударов; защиты от ударов руками, ногами; самостраховка при падении; броски; удержания, болевые, удушающие приемы в положении лежа.

Те кандидаты, которые по физическим и техническим квалификационным требованиям не соответствуют необходимому уровню, до проведения технической схватки по правилам вида единоборств не допускаются и соответственно в состав ГСС не попадают. Затем проводится оценка технико-тактического уровня оставшихся кандидатов в форме проведения технической схватки по правилам вида единоборства. Технический поединок проводится по правилам рукопашного боя (см. правила вида спорта «Рукопашный бой», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 апреля 2018 г. № 304) [1]. При этом кандидату определяется ассистент из числа спортсменов ГСС соответствующей весовой категории. Судейство осуществляется двумя преподавателями кафедры физической подготовки. Проведение технической схватки характеризуется невысокой скоростью проведения приемов, выполнением бросков и ударов не в полную силу и скорость, с остановкой в опасных моментах при началах бросков, с обозначением болевых и удушающих приемов.

Ведение поединка между кандидатами строго запрещается. Дело в том, что чрезмерное желание проявить себя и победить конкурента может привести к неконтролируемым действиям и последующим неотвратимым получениям кандидатами травм. Технические поединки проводятся только со спортсменами ГСС соответствующей весовой категорией под непосредственным контролем и судейством тренера. Время ведения поединка – 3 мин. Результат фиксируется в протоколе. Рекомендуется вести видеосъемку, чтобы фиксировать все нарушения Правил, приведшие к травме кандидата. По результатам технического поединка тренер принимает окончательное решение о целесообразности включения кандидата в ГСС.

Опыт Нижегородской академии МВД России показал, что упорядочение проведения процесса отбора спортсменов, в особенности из числа первокурсников, привело к видимому снижению травматизма курсантов.

### Список литературы

1. Башкиров В. Ф. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. 1989. № 9. С. 33–35.

2. Еганов В. А., Холин М. В., Ширшиков В. В. Методика профилактики травматизма у курсантов при организации занятий по армейскому рукопашному бою // Молодой ученый. 2023. № 19 (466). С. 587–588.

3. Приказ Минспорта России от 6 апреля 2018 г. № 304 «Об утверждении правил вида спорта “рукопашный бой”» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://base.garant.ru/71925618/>.

4. Статистика травматизма по данным Росстат // Сайт «Региональные и федеральные статистика и показатели». URL: <https://rosinfostat.ru/travmatizm/>.

5. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [А. О. Акопян и др.]. М. : Советский спорт, 2004.

6. Статистика спортивного травматизма // Сайт «Спортивная медицина». URL: [https://www.sportmedicine.ru/sport\\_statistics.php](https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php).

7. Hootman J. M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train, 2007, vol. 42, no 2, pp. 311–319.

**Воропаева А. Ю.**<sup>1</sup>,  
курсант факультета подготовки  
оперативных сотрудников полиции  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:  
**Кореева Т. А.**,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса  
специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ: АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ И РАЗРАБОТКА ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Сотрудник полиции выступает в качестве представителя органов государственной власти (ее исполнительной ветви) и обладает определенными властными полномочиями, установленными в законном порядке, для реализации поставленных перед ними задач.

Поэтому сотрудник полиции, основываясь на гл. 5 Федерального закона «О полиции», имеет право на применение в определенных обозначенных законодательством условиях и ситуациях силы, средств и огнестрельного оружия – того направления, которое многими исследователями в данной области называется «легитимным насилием».

Исходя из этого, состояние физической формы сотрудника имеет важный фактор при несении службы в рядах органов внутренних дел, рассматриваемое основание регламентирует ряд нормативных документов, которые регулируют вопросы физической подготовки. Так, приказ МВД России от 5 апреля 2018 г. № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» закрепляет положение о необходимости проведения в подразделениях физической подготовки – для качественного выполнения своих служебных обязанностей и совершенствования определенных знаний и умений как специальных (ударная техника и боевые приемы борьбы), так и общего характера. Необходимо отметить и приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», касающийся вопросов организации и закрепляющий определенные нормативы.

Анализ приведенных нормативных документов позволяет судить о том, что физическая подготовка – это, во-первых, один из важнейших элементов, организации занятий физической подготовки в системе МВД России, во-вторых,

---

<sup>1</sup> © Воропаева А. Ю., 2023.

важный аспект процесса подготовки сотрудников к исполнению своих служебных обязанностей.

От степени и уровня развития физических качеств сотрудника полиции зависит не только обеспечение общественной безопасности, но и личная безопасность сотрудника в процессе осуществления своей служебной деятельности. Качество физической подготовки находится в прямой зависимости от грамотной организации названного вида подготовки в органах внутренних дел.

В процентном соотношении количество фактов оказания сопротивления гражданам, находящимся в измененном сознании, таково:

- 1) в состоянии алкогольного опьянения – 42,3 %;
- 2) в состоянии наркотического опьянения – 19,6 %;
- 3) в состоянии алкогольного и наркотического опьянения – 17,1 %;
- 4) в состоянии эмоционального возбуждения – 9,1 %;
- 5) в нормальном состоянии – 11,9 %.

Как уже отмечалось, система физической подготовки сотрудников МВД России имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при организации занятий.

Разнообразие задач и исполнение служебных обязанностей. Существует определенная специфика в деятельности сотрудников ОВД, заключающаяся в том, что на каждого аттестованного сотрудника полиции возлагаются особые задачи (задержание преступников, обеспечение общественного порядка при массовых мероприятиях, охрана общественной безопасности и др.). А потому занятия должны быть направлены на формирование не только общей физической силы, но и других важных для сотрудника качеств – так как выносливость, быстрота реакции, овладение боевыми приемами борьбы. Очень пригодится также умение оперативно и качественно действовать в составе групп, сводных отрядов и подразделений.

Возрастные и физические особенности сотрудников. В ОВД служат сотрудники с различной степенью физической подготовки – от молодых сотрудников, недавно поступивших на службу, до лиц, имеющих богатый практический служебный опыт. Это означает, что занятия должны быть индивидуально адаптированы к каждой категории.

Индивидуальный подход. Каждый сотрудник имеет свои индивидуальные физические характеристики. Поэтому важно учитывать это не только при составлении программы тренировок, но и во время самих тренировок.

На основе анализа особенностей системы физической подготовки в МВД России можно составить оптимальный план проведения занятий. При этом необходимо учитывать следующее:

1. Анализ требований служебной деятельности. Перед началом занятий необходимо определить, с какими ситуациями наиболее часто сталкиваются сотрудники во время исполнения служебных обязанностей. Это позволит определить основные направления и установить приоритеты.

2. Определение уровня физической подготовки сотрудников. Для того чтобы разработать индивидуальные программы тренировок, необходимо провести те-

стирование сотрудников путем сдачи нормативов, что позволит судить о среднем уровне их подготовки.

3. На основе результатов тестирования необходимо разработать программу тренировок с оглядкой на уровень индивидуальной подготовки каждого сотрудника.

4. Занятия физической подготовки должны проводиться регулярно, с учетом физических особенностей и требований служебной деятельности. Они могут включать в себя тренировки на открытых площадках, спортивные игры и упражнения в зале.

5. Мониторинг и коррекция. В определенный промежуток времени необходимо проводить регулярные проверки и контроль физической формы сотрудников, чтобы оценить эффективность проводимых тренировок. Анализируя полученные результаты, необходимо вносить определенные корректировки.

6. Для максимальной эффективности организации занятий по физической подготовке необходимо создать условия для поддержки и мотивации сотрудников: включение в программу занятий мероприятий соревновательного характера, награждение за достижения, мотивационные бонусы и т. п.

7. Разминка: перед началом занятия по физической подготовке необходима эффективная разминка в течение 5–10 мин, включая упражнения на растяжку и разогревающие движения.

8. При планировании и проведении занятий необходимо грамотное сочетание тренировок разной направленности, отработка боевых приемов борьбы, ударной техники.

Кардиотренировка. Включает набор активных упражнений, благодаря которым МЧС находятся в анаэробной зоне, наиболее распространенными являются бег, плавание, спортивная ходьба и т. д. Подобного рода нагрузка длительностью от 30 мин до одного часа способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышает общий уровень здоровья и продуктивности сотрудников.

Силовые тренировки. Способствуют развитию силовых показателей, что тоже является немаловажным в профессиональной подготовке сотрудника.

Функциональные тренировки. Способствует развитию выносливости. Во время функциональной тренировки необходимо выполнять упражнения короткими сериями с небольшими перерывами, при этом необходимо следить за пульсом, поскольку выход за пределы допустимой зоны частоты сердечных сокращений может повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем.

Приведенный выше спектр действий поможет не только разнообразить процесс проведения занятий по физической подготовке, но и развить обширные и всесторонние навыки и умения сотрудников, а это положительно скажется на их самочувствии и продуктивности в целом. Немаловажным будет напоминать личному составу о необходимости вести здоровый образ жизни, поддерживать правильный рацион питания и режим сна, поскольку эти факторы напрямую влияют на эффективность тренировок и восстановления.

В заключение отметим, что организация занятий по физической подготовке в системе МВД требует учета особенностей этой системы и разработки оптимального плана проведения занятий. Это включает анализ требований служеб-

ной деятельности, определение уровня физической подготовки сотрудников, разработку индивидуальных программ тренировок, организацию занятий, мониторинг и коррекцию, а также поддержку и мотивацию сотрудников.

### Список литературы

1. Вебер М. Политика как призвание и профессия. М. : Прогресс, 1990.
2. Федеральный Закон «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_11603](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_11603).
3. Драгель Л. В. Легитимация и насилие // Философия и культура. 2017. № 6. С. 81–89.
4. Пырчев С., Шакиров А. Организация начальником территориального органа МВД России на региональном уровне обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в условиях применения «правомерного насилия» // Академическая мысль. 2020. № 4 (13). С. 17–22.

**Вяткин А. П.**<sup>1</sup>,  
старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

В образовательных организациях МВД России огромное внимание уделяется физической подготовке будущих сотрудников, а именно усвоению курсантами боевых приемов борьбы и рукопашного боя.

Рукопашный бой в системе МВД России относится к тактической подготовке сотрудников правоохранительных органов, включая силы МВД России, и представляет собой систему атакующих и защитных боевых приемов, а также различных ударных, бросковых техник без применения огнестрельного оружия. Это направление в обучении будущих сотрудников правоохранительных органов поможет развить навыки самозащиты, контроля над противником и эффективного применения физической силы в сложных оперативных ситуациях служебной деятельности. Рукопашный бой как в образовательных организациях, так и во всей системе МВД России должен быть основополагающим видом боевых искусств, применяемый для обучения и совершенствования других видов единоборств, необходимых сотруднику для решения поставленных перед ним задач по обеспечению общественной безопасности граждан и самих себя, а также для задержания преступников, нарушителей общественного порядка и спокойствия мирных граждан.

Однако не все курсанты и слушатели одинаково легко и уверенно овладевают этими тактическими приемами. Большая часть обучающихся на первоначальном этапе сталкивается с определенными проблемами. Рассмотрев их более подробно, можно скорректировать методы реализации основных образовательных программ по физической подготовке.

При изучении рукопашного боя курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России сталкиваются с рядом проблем:

1. Общая физическая подготовка. Рукопашный бой требует хорошей физической формы, выносливости и силы. Курсанты, не имеющие общей физической подготовки, могут испытывать трудности при выполнении сложных координационно-технических действий, вследствие чего невосприимчивы к обучению и устают во время учебных занятий.

2. Травмы. Рукопашный бой является физически интенсивным видом тренировок, что может повлечь за собой риск получения травм. Курсанты могут

---

<sup>1</sup> © Вяткин А. П., 2023.

столкнуться с ушибами, вывихами или переломами в результате неправильного соблюдения мер безопасности при выполнении технико-тактических действий.

3. Психологические аспекты. Рукопашный бой может вызывать стресс и тревогу у курсантов, особенно если они не имеют опыта единоборств. Страх перед контактными схватками или опасностью получения травмы может повлиять на эффективность обучения.

4. Сложность технических действий. Рукопашный бой включает в себя различные техники и приемы, которые требуют времени и практики для освоения. Курсанты могут испытывать затруднения в правильном выполнении техник и их применении в реальных ситуациях.

5. Недостаток опыта. Курсанты, едва начавшие изучать рукопашный бой, могут не иметь достаточного опыта для эффективного применения полученных навыков в реальной жизни. Постепенное накопление опыта и практика являются важными аспектами обучения рукопашному бою, способствуют эффективности его применения.

Определив наиболее распространенные проблемы усвоения курсантами приемов рукопашного боя, необходимо определить пути их решения.

Сотрудники органов внутренних дел должны повышать уровень своей физической подготовки, регулярно занимаясь физическими упражнениями на развитие силы, гибкости и выносливости, поддерживая ее на должном уровне. Помимо запланированных учебных занятий по физической подготовке, курсантам необходимо также дополнительно заниматься спортом в часы самоподготовки и в свободное время. Это позволит поддерживать хорошую физическую форму для решения служебных задач.

Курсанты должны быть внимательными и осторожными во время учебно-тренировочного процесса, чтобы избежать получения травм. А преподавателям необходимо обучать курсантов правильному выполнению технических действий и своевременно осуществлять контроль за процессом тренировок, чтобы уменьшить или вовсе свести к нулю риск получения травм обучающимися.

Курсантам первого курса особенно важно быть психологически устойчивыми и подготовленными к условиям служебной деятельности и к физическим нагрузкам. Поэтому преподаватели должны оказывать психологическую поддержку будущим полицейским. А сотрудникам психологических кафедр университета необходимо проводить специальные тренинги по управлению стрессом и тревогой, чтобы помочь курсантам справиться с психологическими аспектами рукопашного боя.

Курсанты должны постоянно практиковаться, повторять и совершенствовать технику рукопашного боя. Преподаватели во время часов, отведенных для дополнительных занятий со слабоуспевающими или пропустившими занятия по уважительным причинам, должны использовать индивидуальный подход в обучении с целью корректировки и исправления ошибок и пробелов курсантов при освоении ими сложных технических действий.

Для того чтобы курсанты могли иметь возможность применить изученные навыки в реальных ситуациях, они должны участвовать в учебно-тренировочных спаррингах, а впоследствии – и в соревнованиях. Это поможет им нако-

пить опыт и улучшить приобретенные навыки. Преподаватели могут также организовывать симуляции реальных ситуаций, чтобы помочь курсантам применять свои навыки на практике.

Таким образом, обучение рукопашному бою требует огромного количества времени, усилий и постоянной практики. Курсанты должны быть настроены на постоянное совершенствование и готовность преодолевать трудности, чтобы достичь успеха в этом виде единоборств.

### **Список литературы**

1. Ашкинази С. М., Климов К. В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учебно-методическое пособие. СПб. : Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2006.

2. Барташ В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учебное пособие. Минск : Вышэйшая школа, 2014.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988.

4. Иванченко Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие. Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2012.

5. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя : учебное пособие / [В. А. Барташ и др.]. Минск : Республиканский институт высшей школы, 2004.

6. Катанский С. Теория и практика рукопашного боя. М. : Физкультура и спорт, 2018.

*Глазистов А. В.<sup>1</sup>,  
доцент кафедры огневой,  
физической и тактико-специальной подготовки  
филиала Всероссийского института  
повышения квалификации МВД России,  
кандидат педагогических наук*

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СЛУШАТЕЛЕЙ ФИЛИАЛА ВИПК МВД РОССИИ ГОТОВНОСТИ К ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В УСЛОВИЯХ НЕВООРУЖЕННОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЮ**

В филиале ВИПК МВД России (г. Набережные Челны) проходят профессиональную (первоначальную) подготовку сотрудники подразделений ГИБДД МВД России.

Сотрудники Госавтоинспекции МВД России во время несения службы нередко сталкиваются с отказом водителей подчиниться их законным требованиям, с активным противодействием правонарушителей, в том числе с ситуациями невооруженного сопротивления правонарушителей. Это говорит о высокой актуальности обучения сотрудников ГИБДД боевым приемам борьбы в различных тактических условиях. При силовом задержании противодействие сотруднику со стороны правонарушителя может заключаться в создании сотруднику различных условий, препятствующих выполнению приема задержания (боевого приема борьбы), или использовании преимущества над сотрудником в ловкости, силе, длины конечностей, массе тела, а также в способах ведения с ним невооруженного противоборства.

Технико-тактическая подготовка сотрудников Госавтоинспекции МВД России должна обеспечивать надежность, нейтрализацию преимущества правонарушителя, устранение различных условий, препятствующих выполнению приема задержания, преодоление его сопротивления и предотвращение противодействия.

К сожалению, уровень профессиональной подготовки сотрудников Госавтоинспекции не всегда соответствует требованиям экстремальных ситуаций, когда инспекторам ГИБДД в физическом единоборстве приходится уступать правонарушителям, и это, конечно, приводит к неблагоприятным последствиям.

В ходе проведения практических занятий по тактико-технической подготовке выявлено, что даже незначительное сопротивление ассистента, имитирующего нападение, приводит неподготовленного сотрудника в замешательство.

Чтобы осуществить рукопашный прием, сотрудник полиции вынужден прежде всего нейтрализовать противодействие сопротивляющегося, то есть защититься от его атакующих или контратакующих действий, преодолеть противодействие своим действиям и пересилить сопротивление – его защиту. И только после этого следует проводить атакующий прием.

---

<sup>1</sup> © Глазистов А. В., 2023.

При формировании готовности сотрудников Госавтоинспекции МВД России к применению боевых приемов борьбы в условиях невооруженного сопротивления правонарушителей необходимым условием является знание типов оказываемого сопротивления.

В результате педагогических наблюдений, анализа специальной литературы и исследования защитных реакций и типов невооруженного сопротивления правонарушителей в ответ на применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы мы выяснили, что невооруженное сопротивление правонарушителя при силовом задержании состоит из трех основных стадий и соответствующих им наиболее вероятных типов невооруженного сопротивления. Первая стадия – сопротивление при выходе приема «на старт», то есть в момент захвата за руку для проведения болевого приема. Вторая стадия – сопротивление в момент выполнения основной фазы болевого приема. Третья стадия – переход от сопротивления болевому приему к активному силовому противоборству.

**Первой стадии** (сопротивление при выходе приема «на старт») соответствуют следующие наиболее вероятные типы невооруженного сопротивления: напряжением мышц правонарушитель препятствует выполнению приема; вырывает захваченную руку из захвата, уходя от приема; выполняет ответные захваты сотрудника за одежду и вырывает захваченную руку; наносит удары свободной рукой (ногой).

**Второй стадии** (сопротивление в момент выполнения основной фазы болевого приема) соответствуют следующие наиболее вероятные типы сопротивления: правонарушитель силой возвращает руку в первоначальное положение; уходит от приема вращением (кувырком) в свободном направлении; сгибает и прижимает захваченную руку к своей груди; прижимает захваченную руку к груди с помощью второй руки; зажимается (группируется) в положении стоя на коленях, лежа на боку или на животе; сопротивляется болевому приему в положении лежа на спине, вращаясь, забегая по кругу.

**Третьей стадии** (переход от сопротивления болевому приему в активное силовое противоборство) соответствуют следующие типы сопротивления: правонарушитель уходит от приема вращением (кувырком) в свободном направлении; наносит удары руками и ногами; выполняет захваты и обхваты за ноги сотрудника; затягивает (сбрасывает) сотрудника в борьбу лежа; активно сопротивляется сотруднику в положении стоя на коленях или лежа.

Методические рекомендации сотруднику **на первой стадии сопротивления** (сопротивление в момент захвата за руку для проведения болевого приема) довольно-таки просты и направлены на качественное выполнение болевого приема:

- не забывать наносить отвлекающий (расслабляющий) удар по наиболее уязвимым точкам на теле противника;
- выполнять захват сильнее, двумя руками за одну руку противника, смещаться в сторону захваченной руки противника;
- следить за свободной рукой и ногами противника, быть готовым к отражению ударов противника.

Методические рекомендации сотруднику **на второй стадии сопротивления** (сопротивление в момент выполнения основной фазы болевого приема) наиболее важные и ответственные:

- использовать сопротивление противника для применения приема в противоположном направлении (разнонаправленные комбинации);
- не отпуская захвата, использовать вновь возникшее положение (новое положение противника) для применения другого приема;
- не отпуская захвата, направлять усилие в свободные (слабые) углы согнутой руки противника, помогая второй рукой;
- не допускать положения зажатости (группировки), раскрывать противника болевыми надавливаниями на уязвимые точки, активно переключаться на другие болевые приемы;
- не отпуская захвата, использовать направление движения противника для применения другого приема в противоположном направлении.

Методические рекомендации сотруднику **на третьей стадии сопротивления** (переход от сопротивления болевому приему в активное силовое сопротивление) – ни в коем случае не допускать перехода сопротивления к третьей стадии. Если не удалось избежать силового сопротивления, необходимо использовать численное превосходство над противником, применять специальные средства, использовать крайнюю меру принуждения – угрозу применения или применение табельного оружия.

Полученные результаты позволили нам разработать методику технико-тактической подготовки сотрудников Госавтоинспекции МВД России к силовому задержанию правонарушителей в условиях невооруженного сопротивления для дальнейшего совершенствования и повышения эффективности применения боевых приемов борьбы в процессе служебной деятельности.

Сотрудники подразделений Госавтоинспекции МВД России в рамках профессиональной (первоначальной) подготовки проходят обучение и проверку по второму уровню физической подготовки – усиленной физической подготовке.

По мере освоения боевых приемов борьбы в стандартных условиях мы переходим к совершенствованию техники приемов при невооруженном сопротивлении ассистента (играющего роль правонарушителя).

Одним из направлений совершенствования навыков применения боевых приемов борьбы является обучение сотрудников умению комбинировать болевые приемы.

Совершенствование боевых приемов борьбы включает совершенствование техники приемов, доведение выполнения боевых приемов борьбы до автоматизма (атакующих и контратакующих), а также совершенствование тактического мышления.

На основе биомеханических принципов болевого воздействия на руку, а также тактических условий сочетаний и комбинаций болевых приемов и результатов исследования защитных реакций и типов невооруженного сопротивления в ответ на применение сотрудниками полиции болевых приемов при задержании нами разработаны **тактические комплексы силового задержания**

**в условиях невооруженного сопротивления правонарушителя** при подходе спереди, при подходе сзади и при подходе сбоку.

В методику технико-тактической подготовки сотрудников Госавтоинспекции МВД России к силовому задержанию правонарушителей в условиях невооруженного сопротивления входит освоение трех тактических комплексов, пятнадцати тактических заданий (*табл. 1–3*).

*Таблица 1*

**Тактический комплекс силового задержания в условиях невооруженного сопротивления правонарушителя при подходе спереди**

<b>Тактическое задание № 1.1</b>	Выполнить рычаг руки наружу при подходе спереди. Противник сопротивляется напряжением мышц и возвращает захваченную руку в исходное положение. Используя усилие противника и свою массу тела, выполнить рычаг руки внутрь, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 1.2</b>	Выполнить рычаг руки наружу при подходе спереди. Противник сопротивляется напряжением мышц и возвращает захваченную руку в исходное положение. Выполнить рычаг руки внутрь. Противник сопротивляется и сгибает руку в локтевом суставе. Контролируя сопротивление противника, опереться левым локтем в его шею, убирая левую ногу назад и в сторону, нанести удар правой ногой и немедленно перейти к рычагу руки наружу, развернуть противника на грудь, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 1.3</b>	Выполнить рычаг руки наружу при подходе спереди. Противник сопротивляется напряжением мышц и возвращает захваченную руку в исходное положение. Выполнить рычаг руки внутрь. Противник сопротивляется и сгибает руку в локтевом суставе. Контролируя сопротивление противника, опереться левым локтем в его шею, выполнить правой ногой шаг вперед с поворотом налево и встать фронтально к противнику, не отпуская захвата левой рукой, схватить правую руку противника своей правой рукой за локтевой сгиб снизу. Выполнить загиб руки за спину рывком, перейти к сопровождению
<b>Тактическое задание № 1.4</b>	Выполнить загиб руки за спину рывком при подходе спереди. Противник уходит от загиба руки за спину кувырком вперед через левое плечо. В момент, когда противник оказался в положении лежа на спине, взять захват за кисть правой руки противника двумя руками, встать левым коленом на бицепс захваченной руки противника и выполнить дожим кисти, развернуть противника на грудь, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 1.5</b>	Выполнить загиб руки за спину рывком при подходе спереди. Противник уходит от загиба руки за спину вращением вправо в сторону сотрудника. В момент, когда противник закончил вращение, сделать захват правой и левой рукой кисти противника, выполнить рычаг руки наружу, развернуть противника на грудь, перейти к задержанию и сопровождению

**Тактический комплекс силового задержания в условиях  
невооруженного сопротивления правонарушителя при подходе сзади**

<b>Тактическое задание № 2.1</b>	Выполнить загиб руки за спину толчком при подходе сзади. Противник сопротивляется, возвращает захваченную руку в исходное положение.левой рукой переключиться от выполнения толчка к выполнению рывка захватом за локтевой сгиб и выполнить дожим кисти под ручку, завершить загибом руки за спину толчком, перейти к сопровождению
<b>Тактическое задание № 2.2</b>	Выполнить загиб руки за спину толчком при подходе сзади. Противник сопротивляется. Выполнить дожим кисти под ручку. Противник сопротивляется напряжением мышц и не дает сделать дожим кисти. Прижимая свою захваченную руку к груди, надавить на захваченную руку вниз, используя массу тела, потянуть захваченную руку снизу в сторону и по дуге вверх с переходом на рычаг руки внутрь выполнить рычаг руки внутрь и завершить загибом руки за спину толчком, перейти к сопровождению
<b>Тактическое задание № 2.3</b>	Выполнить дожим кисти под ручку при подходе сзади. Противник сопротивляется напряжением мышц и не дает сделать дожим кисти. Прижимая свою захваченную руку к груди, надавить на захваченную руку вниз, используя массу тела, потянуть захваченную кисть книзу в сторону и по дуге вверх с переходом на рычаг руки внутрь. Противник сопротивляется рычагу руки внутрь. Сгибая свою руку, выполнить рычаг руки наружу, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 2.4</b>	Выполнить дожим кисти под ручку при подходе сзади. Противник сопротивляется и не дает сделать дожим кисти. Хватаясь второй рукой за свое правое запястье, нанести удар левой рукой сбоку в голову, захватить левой рукой свою руку на замок под правой рукой противника, с поворотом налево приподнять правую руку противника вверх и выполнить рычаг руки наружу захватом руки на замок, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 2.5</b>	Выполнить загиб руки за спину толчком при подходе сзади. Противник сопротивляется, возвращает захваченную руку в исходное положение. Выполнить дожим кисти под ручку, используя усилие противника, выполнить загиб руки за спину толчком. Противник уходит от приема вращением. Выполнить рычаг руки наружу, перейти к задержанию и сопровождению

Сначала слушатели осваивают отдельные тактические задания, а далее, по мере освоения и понимания элементов комплекса, переходят к выполнению каждого комплекса целиком в произвольной последовательности элементов комплекса.

Методика совершенствования тактики применения боевых приемов борьбы в условиях невооруженного сопротивления правонарушителя основана на понимании биомеханических принципов и тактических условий применения бо-

левых приемов, а также на многократном повторении предлагаемых тактических заданий и тактических комплексов.

Таблица 3

**Тактический комплекс силового задержания в условиях  
невооруженного сопротивления правонарушителя при подходе сбоку**

<b>Тактическое задание № 3.1</b>	Выполнить рычаг руки через предплечье при подходе сбоку. Противник сопротивляется, сгибая захваченную руку. Надавить на захваченную руку вниз, используя массу тела, потянуть захваченную кисть снизу в сторону и по дуге вверх с переходом на рычаг руки внутрь, выполнить загиб руки за спину толчком, перейти к сопровождению
<b>Тактическое задание № 3.2</b>	Выполнить рычаг руки через предплечье при подходе сбоку. Противник сопротивляется, сгибает захваченную руку и прижимает к груди, помогая другой рукой. Не отпуская захвата, повернуться налево, приподнимая захваченную руку вверх, выполнить рычаг руки наружу захватом руки на замок, не отпуская захвата, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 3.3</b>	Выполнить рычаг руки через предплечье при подходе сбоку. Противник сопротивляется, сгибая захваченную руку. Выполнить загиб руки за спину толчком. Противник уходит от приема вращением вправо в сторону сотрудника. Выполнить рычаг руки наружу, перейти к задержанию и сопровождению
<b>Тактическое задание № 3.4</b>	Выполнить рычаг руки через предплечье при подходе сбоку. Противник сопротивляется, сгибая захваченную руку. Надавить на захваченную руку книзу, используя массу тела и выполнить рычаг руки внутрь. Противник сопротивляется, сгибая захваченную руку. Выполнить дожим кисти под ручку и завершить комбинацию загибом руки за спину, перейти к сопровождению
<b>Тактическое задание № 3.5</b>	Выполнить рычаг руки через предплечье при подходе сбоку. Противник сопротивляется, сгибая захваченную руку. Выполнить загиб руки за спину толчком. Противник сопротивляется, возвращая руку в исходное положение. Выполнить дожим кисти под ручку. Противник сопротивляется, помогая второй рукой. Ударом левой руки взять захват правой руки противника на замок и выполнить рычаг руки наружу, перейти к задержанию и сопровождению

Так, по мнению Н. В. Астафьева, специальная подготовка должна предусматривать, в первую очередь, многократную отработку строго регламентированных (типовых) двигательных действий (упражнений-нормативов), направленных на физическое принуждение правонарушителей и во вторую очередь – совершенствование этих действий в меняющейся оперативной обстановке для обеспечения вариативности при отработке этих действий с помощью вводных задач. Освоение и многократное повторение этих тактических комплексов способствует совершенствованию тактического мышления, а также совершенствованию техники боевых приемов борьбы, а именно качественному освоению сочетаний и комбинаций болевых приемов и более осмысленному применению

боевых приемов борьбы в условиях невооруженного сопротивления правонарушителя.

Тактические комплексы, а также входящие в них элементы – тактические задания – взаимосвязаны между собой, следовательно, возможно сочетание комплексов и входящих в них элементов в любой последовательности. Например, можно начать комплекс при подходе спереди, а продолжить при подходе сбоку и завершить при подходе сзади. Связующими элементами сочетания комплексов выступают рычаг руки наружу, рычаг руки внутрь (или через предплечье) и загиб руки за спину.

По мере освоения всех трех тактических комплексов, мы переходим к сочетанию комплексов и входящих в них элементов.

Предлагаемые нами тактические комплексы силового задержания в условиях невооруженного сопротивления правонарушителя – при подходе спереди, при подходе сзади и при подходе сбоку – необходимы для закрепления и совершенствования болевых приемов, для освоения основных типов невооруженного сопротивления, для формирования тактического мышления и умения принимать адекватные ситуации решения.

Таким образом, для формирования у сотрудников Госавтоинспекции готовности к применению боевых приемов борьбы в условиях невооруженного сопротивления правонарушителя мы считаем целесообразным освоение разработанных нами тактических комплексов силового задержания.

### Список литературы

1. Астафьев Н. В. Нормирование способов действий сотрудников органов внутренних дел с применением средств физического принуждения : монография. Тюмень, 2020.

2. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Козицын А. Л. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография. Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020.

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).

4. Федеральный закон Российской Федерации «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/).

*Дементьев В. Л.<sup>1</sup>,  
профессор кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
доктор педагогических наук, профессор*

*Платонов Д. А.<sup>2</sup>,  
начальник кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук*

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ КУРСАНТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МВД РОССИИ**

Актуальность изучения и решения представленной в нашем докладе проблемы психофизического развития курсантов определяется основным вектором модернизации учебно-воспитательного процесса в высшей школе, направленного на личностное развитие обучающихся и формирование у них необходимых в будущей профессиональной деятельности знаний, умений и навыков (компетенций), а также профессионально важных психических качеств и способностей.

В организациях высшего образования МВД России осуществляется профессиональная подготовка курсантов для последующей работы в качестве специалистов (сотрудников) в органах внутренних дел (ОВД), которая направлена на соблюдение законности и сохранение правопорядка в нашей стране. Требования к профессиональной подготовленности курсантов определяются Федеральными законами «О полиции» [1] и «Об образовании в Российской Федерации» [2] и зафиксированы в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования. В аспекте изучаемой проблемы требуется отметить, что «в соответствии с нормативными правовыми документами одним из основных элементов подготовки будущего сотрудника ОВД является физическая подготовка, цель которой состоит в формировании у курсантов образовательных организаций МВД России физической и психической готовности; уверенного и умелого применения физической силы, боевых приемов борьбы (БПБ) и специальных средств при пресечении противоправных проявлений» [6, с. 331]. При этом, исходя из специфики профессиональной деятельности сотрудников ОВД, высокий уровень профессионализма для них важен не только для осуществления эффективной профессиональной деятельности, но и для сохране-

---

<sup>1</sup> © Дементьев В. Л., 2023.

<sup>2</sup> © Платонов Д. А., 2023.

ния жизни и здоровья как граждан, так и самих сотрудников [5, с. 3–5]. В этой связи трудно переоценить индивидуальную психофизическую готовность каждого выпускаемого организациями высшего образования МВД России сотрудника ОВД как важнейшую составляющую его профессиональной подготовленности.

В настоящее время парадигма освоения дисциплины «Физическая подготовка» заключается в единстве физического, психического и социального развития личности курсанта на всем протяжении его обучения в организациях высшего образования МВД России. Причем если морально-психологическая подготовка и формирование социально ценностных ориентаций в учебно-воспитательном процессе также проводится на целом ряде изучаемых дисциплин и отдельных служб образовательной организации, то служебно-прикладная физическая подготовка осуществляется только при освоении дисциплины «Физическая подготовка».

Именно поэтому основная цель нашей работы и заключается в обеспечении личностного психофизического развития курсантов на занятиях по физической подготовке в организациях высшего образования МВД России.

Для достижения поставленной цели в процессе физической подготовки курсантов необходимо решить ряд следующих взаимосвязанных задач:

1. Создание у обучающихся требуемой мотивации.
2. Укрепление здоровья.
3. Физическое и духовное совершенствование личности.
4. Воспитание социально ценностных ориентаций.
5. Формирование специальной технико-тактической подготовленности (специальных знаний, двигательных умений и навыков (или, другими словами, служебно-прикладных компетенций)).
6. Воспитание профессионально важных психических качеств и способностей, обеспечивающих успешное применение служебно-прикладных компетенций в профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Анализ программных нормативных документов и учебно-методической литературы, а также педагогические наблюдения на занятиях по физической подготовке позволили выявить, что если первые пять задач в той или иной мере решаются достаточно успешно, то необходимость решения шестой задачи только декларируется из-за отсутствия научно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса при изучении дисциплины «Физическая подготовка».

Для того чтобы целенаправленно осуществлять психофизическое личностное развитие курсантов, нам требуется определить взаимосвязь и взаимообусловленность физической и психической готовности в тех требуемых профессиональных компетентностях, которые у них должны быть сформированы в процессе освоения дисциплины «Физическая подготовка» и о которых мы говорили выше. При этом необходимо понимать, что для этого требуется рассмотрение их реализации в профессиональной деятельности сотрудника ОВД в целостном ее понимании как психической и двигательной деятельности в неразрывной совокупности, другими словами – в комплексном проявлении разных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воли) и двигательных (моторных) способностей (координационных, силовых, скоростных).

Успешность профессиональной деятельности во многом определяется наличием и уровнем сформированности определенных психофизических специальных способностей личности. В то же время для эффективного выполнения профессиональной деятельности требуется «не только наличие соответствующего сочетания способностей, но и овладение необходимыми знаниями и навыками» [3, с. 542]. В данном контексте нельзя не привести слова С. Л. Рубинштейна: «Никак не совпадая, конечно, со способностями, умения, техника данной деятельности, навыки, знания, с ней, связанные, являются, однако, существенным условием развития соответствующих способностей, так же как наличие соответствующих способностей является условием для овладения этими умениями и проч. Способности формируются по мере того, как человек, осваивая их, овладевает необходимыми для деятельности умениями» [7, с. 538]. Далее автор разграничил и выявил взаимообусловленность таких краеугольных понятий при рассмотрении той или иной деятельности (в том числе и профессиональной), как способности и навык, отмечая, что «способности – это закрепленная в индивидууме система обобщенных психических деятельностей. В отличие от навыков, способности – результат закрепления не способов действия, а психических процессов («деятельностей»), посредством которых действия и деятельность регулируются» [7, с. 546]. Психика человека при выполнении им любых двигательных действий, по мнению И. М. Сеченова [8], прежде всего осуществляет отражательную аналитико-синтетическую деятельность, т. е. отражает соответствующие условия, в которых они выполняются, и регулирует их выполнение в этих условиях.

Таким образом, любые двигательные действия (в том числе и профессиональные) необходимо изучать как целостные психомоторные акты, а не по отдельности как психические или физические действия. В целом необходимо отметить, что «психомоторика человека является сложной функциональной системой, состоящей из сенсорной, моторной и когнитивно-мыслительной подсистем управления сложной двигательной деятельностью» [4, с. 24]. Соответственно, служебно-прикладная физическая подготовленность курсантов должна формироваться на основе не только освоения моторных компонентов и их совершенствования посредством физических упражнений, но и создания четких образных представлений правильного выполнения изучаемых действий (например, боевых приемов борьбы), овладения умениями контроля и коррекции при выполнении данных действий в вариативных условиях их применения.

Для осуществления целенаправленного психофизического личностного развития курсантов в плане формирования у них психомоторных способностей выделим ряд наиболее значимых способностей индивида, которые непосредственно влияют на психомоторику и обеспечивают успешность служебно-прикладной деятельности сотрудника ОВД.

1. Способность к четкому образному представлению как отдельных изучаемых движений, так и целостного двигательного действия (например, приема задержания).

2. Способность к сохранению в памяти и выполнению двигательного действия по сформированному образному представлению.

3. Способность к точной дифференцировке и корректировке двигательного действия в пространстве и во времени по ключевым параметрам движений (силовым, амплитудным и др.).

4. Способность к быстрому реагированию и принятию адекватных решений в соответствующих быстро изменяющихся условиях.

5. Способность к максимальному проявлению физических и волевых качеств при выполнении двигательных действий.

6. Способность к самоконтролю и саморегуляции двигательных действий в условиях оперативно-служебной деятельности.

Необходимо отметить, что выделенные способности с тем или иным уровнем личностного развития характерны для всех выпускников организаций высшего образования МВД России, но, к сожалению, из-за отсутствия целенаправленного процесса формирования данных способностей психофизическая подготовленность выпускаемых специалистов в настоящее время справедливо считается недостаточной.

Методологической основой целенаправленного процесса развития личностных психомоторных способностей курсантов является их полноценное проявление, сопряженное с освоением и совершенствованием двигательных служебно-прикладных умений и навыков в специально организованной специфической деятельности на занятиях по физической подготовке. Это согласуется с положением, выдвинутым Б. М. Тепловым: «Приняв, что способность существует только в развитии, мы не должны упускать из виду, что развитие это осуществляется не иначе как в процессе той или иной практической деятельности. А отсюда следует, что способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности» [9, с. 13].

Организация специфической деятельности на занятиях по физической подготовке подразумевает комплекс психолого-педагогических воздействий, оказываемых на курсанта и направленных на формирование профессионально важных качеств и способностей в процессе выполнения физических упражнений (в том числе и изучения боевых приемов борьбы). Данный комплекс должен обеспечивать теснейшую взаимосвязь различных сторон служебно-прикладной подготовки в ходе учебно-воспитательного процесса при изучении дисциплины «Физическая подготовка», а именно: теоретическую, физическую, психологическую, техническую, тактическую. При этом учебно-познавательная деятельность курсанта должна базироваться на осознанном понимании и сознательном выполнении используемых на занятиях физических упражнений, строиться на основе активного взаимодействия с преподавателем и другими занимающимися, а также стремления к самосовершенствованию через самовоспитание.

Воспитание и совершенствование профессионально важных качеств и способностей личности является важнейшей задачей при подготовке специалистов в высшей школе. Развитие психомоторных способностей у курсантов является необходимым и востребованным условием для повышения их профессиональной физической подготовленности в организациях высшего образования МВД России. Выделение отдельных наиболее значимых способностей индивида, влияющих на психомоторику и обеспечивающих успешность служебно-прикладной

деятельности сотрудника ОВД, позволяет разрабатывать систему определенных психолого-педагогических воздействий на курсантов для их целенаправленного психофизического развития. Психофизическое личностное развитие курсантов должно осуществляться на всем протяжении освоения дисциплины «Физическая подготовка» (т. е. на всем протяжении обучения в организациях высшего образования МВД России), так как редкие и бессистемные занятия не способствуют формированию у них профессионально важных физических и психических качеств и способностей, в том числе и психомоторных.

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ. // Российская газета. 2012. 31 декабря.
3. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. СПб. : Питер, 2011.
4. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна : Феникс, 2002.
5. Платонов Д. А. Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России : курс лекций. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017.
6. Платонов Д. А., Дементьев В. Л. Развитие волевых качеств в учебно-воспитательном процессе подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2016. № 4. С. 330–332.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 1999.
8. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. М. : Госполитиздат, 1967.
9. Теплов Б. М. Избранные труды : в 2 т. М. : Педагогика, 1965.

**Игнатенкова А. Ю.**<sup>1</sup>,  
курсант международно-правового факультета  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:

**Чехранов Ю. В.**,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

В современном мире, где сфера правоохранительной деятельности требует высокой мобильности и физической подготовки, особое внимание уделяется развитию у сотрудников полиции техники бега. Бег является неотъемлемой частью полицейской работы, особенно на коротких дистанциях, где скорость и реакция играют важную роль. Эффективная техника бега позволяет полицейскому оперативно реагировать на происходящие события, быстро пересекать препятствия, преследовать преступников и обеспечивать безопасность общества. Более того, умение правильно бегать способствует поддержанию физической формы, улучшению выносливости и снижению риска возникновения травм. Полицейский, обладающий качественной техникой бега, может эффективно выполнять свои обязанности, успешно справляться с сложными ситуациями и оказывать помощь в экстренных ситуациях. Таким образом, формирование и совершенствование техники бега является актуальной задачей совершенствования профессиональной подготовки сотрудников МВД России.

Данные задачи регулируются отдельными нормативными актами, которые направлены на обеспечение правильного изучения и подготовки сотрудников к отдельным видам обозначенных упражнений. Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление) [1] предусмотрены основные средства физической подготовки – упражнения для проверки основных навыков, неотъемлемых для сотрудников данной структуры (на силу, быстроту и ловкость, выносливость). В приказе «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» содержатся нормативные показатели в виде таблиц как для поступающих в ОВД, так и для обучающихся курсантов и сотрудников практических органов [2] (далее – приказ МВД России № 275).

При поступлении на службу в ОВД России или в образовательные организации МВД России абитуриент обязан пройти соответствующие его категории

---

<sup>1</sup> © Игнатенкова А. Ю., 2023.

физические испытания. Бег на короткие дистанции является частью перечня обязательных испытаний, что определяет первостепенную важность этого упражнения, развивающего важные для абитуриента физические качества. Эта информация представлена в п. 200 приказа МВД России № 275. Испытания для сотрудников мужского и женского пола имеют различия, однако бег на короткие дистанции является общим критерием при отборе кандидатов на службу.

В комплексе быстрота и ловкость формируются и совершенствуются через челночный бег (10×10 м, 4×20 м). В разделе «III. Легкая атлетика и ускоренное передвижение» Наставления предоставлены рекомендации по обучению технике выполнения упражнения. «Результативность выполнения челночного бега определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота» [1]. Отдельно быстрота формируется и совершенствуется путем выполнения упражнения через бег на 100 м.

В представленных в Наставлении рекомендациях следует отметить их следующие положительные стороны:

1) вариативность тренировок: рекомендации предлагают различные упражнения, включая беговые, прыжковые и поворотные, что способствует развитию разных аспектов техники бега;

2) специализация на коротких дистанциях: рекомендации сосредоточены на тренировке техники бега на короткие дистанции, что поможет бегунам улучшить стартовый разгон, повороты и ускорение после поворота;

3) учет скоростно-силовых качеств: рекомендации включают упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств мышц ног, что важно для улучшения беговой техники.

Однако, необходимо указать и на негативные стороны:

1) отсутствие упоминания о растяжке и разминке: в рекомендациях не указаны рекомендации относительно растяжки и разминки, которые являются важными составляющими перед тренировкой и могут помочь предотвратить травмы;

2) отсутствие указаний на технику дыхания во время бега: техника дыхания также является важным аспектом техники и может помочь повысить эффективность бега;

3) неопределенность в отношении интенсивности и объема тренировок: рекомендации указывают на некоторые конкретные параметры (например, скорость выполнения и количество повторений), но не предоставляют четких рекомендаций относительно общего объема тренировок или интенсивности.

Общая оценка рекомендаций. Рекомендации также содержат некоторые положительные аспекты, такие как вариативность тренировок, фокус на коротких дистанциях и учет скоростно-силовых качеств. Однако есть предложение внести следующие научно обоснованные поправки для усовершенствования предложенной методики обучения бегу на короткие дистанции:

1) включить разминки и растяжки: добавить рекомендации относительно разминочных упражнений и статической растяжки перед тренировкой. Это поз-

волит оптимизировать подготовку мышц и суставов к физической нагрузке и снизить возможность возникновения травм;

2) акцентировать внимание на регуляции дыхания: включить информацию о важности правильной техники дыхания во время бега. Предоставить научное обоснование в отношении оптимального ритма дыхания, глубины вдохов и выдохов для достижения максимальной эффективности бега;

3) установить параметры интенсивности и объема тренировок: определить конкретные параметры относительно общего объема тренировок, таких как количество повторений, серий и уровень интенсивности (например, проценты от максимальной скорости). Это позволит спортсменам систематизировать и контролировать тренировочную нагрузку для достижения оптимальных результатов;

4) интегрировать элементы координации и равновесия: включить специфические упражнения, научно обоснованные для развития координационных навыков и равновесия, такие как упражнения с препятствиями или тренировки на неровной поверхности. Это способствует развитию стабильности и точности во время бега на короткие дистанции;

5) уделять внимание психологической подготовке: включить рекомендации относительно психологической подготовки, основанные на научных исследованиях. Обратить внимание на важность фокусировки, мотивации и эффективного управления стрессом для достижения оптимальных результатов.

Внесение этих научно обоснованных поправок в методику обучения бегу на короткие дистанции поможет создать более полную и эффективную программу тренировок, согласованную с принципами науки и способствующую прогрессу в технике бега и достижению высоких результатов.

Существует ряд научных трудов, затрагивающих тему совершенствования беговых навыков сотрудников полиции. Они содержат в себе интересные идеи и новые подходы, которые помогают справиться с трудностями на пути к улучшению результата. Например, в статье «Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции» С. А. Носов предлагает определенный комплекс действий, связанный со сравнением личных результатов бега на время, где последующие результаты должны активно повышаться по сравнению с предыдущими [3]. Для достижения данной цели следует разрабатывать собственную тренировочную программу для задания нужного темпа прогресса в беге и преодоления нужной дистанции. Кроме того, быстрота имеет прямую зависимость от общей физической подготовки, постоянного соблюдения графика тренировок и увеличения частоты выполнения упражнений. Уже достигнутый желаемый результат, развитый навык быстрого бега представляет очень полезный для сотрудника органов внутренних дел способ действия на практике, например, во время задержания правонарушителя, находящегося на дальнем расстоянии. Именно поэтому быстроту выделяют как один из основополагающих навыков в данной системе.

В данной работе проведен анализ указанных в Наставлении рекомендаций, выделены положительные стороны и недостатки, а также дана общая оценка и выдвинуты некоторые предложения. Таким образом, можно отметить, что сотруднику ОВД не следует пренебрегать самосовершенствованием в навыках бе-

га, ведь улучшение скоростных показателей принципиально важно в его деятельности. И это улучшение достигается четким соблюдением правил и расписания тренировочного процесса.

### Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).

2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/>.

3. Носов С. А. Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 45–47.

*Канзафаров М. А.<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
Уфимского юридического института МВД России*

*Ячменев С. П.<sup>2</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
Ростовского юридического института МВД России*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

В связи с современной обстановкой в мире и в Российской Федерации сотрудникам органов внутренних дел приходится сталкиваться с усложненными требованиями и новыми оперативными задачами. Деятельность сотрудников органов внутренних дел по обеспечению общественного порядка, противодействию преступности, расследованию преступлений, охране общественной безопасности и выполнению других задач по обеспечению правопорядка предполагает постоянное развитие профессиональных навыков, в том числе и физических. Именно поэтому сотрудникам ОВД важно постоянно совершенствовать свои профессиональные навыки, быть готовыми к оперативным вызовам и адаптироваться к изменяющимся условиям. Ключевое место в физической подготовке сотрудников ОВД в образовательных организациях МВД России занимает овладение навыками рукопашного боя.

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности в ближнем единоборстве с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия. Данный вид спорта включает в себя набор техник и приемов, разработанных для эффективного применения силы при обезвреживании преступников, задержании нарушителей закона или самообороне. Основными целями применения техник рукопашного боя в ОВД являются:

- обеспечение безопасности сотрудника и окружающих. Рукопашный бой предназначен для обеспечения безопасности сотрудника в ситуациях, когда применение оружия может быть нежелательным или непропорциональным. К примеру, он помогает сотрудникам контролировать и обезвреживать противника с минимальным риском для окружающих;
- задержание и контроль нарушителя. Техника рукопашного боя используется для эффективного задержания и контроля нарушителя до прибытия подкрепления или доставки в правоохранительное учреждение;
- самооборона: рукопашный бой также обучает сотрудников методам самообороны в ситуациях, когда они оказываются в опасности или находятся в контакте с противником.

---

<sup>1</sup> © Канзафаров М. А., 2023.

<sup>2</sup> © Ячменев С. П., 2023.

Нельзя упускать из виду, что основная масса лиц, входящих в особо опасные маргинальные группировки, обладает основами боевой и физической подготовки, владеет техническими знаниями на высоком уровне. Чем более активно и успешно то или иное преступное формирование, тем оно несет бóльшую опасность своей подготовленностью к отражению действий сотрудников правоохранительных органов. Из-за актуальности данной проблемы методики и практики обучения каждый год видоизменяются тренерами и преподавателями с целью получения наилучшей эффективности в работе с преступлениями разного рода. Необходимость повышения эффективности и качества обучения рукопашному бою имеет огромное значение, поскольку сотрудники ОВД должны получить удовлетворяющую современным требованиям физическую подготовку.

В нынешних условиях мы все чаще сталкиваемся с нехваткой времени для подробного изучения теории, разработки более эффективных методов и техник рукопашного боя. Подробное изучение предполагает изучение анатомии и физиологии человека, психологии боевых действий, а также анализ реальных боевых ситуаций и приобретенного опыта. К сожалению, на это отводится лишь малая часть времени ввиду необходимости освоения практических навыков, что негативно сказывается в будущем. После нескольких занятий курсанты и сотрудники не могут полно оценить свои знания, зачастую не успевают полностью переключаться от теории к практическому исполнению. Однако следует отметить, что курсанты, занимающиеся в группах спортивного совершенствования, значительно лучше владеют навыками введения боя, поскольку они регулярно тренируются, выезжают на соревнования различных уровней и тем самым набираются опыта.

Взгляды на основы решения проблем обучения рукопашному бою в различных учебных заведениях МВД могут различаться. Однако единое сочетание процессов обучения и воспитания, а также использование различных методик подготовки может быть полезным для достижения целей в данной области. Тем не менее важным фактором является подача материала в необходимой системности и формирование активного отношения к его усвоению. Проведение подготовки к рукопашному бою на основе ассоциативно-рефлекторной теории предполагает прочную опору на общие принципы сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности в обучении, прочности знаний, навыков и умений. И чем шире комплект спортивного оборудования, оснащение спортивных залов, чем разнообразнее по эффективности тренажеры и чем профессиональнее проводятся занятия, тем обширнее и качественнее подготовка обучаемых. Для решения данной проблемы, конечно, требуются значительные финансовые средства и длительное время.

Именно богатый международный обмен опытом и высокая информационная оснащенность позволяет сотрудникам повышать свои умения и навыки боеспособности. Тем не менее существует проблема неполноты учебных пособий нового типа последних лет, современных методик обучения, обеспечивающих организационно-методическую основу физической подготовки личного состава ОВД России.

Подводя итоги, следует отметить, что актуальные проблемы, пути решения и развития рукопашного боя имеют разносторонний характер, выраженный как в проблеме личного морального восприятия, так и в корректировке обучения в этой области.

### **Список литературы**

1. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя : учебное пособие / [В. А. Барташ и др.]. Минск : Республиканский институт высшей школы, 2004.
2. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физической культуры / [В. М. Выдрин и др.]. М. : Физкультура и спорт, 1986.
3. Порцевская Э. Б. Рукопашный бой : учебник для курсантов и слушателей вузов. СПб., 2012.

*Кафтаев М. А.<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Жизнь курсантов образовательных организаций системы МВД России протекает намного сложнее, чем в иных вузах. основополагающим элементом сложности такого обучения, как правило, является физическая подготовка, и она же является важнейшим субъектом адаптации курсантов. Она закладывает основы здорового образа жизни, приучает к спорту, а также способствует морально-психологической подготовке курсантов.

Особенно тяжело приходится первокурсникам – для них этот период очень важен, именно в первый год обучения необходимо подготовить курсанта как морально, так и физически. Отмечается, что «физическая подготовка в воспитании представляет собой педагогический процесс, который всегда направлен на развитие физических, моральных и волевых качеств человека».

Физическая подготовка – это специально организованный учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование основных физических качеств человека, осуществляемый с учетом специфических особенностей его деятельности. К основным физическим качествам человека относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация способностей. В процессе формирования личности будущего специалиста на первое место выступают его физические способности и служебно-профессиональная подготовка. Особенно это проявляется на первом этапе профессионального становления курсантов, будущих сотрудников органов внутренних дел. Поэтому для обеспечения высокой работоспособности необходима физическая подготовка, которая в свою очередь развивает и совершенствует физические качества будущего сотрудника. Главной целью физической подготовки в университетах системы МВД России является эффективная подготовка будущих сотрудников к выполнению задач по охране общественного порядка и безопасности, борьбе с преступностью и защите законных интересов граждан, в том числе и в экстремальных ситуациях. Также на первом этапе становления перед первокурсниками стоит цель адаптироваться к новому режиму дня, к трудностям, которые встречаются в обучении в высшем учебном заведении, а также становление своего психологического состояния и приведение его в нормальную работоспособность. Для этого физическая подготовка содержит комплекс мер, направленных на укрепление здоровья, формирование профессиональных двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств и психологическую

---

<sup>1</sup> © Кафтаев М. А., 2023.

адаптацию. Процесс обучения состоит из следующих этапов: начальное обучение, закрепление, совершенствование, углубленное совершенствование.

Учебная программа для курсантов первых курсов включает в себя определенный объем знаний, умений, навыков, а также уровня физической подготовки, которыми курсант должен обладать по данной дисциплине. Важно отметить, что физическая подготовка является той дисциплиной, которой курсант будет овладевать на протяжении всех пяти лет обучения. Для достижения физической подготовленности первокурсников к предстоящей профессиональной деятельности требуется, как правило, до 5–6 месяцев систематических и напряженных занятий по физической подготовке и совершенствованию ранее сформированных физических показателей. Именно такой период времени поможет курсанту адаптироваться к режиму дня, питанию и привыкнуть к тем нагрузкам, которые на них возлагаются.

В учебном плане предусмотрено два занятия физической подготовкой в неделю. Но данные занятия требуют разделение на общие физические и служебно-прикладные упражнения. Специфика профессии курсантов позволяет сосредоточить внимание на отработке боевых приемов борьбы, что, на наш взгляд, считается необходимым и наиболее важным при развитии и повышении физической подготовки первокурсников. Каждое утро первокурсника начинается с зарядки. Она позволяет держать в тонусе приобретенные физические качества. А также, по нашему мнению, приводит к формированию таких качества человека, как ответственность и выносливость. Особенно важна утренняя зарядка в зимнее время года. Курсанты первого курса начинают заниматься закаливанием, что в конечном итоге повышает их иммунитет и стойкость характера. Замечается такая тенденция, что первокурсники для повышения своих физических данных часто используют самостоятельные занятия. Особое предпочтение отдается изучению боевых приемов борьбы. Ребята приходят в спортзал и начинают отрабатывать старые приемы и изучают новые. Это способствует увеличению физических нагрузок, повышению физических навыков и приобщению к спорту.

В образовательных организациях МВД России преподавательским составом организуется спортивно-массовые мероприятия – это и проведения олимпиад среди курсов учебного заведения, и турниры по футболу, волейболу. С помощью этого курсантов приобщают к большому спорту. Именно здесь важно отметить, что такие мероприятия развивают в курсантах-первокурсниках коллективизм, умение работать в команде, коммуникабельность и взаимодействие. С помощью таких форм физической подготовки многие первокурсники за короткий промежуток времени достигают высоких физических показателей. Именно они представляют образовательные организации МВД России на всероссийских и международных соревнованиях.

Таким образом, физическая подготовка выступает важным элементом обучения курсантов в образовательных организациях МВД России. Именно она выступает главным морально-волевым компонентом адаптации курсантов к учебе, а в дальнейшем – и в работе, которая представляет собой ненормированный рабочий день, постоянные риски и стрессы и требует хорошего уровня физической подготовки.

**Корнюхин В. В.**<sup>1</sup>,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат юридических наук

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ**

Физическая подготовка является важным компонентом в процессе осуществления полноценной служебно-прикладной подготовки. В настоящее время перед Российской Федерацией стоят важные задачи по обеспечению безопасности и правопорядка. Органы внутренних дел (ОВД) наделены обширным перечнем полномочий и компетенций, направленных на поддержание указанных компонентов. Подобное положение определяет специфику осуществляемой служебной деятельности, решение ежедневно достаточно сложных задач, работу с населением, осуществление разнообразных проверок, осмотров, профилактических обходов и многое другое.

При исполнении своих обязанностей женщины-полицейские встречаются с сильным сопротивлением со стороны нарушителей, применяют физическую силу, спецсредства и огнестрельное оружие [1].

Очевидно, что деятельность сотрудников ОВД даже при исполнении ежедневных задач обладает спецификой, требующей особого уровня подготовки, в которую входят компоненты, взаимосвязанные и применяющиеся в комплексе.

Применение физической силы, а также приемов борьбы к преступникам требует от сотрудников полиции наличия подготовленной психологической, общей и специальной физической подготовки, навыков и умений тактики приемов борьбы, эмоциональной готовности к противоборству [3, с. 91].

Во многих подразделениях женщины, поступающие на службу, физически недостаточно подготовлены. На сегодняшний день разработаны профессиональные программы и рекомендации по подготовке к поступлению на службу в органы внутренних дел. Особенно это касается сотрудниц органов внутренних дел, пришедших на службу по окончании гражданских вузов, а также женщин, вышедших из декретного отпуска. Эти категории не владеют навыками физической подготовки, поэтому им необходимо проходить переподготовку на профессиональной основе [2]. Исключение составляют выпускники учебных заведений МВД России, где физической культуре уделяется особое внимание.

Анализируя уровень развития сотрудников как силу и выносливость, видим, что этот показатель значительно ниже показателя гибкости (неудовлетворительные оценки составляют 5 % от общего количества). Низкие показатели преобладают при сдаче ежегодных экзаменов, в частности, сотрудницы полиции испытывают сложности при выполнении контрольного норматива в сгиба-

---

<sup>1</sup> © Корнюхин В. В., 2023.

нии и разгибании рук в упоре лежа. В первую очередь это связано со слабым развитием мышц плечевого пояса. Тренировать эти группы мышц необходимо и в повседневной жизни, как в свободное время, так и в спортивных залах, определить для себя комплексы упражнений, воздействующих на определенные группы мышц. В результате таких занятий уровень развития силы будет постепенно возрастать.

К сожалению, приходится констатировать, что если физические нормативы для мужчин очень серьезны, то нормативы для сотрудниц весьма занижены [4, с. 178]. Так, женщины-сотрудницы, пришедшие из декретного отпуска, не в состоянии эффективно выполнять прием «бросок через бедро», поскольку это влияет на их здоровье. На решение проблемы специальной подготовки женщин – сотрудников ОВД России может повлиять пересмотр разделов и тем для выполнения приемов борьбы, для обязательного изучения и последующей сдачи контрольных нормативов.

На наш взгляд, при подготовке приемов женской борьбы необходимо применять технику физического воздействия на болевые точки тела. Также предлагается поработать над техникой и тактикой использования различных подручных предметов в помещениях, экстерьерах и других местах. Для развития сильных навыков изучаемые боевые приемы должны быть простыми и универсальными [5, с. 118].

Подводя итоги, необходимо сделать ряд выводов.

1. Высокая степень физической подготовленности женщин-полицейских позволит достичь поставленные цели и задачи, что делает обязательным эффективное осуществление служебной физической подготовки. Физические качества зачастую играют решающую роль в служебной деятельности.

2. Постоянным выполнением физических нагрузок развиваются следующие прикладные физические качества сотрудниц ОВД: ловкость, сила, силовая выносливость. Развитие перечисленных качеств непосредственно влияет на психические и психологические процессы, показывает положительную динамику их развития.

3. Представляется, что развитию прикладных физических качеств на современном этапе развития органов внутренних дел необходимо уделять неослабное внимание как на этапе подготовки к осуществлению правоохранительной деятельности (в рамках обучения курсантов), так и применительно к действующим сотрудникам ОВД. Требуется мониторинг эффективности, разработка комплексных подходов и периодичность выполнения физических упражнений.

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (в ред. от 3 августа 2018 г.) // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/).

2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование асертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88–95.

4. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 177–180.

5. Особенности специальной физической подготовки сотрудников ОВД (женщин) / [Л. В. Моторин и др.] // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник научных трудов. Иркутск. 2017. С. 118–121.

*Коников С. Л.<sup>1</sup>,  
советник сопредседателей РСБИ,  
мастер спорта СССР, РФ,  
заслуженный тренер России,  
кандидат педагогических наук*

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОМУ ОБУЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР НА ОСНОВЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ И ЕДИНОБОРСТВ**

В традиционной науке история возникновения и развития объекта исследования в большинстве случаев выступает не только источником информации, но и основанием для его теоретического осмысления. Поэтому для разработки, анализа и оценки современных инновационных подходов к прикладному обучению на основе боевых искусств и единоборств, по нашему убеждению, необходимо хотя бы вкратце рассмотреть историю боевых искусств и единоборств, представленных в качестве феномена общечеловеческой культуры практически на всем (или, в крайнем случае, на очень большом) протяжении ее становления. Ведь установлено, что старейшие из известных свидетельств, относящихся к технике боя, иероглифические свитки из египетских гробниц, датируемые еще четвертым тысячелетием до н. э., описывают тренировочные схватки воинов, подобные современному боксу. Причем это сохранившееся описание свидетельствует, что в качестве экипировки в таких схватках применялись прототипы современных перчаток. На глиняных изделиях, возраст которых превышает несколько тысячелетий, также изображены кулачный бой и борьба, практиковавшиеся в шумерском царстве в Месопотамии. Поэтому не удивительно, что усовершенствованный вариант этих единоборств в виде панкратиона возник и в Древней Греции, в более поздней культуре Средиземноморья.

Кулачный бой и борьба были популярны, например, на Крите. В конце второго тысячелетия до н. э. критяне построили храм богини Геры и стали проводить игры, имевшие большую роль в воинском обучении. В программу игр, естественно, входили кулачный бой и борьба. Где-то в середине второго тысячелетия до н. э. религиозно-ритуальные игры в честь олимпийского бога Зевса, проводившиеся на территории Древней Греции различными населявшими ее племенами, получили статус всегреческих и объединились в Олимпийские игры, неоднократно прерывающиеся из-за внешних войн, но в окончательном виде сформированные и возобновленные в 884 г. до н. э. Борьба была включена в их программу в 700 г. до н. э., а кулачный бой – в 688 г. до н. э.

В качестве прикладного воинского единоборства в программе Олимпийских игр существовала относительно примитивная форма рукопашного боя, которая называлась панкратионом. Это был жестокий спорт. Самые ранние упоминания о таких состязаниях мы находим в 623 г. до н. э. в «Илиаде», где Гомер описы-

---

<sup>1</sup> © Коников С. Л., 2023.

вает состязания, проводимые древнегреческим героем Ахиллом на похоронах его друга Патрокла, погибшего в схватке с Гектором у стен Трои. Из поэмы видно, что в ходе поединков многие атлеты были убиты или получили тяжелые увечья. В панкратионе допускались удары, приемы борьбы в стойке и на земле, в том числе болевые и удушающие захваты. Запрещены были только укусы, выдавливание глаз и захваты за гениталии. Схватка продолжалась либо до сдачи бойца, либо до момента, когда один из сражающихся терял способность к сопротивлению.

Не чужда боевым искусствам была и культура Древней Индии. На основании изучения древних исторических источников мы можем констатировать, что медитация и йога, практиковавшиеся в индийской культуре с вторжением в Индию арийцев в XXI–XX вв. до н. э., постепенно переросли в систему, которая в XI–V вв. до н. э. приняла относительно завершённую форму техники боя. В знаменитой «Сутре Лотоса» система уже имела такие структурные элементы, как захваты, удары руками и ногами, болевые приемы и броски. В данном контексте очень характерной была прикладная подготовка бродячих монахов – браминов. Такая подготовка для вооруженных одним посохом браминов была очень актуальна в схватках с разбойниками, дикими зверями и сторонниками иных религиозных верований. Актуальность боевой прикладной подготовки браминов заключалась еще и в том, что Индия была разделена на 16 постоянно враждующих между собой княжеств, каждое из которых имело касту прекрасно обученных воинов-кшатриев.

Помимо традиционных племенных и национальных религий, на развитии боевых искусств многих стран Востока, также сказалось влияние дзэн-буддизма и его патриархов, например, легендарного Бодхидхармы. В Древнем Китае именно с указанным влиянием связывают возникновение боевых искусств монастыря Шаолинь в IV в. до н. э. В последующие после занятий Бодхидхармы с шаолиньскими монахами века обогащенная захватами и ударами борьба приобрела различные направления, множество стилей и важное значение для военной службы.

В целом, говоря о прикладном характере боевых искусств Китая, следует отметить, что с древних времен китайцы практиковали ударно-бросковые приемы рукопашного боя и успешно сочетали их с применением холодного оружия: от длинного шеста и мечей до серпов и железных вееров.

Безусловно, в плане развития боевых искусств влияние китайской культуры испытали многие народы Дальнего Востока, в том числе и корейцы. Однако борьба Кореи с вторжением иноземцев стимулировала развитие своих собственных методов применения боевых приемов. В частности, корейские воины обучались военному искусству хварандо, в котором разнообразная ударная техника руками, ногами, локтями, коленями и головой сочеталась с техникой примитивной борьбы. Большое внимание уделялось работе длинной косой из волос воина.

Длительный период (вплоть до XIX в.) упадка корейских боевых искусств произошел как по вине собственных правящих династий, так и из-за попадания Кореи под контроль Японии. За 500 лет национальные искусства почти полностью погибли. К счастью, усилиями военных боевые искусства Кореи испытали

новый подъем уже в ее современных освобожденных независимых государствах. В частности, мировое развитие и признание получили созданные мастером 10 дана генералом Чой Хонг Хи и мастером 10 дана Чуве Ен Сулем тхэквондо и хапкидо.

Развивались боевые искусства и в Азиатском историко-географическом регионе. Например, монголы издревле владели мощной техникой бросков и ударов, а военная экспансия Чингисхана и его потомков занесла этот вид борьбы даже в Восточную Европу. Монгольские разновидности борьбы и бокса до сих пор популярны в странах Средней Азии и республиках бывшего СССР. Южноазиатские тайский и бирманский бокс – развивающиеся на протяжении многих веков боевые искусства, также доказали свою жизнеспособность в современном мире. Помимо собственных исторических традиций, прародителями этих стилей с большой очевидностью явились индийские и китайские системы боевых искусств, которые, попав на плодородную почву южноазиатского региона, дали бурные всходы в виде крайне жестоких, порой смертельных поединков в современной цивилизации, смягченных защитной экипировкой. Когда-то собственные боевые системы развивались в Индонезии и на Филиппинах, но в современном понимании они уже ушли в прошлое.

В Древней Японии ближе всего к рукопашному бою была, видимо, традиционная национальная борьба сумо, которая в своих первоначальных формах была схожа с панкратионом. Упоминание об этом боевом искусстве впервые появилось в летописях I в. до н. э. Самые жестокие приемы сумо были запрещены в период правителей Эдо (1630–1896 гг.), что в итоге и превратило боевую систему в ныне известное спортивное единоборство. Новым приемам борьбы без оружия японцев научили также выходцы из Китая. Это происходило на протяжении длительного периода времени с XIII по XVII в. Тогда рукопашный бой в Японии был един, а разделение на джиу-джитсу, каратэ, дзюдо и айкидо произошло уже в современной истории, в XIX–XX вв. Выдающиеся мастера боевых искусств, такие как Дзигоро Кано, Гичин Фунакоси и его последователи Кнеба Мабунни (стиль «Ситорю»), Тедзюн Мияги (стиль «Годзю-рю») и Хиронюри Оцука (стиль «Вадо-рю»), перекинули мост через море, завезя окинавское каратэ в Японию, где оно встало на путь своего всеобщего японского, а затем и всемирного развития.

Определенный интерес в свете рассматриваемой темы исследования вызывает судьба южноамериканских боевых искусств, которые в XVIII–XX вв. (может быть, несколько ранее) были завезены чернокожими рабами из Анголы, Мозамбика, Гвинеи и Конго в Южную Америку. Части рабов удалось бежать в бразильскую сельву, где африканская субкультура встретила с индейской. Субкультура африканского ритуального боевого танца легла в основу созданного легендарным героем Бразилии Зумби дос Пальмарес боевой системы, получившей название «капоэйра» («перелетать», «порхать с места на место» или «драться»). В культурном контексте народа-творца это понималось как подражание движениям дерущегося петуха.

Капоэйра долго подвергалась гонениям, запрещалась, служила танцем и одновременно оружием подпольщиков и уличных банд. И только после побе-

ды в 1930 г. военной хунты она стала легитимной. В 1932 г. открылась первая школа этого боевого искусства, которое в настоящее время в виде спортивного единоборства получило широкое распространение во всем мире.

В 30-х гг. прошлого столетия (еще задолго до появления государства Израиль) Ими Лихтенфельдом с целью защиты чешской еврейской общины от посягательств нацистов была разработана оригинальная система рукопашного боя. Впоследствии, служа в израильской армии главным инструктором по физической подготовке и рукопашному бою, Ими Лихтенфельд постоянно совершенствовал свою систему, которую назвал «крав-мага» (на иврите «мага» – контакт, «крав» – бой). Последователи Лихтенфельда, привнося в эту систему новые органично встроенные элементы рукопашного боя, сформировали в итоге боевое прикладное единоборство, делающее акцент на быструю нейтрализацию противника. Система принята на вооружение силовыми структурами Израиля и является базовой для подготовки военнослужащих израильской армии. Приемам крав-мага обучается каждый солдат, служащий в полиции и охранных подразделениях. Центры обучения этой боевой прикладной системе сейчас распространены в странах Европы, США и России.

Что касается непосредственно Европы, то кулачный бой и бой на палках существовали в Европе с середины Средних веков и являются достаточно жестоким единоборством, так как в этих поединках простолюдинов практически не было ограничений. Официально кулачный бой стал английским боксом в 1719 г., когда был проведен первый матч за титул чемпиона Англии, победителем которого стал известный кулачный боец и фехтовальщик на палках Джеймс Фигг. В те времена бокс больше напоминал рестлинг. Ученик и последователь Фигга Джек Браутон создал в Лондоне академию бокса. Он изложил первые правила и предложил использовать защитные перчатки, но это предложение не было поддержано, хотя перчатки и использовались для тренировок. Зато бои стали проходить в ринге, и поединок стал делиться на временные раунды.

Параллельно аналогичный кулачный бой развивался в Северной Америке, где в 1850 г. был проведен первый матч за звание чемпиона мира, который продолжался 42 раунда и закончился вничью.

В 1867 г. были приняты так называемые Правила маркиза Квинсберри, которые сделали обязательным использование боксерских перчаток. С этого момента кулачный бой окончательно оформился как вид спорта – бокс. Постепенно Правила Квинсберри распространились по всей Северной Америке, а потом и по всему миру.

Приведенный краткий исторический очерк доказывает, что искусство боевого прикладного рукопашного боя и боевой прикладной борьбы есть продукт мировой цивилизации, хотя этот продукт и представлен не одной, а множеством версий, большая часть которых, пройдя путь спортизации, уже превратилась в спортивно-видовые единоборства. Сейчас, когда развитие единоборств является частью государственной политики большинства стран, мы должны понимать ценность накопленной веками информации, а осознание того, что угрозы и опасности являются неотъемлемой составляющей жизни человека, побуждает нас признать необходимость изучения боевых искусств как наиболее

эффективного физического способа противостояния агрессии. По-видимому, война всех против всех не была выдумкой философов Возрождения и Нового времени, а являлась обычным феноменом внешней политики и обыденной жизни во времена рабовладельческого и феодального, да и современного капиталистического общества. Об этом же свидетельствуют и многочисленные литературные источники, начиная с самых древних, таких как «Илиада», «Одиссея», «Ирландские саги». И если в более поздние периоды развития человеческой цивилизации дворянскому сословию предписывался некий дуэльный кодекс, что, впрочем, не мешало аристократам регулярно уничтожать друг друга в различных вооруженных схватках, то простые люди во всех уголках планеты, на всех континентах, как правило, вообще не имели никакой, даже самой минимальной и иллюзорной защиты, что стимулировало наиболее свободолюбивых к созданию приемов ближнего боя как с оружием в руках, так и без него.

Мы не будем здесь отвлекаться на причины, побудившие современные боевые искусства изменять ориентацию на реальный бой, так как нам важен сам результат указанного процесса, а именно то обстоятельство, что в наши дни некогда реальные боевые системы утратили право называться собственно «боевыми искусствами». То, что много веков подряд было одной из самых важных способностей – умением выживать в вооруженных и иных силовых конфликтах, – стало развлечением или соревнованием. Приведем несколько характерных, типичных примеров.

Итак, спортивный поединок и реальный рукопашный бой отличаются друг от друга принципиально. В первую очередь – морально-волевым напряжением, так как физические усилия надо прилагать в любом случае. Основным напрягающим фактором же, как уже указывалось, выступает степень реального риска, степень реальной опасности для жизни и здоровья, которая соотносится не с шансом на победу, а с шансом на выживание. Поэтому в реальном прикладном поединке главным преимуществом выступает не техника, сила, быстрота, гибкость или выносливость, при всей несомненной важности данных качеств, а прежде всего и в наибольшей степени – закаленная и устойчивая психика, правильный психологический настрой и оптимальное психологическое состояние, которые и в спорте, и в реальном бою называют духом или духовитостью.

В наши дни, по нашему убеждению, имеются все предпосылки для продолжения и завершения указанной работы. В частности, в Министерстве обороны Российской Федерации наметилось изменение отношения к обучению военнослужащих рукопашному бою. И хотя до штурмового ему еще далеко, но то, что в оценочные показатели специального комплекса рукопашного боя, в соответствии с требованиями нового Наставления, вошли учебные схватки без оружия и поединки с макетами оружия, вселяет определенную надежду.

Однако мы убеждены, что сегодня требуются разработки не традиционных спортизированных, а инновационных подходов к вопросам обучения как оперативному, так и штурмовому рукопашному бою. Для этого стоит изучить возможности школ боевых искусств и федераций единоборств по формированию оптимального технико-тактического комплекса приемов, используемых в рукопашном бою.

Подводя итоги по данному фрагменту нашего исследования, рассматривая краткий экскурс истории боевых искусств в качестве основания для теоретического анализа, остановимся на нескольких положениях.

Боевое искусство – это созданная обладающими соответствующим опытом и навыками людьми и доступная для овладения в установленное (лучше всего – кратчайшее) время система приемов нападения и защиты, объединенных в единый, опирающийся на психологическую и физическую подготовку к реальному поединку с вооруженным и невооруженным противником (противниками) комплекс, мастерское владение которым обеспечивает применяющему сохранение его жизни, здоровья и собственности, успешное выполнение оперативно-служебных и специальных боевых задач.

Взяв данное контекстуально откорректированное определение за основу, мы в очередной раз вынуждены констатировать, что боевые искусства в своем традиционном историческом (военном, а не гражданском) целевом предназначении перестали существовать, слившись с другими формами и видами единоборств.

Поэтому, исходя из убеждения, что реставрация истинных военно-служебных боевых искусств (например, под наименованием прикладного рукопашного боя) в исторической перспективе возможна и закономерна, мы вынуждены возвращаться к анализу современных спортизированных боевых искусств, по сути, выступающих разновидностью гражданских единоборств, которые уже традиционно делятся на спортивные (бесконтактные, с полным и неполным контактом) и прикладные.

Прикладной рукопашный бой имеет установленный перечень признаков, параметров, принципов ведения и отбора используемых приемов, – существенно отличающий его как от неконтактного спортивного единоборства, так и спортивного единоборства с полным контактом.

К реальному прикладному рукопашному бою как родовому боевому прикладному единоборству можно условно отнести две видовые группы прикладных единоборств: *оперативно-служебную* и *военно-боевую*. К оперативно-служебной группе, например, относится *оперативный рукопашный бой* – система, которая учит нейтрализовать противника, не уничтожая его и даже, по возможности, не причиняя ему тяжких телесных повреждений. Ко второй, военно-боевой группе боевых прикладных единоборств можно с большим основанием отнести разновидности приемов *штурмового рукопашного боя*, применяемого на войне, а также в ситуации боя с вооруженным противником или несколькими преступниками, когда ограниченно агрессивные действия оперативно-служебного назначения далеко не всегда достаточны, а в ряде случаев даже совершенно непригодны.

**Костина Л. Н.**<sup>1</sup>,  
начальник кафедры психологии  
учебно-научного комплекса психологии  
служебной деятельности  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
доктор психологических наук, профессор

**Ефременко М. А.**<sup>2</sup>,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПОЛИГОНА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К СЛУЖБЕ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ И ФОРМИРОВАНИЯ У НИХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

Особые условия несения службы предъявляют высокий уровень требований к сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и обязывают образовательные организации МВД России к осуществлению специальной профессиональной подготовки курсантов и слушателей, в т. ч. физической подготовки для обеспечения их готовности «к действиям на территории обслуживания» [1, с. 115], применению физической силы для выполнения служебных задач, предусмотренных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»: «защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан..., противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности», а также собственной безопасности сотрудников. В этой связи актуализируется проблема максимального приближения к особым условиям занятий по физической подготовке, проводимых в спортивных залах и на полигонах.

В Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей реализуется совмещенное использование двух моделей образования – имитационной и игровой. Первая модель предусматривает имитацию предметного содержания оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, в частности, применение физической силы для решения служебных задач и обеспечения собственной безопасности, а вторая – моделирование курсантами и слушателями ролевых (должностных) обязанностей, профессиональных (физических, юридических, тактических и пр.) действий в повседневных и особых условиях службы.

---

<sup>1</sup> © Костина Л. Н., 2023.

<sup>2</sup> © Ефременко М. А., 2023.

Практические занятия по физической подготовке включают постоянную тренировку профессионально-физических действий, направленную на формирование навыков последовательного применения боевых приемов борьбы, а также имитационное моделирование ситуаций оперативно-служебных ситуаций, дополнительные вводные, которые включаются в игровое обучение. Подобный вид игр называется ролевыми и относится к классу имитационных. Игровое обучение в подготовке курсантов и слушателей к особым условиям службы имеет ряд преимуществ, главное из которых заключается в том, что в ней наилучшим образом воспроизводится:

- 1) реальная оперативно-служебная обстановка;
- 2) оперативно-служебная деятельность сотрудников во всем комплексе отдельных профессиональных действий и условий;
- 3) разнообразные действия и поведение «граждан», в отношении которых необходимо продемонстрировать грамотное применение физической силы.

Специализированный полигон призван усилить эффект практического обучения курсантов и слушателей, их профессиональной подготовленности (правовой, тактической, огневой, физической, оказания первой помощи) за счет максимального приближения условий выполнения служебных обязанностей к реальным (согласно кейсу опасных, непредвиденных ситуаций, игровой инструкции и заданиям). Осознавая важность достижения обучающих, воспитательных и развивающих задач практического обучения курсантов и слушателей в имитационные игры включают не только разнообразные поступающие вводные от преподавателя и неожиданные действия лиц, выполняющих роли правонарушителей, но и целенаправленное изменение объективных условий (шумы, помехи, обязательное прохождение полосы препятствий, увеличение/снижение скорости перемещения, изменения освещенности, погодных условий и места выполнения обязанностей (в помещении или открытом пространстве и пр.), эффекты внезапности, неопределенности и пр.). Нарастание сложности заданий и этапов, вводных и видов профессиональной деятельности обеспечивает поступательное проявление и развитие как физической [2, с. 143], так и специальной тактической подготовленности курсантов и слушателей.

При выполнении обязанностей сотрудника органов внутренних дел в разнообразных ситуациях на полигоне преподаватели достигают одной из главных образовательных задач – формирование профессиональных умений, которые складываются из профессиональных знаний и профессиональных навыков, проявляемых курсантом в нетипичной обстановке, нестандартных условиях, опасных ситуациях. Психолого-педагогический расчет обучающего эффекта полигона заключается в том, что к сформированным профессиональным знаниям и навыкам курсантов и слушателей (правового и тактического анализа ситуации взаимодействия с гражданином/правонарушителем, применения боевых приемов борьбы, стрельбы из боевого оружия, оказания первой помощи и т. д.), сформированных в аудиториях, в спортивном зале, тире, специализированных классах, дополняются особыми условиями и необходимостью выполнять служебные обязанности согласно поставленной цели. К игровому обучению на полигоне добавляется проблемно-ситуационный метод, использование которого

позволяет активизировать познавательную деятельность курсантов при анализе и оценке противодействия со стороны «правонарушителя», а если курсанты выполняют действия в составе группы, то и совместные действия, их грамотность [3, с. 331]. Стоит особо подчеркнуть, что в период проведения занятий на специализированном полигоне акцентируется внимание не только на проявлении профессиональных навыков и умений, но и на обеспечении сохранения жизни «правонарушителей» и самих обучающихся.

Усиленная физическая и психическая нагрузка требует проявления от курсантов комплекса соответствующих профессиональных качеств, в состав которых наряду с физическими (выносливость, ловкость, скорость, сила, быстрота) [6, с. 261] входят и волевые качества (решительность, самообладание, уверенность в себе, самостоятельность и пр.). Воспитательные цели во время занятий на специализированном полигоне достигаются на основе разработанной в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя авторской методологии организации воспитательного процесса в ходе реализации образовательных программ [4] и направлены не только на развитие указанных вторичных (характерологических) качеств, но и третичных, связанных с моральными ценностями (ответственности, дисциплинированности, обязательности).

Курсантам во время занятий на специализированном полигоне и каждом этапе ставится служебная цель в виде приказа, который они как сотрудники органов внутренних дел в постоянно изменяющейся обстановке должны выполнить, преодолевая препятствие. Это первый признак воли, который указывал в своих лекциях А. Н. Леонтьев, а волевые действия запускаются благодаря иерархии мотивов: социально-служебным (в виде требования преподавателя выполнить задание, профессиональные обязанности сотрудника) и объективно-предметным (т. е. объективной необходимости, которая заставляет выполнить грамотно необходимый комплекс профессиональных действий [5, с. 482, 485]. Педагогические наблюдения показывают, что во время выполнения заданий отмечается два вида поведения курсантов:

1) когда они самостоятельно решаются в трудных условиях выполнить требуемые профессиональные действия (это происходит при помощи самокоманды, самоприказа за счет экстерниоризации процесса), что указывает на саморегуляцию своей активности;

2) когда в случае колебаний, сомнений (и это видят преподаватели) курсанту дополнительно даются указания, команды – «Вперед!», «У вас получится!», «Сделайте это!» и пр., что свидетельствует о необходимости дополнительной внешней поддержки, подкрепления со стороны преподавателя.

Проявление психолого-педагогической грамотности в виде дополнительной регуляции, психологической помощи в подобных ситуациях становятся пусковым механизмом для развития воли такой категории обучающихся. Существует и третий вариант поведения, который отмечается как на практических занятиях по физической подготовке в спортивном зале, так и на полигоне: из-за недостатка профессиональной подготовленности в целом или одного из его элементов, а также и дефицитарности волевого усилия курсанты отказываются выполнить задание. Проявление воли, волевых действий и волевых качеств – связанная

с отказом психологическая проблема, решение которой зависит от уровня организации образования, организаторских и коммуникативных способностей преподавателей, грамотного обеспечения поэтапного формирования у курсантов и слушателей профессиональных навыков.

Завершение обучения на специализированном полигоне – важный этап для проведения совместного анализа и оценки полученных результатов и достижения служебных и образовательных целей, а также самоанализа и самооценки (саморефлексии) каждым курсантом. Обеспечение выхода на самоосознание выполняемых профессиональных действий и уровня собственной профессиональной подготовленности – психологически и педагогически целесообразная работа преподавательского коллектива, который организует и обеспечивает проведение занятий на специализированном полигоне. Организация саморефлексии включает самоанализ профессиональных действий, ценностей и убеждений, причин и последствий принятых решений в отношении «правонарушителя», правомерности применения физической силы и огнестрельного оружия и пр. Саморефлексия также включает и развивающий, и воспитательный аспект, поскольку помогает курсантам и слушателям оценить готовность к самопожертвованию ради выполнения долга, осознать иерархичность ценностей (патриотических, общественных, профессиональных) над личными (ценностными ориентациями) при выполнении служебных обязанностей.

Таким образом, обучение курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя на специализированном полигоне позволяет объединить все виды профессиональных действий для выполнения в имитационных играх и при помощи проблемно-ситуационного метода служебных обязанностей сотрудников в условиях, приближенных к особым. Сочетание игрового и проблемного обучения, рефлексивных методов позволяет формировать и совершенствовать у курсантов и слушателей комплекс профессиональных навыков, создает условия для формирования профессиональных умений, воспитания и саморазвития личности. Воспитание и развитие характерологических и нравственно-волевых качеств обучающихся достигается в процессе выполнения комплекса разнообразных служебных заданий, преодоления препятствий путем саморегуляции и по необходимости – внешней поддержкой, контролем и подкреплением со стороны преподавательского состава. Имитационная игра обуславливает специфический профессиональный тип взаимоотношений ее участников, который близок к служебной реальности и особым условиям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, создает у курсантов и слушателей университета углубленное понимание сложных служебных ситуаций и необходимость развития и проявления профессиональных качеств в процессе поиска и принятия правомерного решения с целью защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан.

### Список литературы

1. Громов М. А. «Особые условия» как универсальное понятие для деятельности органов и подразделений МВД России: их виды, характеризующие при-

знаки, классификация // Труды Академии управления МВД России 2013. № 4 (28). С. 5–7.

2. Ефременко М. А. Воспитание специальной выносливости у спортсменов в рукопашном бое // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 4. С. 143–146.

3. Дементьев В. Л., Пужаев В. В., Калашников К. К. Проблемно-ситуационный метод в процессе подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2020. № 2. С. 328–332.

4. Содержание воспитательного процесса в контексте реализации образовательных программ высшего образования с использованием программного подхода. Ч. 1. Концептуальные основы / [И. А. Калиниченко и др.] // Вестник Московского университета МВД России. 2023. № 3. С. 12–19.

5. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. 5-е изд., стер. М. : Смысл, 2019.

6. Хромов В. А., Ермолов П. С., Малинин П. Б. Использование условий полигона в целях совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя // Вестник экономической безопасности. 2017. № 4. С. 259–261.

*Кривошеин Д. М.<sup>1</sup>,  
курсант Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

*Научный руководитель:*

*Корева Т. А.,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Настоящая работа посвящена анализу влияния физической подготовки на образовательный процесс и профессиональное развитие курсантов в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД России). В статье рассматриваются ключевые аспекты физической подготовки, ее роль в формировании не только физических, но и психологических качеств курсантов, таких как выносливость, дисциплина, умение работать в команде. Особое внимание уделяется анализу того, как регулярные физические упражнения способствуют повышению учебной мотивации, стрессоустойчивости и общей работоспособности курсантов. Авторы статьи обосновывают необходимость интеграции физической подготовки в учебный план образовательных организаций МВД России, подчеркивая ее значимость для подготовки высококвалифицированных специалистов в области внутренних дел.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России занимает ключевое место в системе подготовки курсантов. Это обусловлено спецификой профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, где высокие физические и психологические нагрузки являются неотъемлемой частью повседневной работы.

В современных условиях актуальность физической подготовки в МВД России обусловлена рядом факторов:

1. **Профессиональные требования:** работа в органах МВД России требует отличной физической формы для выполнения задач, связанных с обеспечением общественной безопасности и порядка.

2. **Психофизическая устойчивость:** регулярные занятия физической культурой способствуют повышению стрессоустойчивости, что критически важно для сотрудников правоохранительных органов.

3. **Развитие лидерских качеств:** физическая подготовка формирует волю, настойчивость, умение преодолевать трудности, что необходимо для будущих руководителей.

---

<sup>1</sup> © Кривошеин Д. М., 2023.

Исторически сложилось так, что в системе образования МВД России физическая подготовка всегда играла важную роль: от эпохи СССР, когда особое внимание уделялось физической закалке и морально-волевой подготовке, до современных методик, включающих элементы рукопашного боя, специальной физической подготовки и спортивных дисциплин.

Современные образовательные организации МВД России акцентируют внимание на комплексном подходе к физической подготовке, включая:

- разнообразие дисциплин: от общефизической подготовки до специализированных видов спорта;
- индивидуальный подход: учет физических и психологических особенностей курсантов;
- интеграция с учебным процессом: сочетание физической подготовки с теоретическими занятиями и практическими упражнениями.

С момента создания органов внутренних дел в России физическая подготовка считалась одним из ключевых элементов обучения. В начале XX в., когда были созданы первые учебные заведения для подготовки сотрудников МВД России, основное внимание уделялось общей физической подготовке и рукопашному бою. Это было обусловлено тем, что сотрудники органов внутренних дел часто сталкивались с физическими угрозами в процессе выполнения своих обязанностей.

В советский период акцент в физической подготовке делался на массовость и доступность. В образовательных организациях МВД России внедрялись комплексные программы физической подготовки, которые включали в себя упражнения на выносливость, силу, ловкость и координацию.

К сегодняшнему дню физическая подготовка в образовательных организациях МВД России претерпела значительную модернизацию. Основное внимание уделяется сейчас следующим аспектам:

- специализированная подготовка: в зависимости от специфики профессиональной деятельности курсантов разрабатываются специальные программы физической подготовки (например, для подразделений быстрого реагирования акцент делается на развитие скоростных качеств и реакции);
- индивидуальный подход: учитывая разные физические возможности курсантов, разрабатываются индивидуальные программы тренировок, которые позволяют достичь максимальных результатов;
- интеграция современных методик: в учебный процесс внедряются современные методики физической подготовки, включая элементы функционального тренинга, кроссфита и других направлений;
- психологическая подготовка: физическая подготовка тесно связана с психологической (в процессе тренировок курсанты учатся преодолевать свои страхи, развивать устойчивость к стрессу и работать в команде);
- техническая подготовка: особое внимание уделяется технике выполнения упражнений, что позволяет избегать травм и повышает эффективность тренировок.

Физическая подготовка влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние курсантов. Рассмотрим ключевые психофизиологические аспекты:

1. Влияние на стрессоустойчивость. Физические упражнения способствуют снижению уровня стресса и улучшению общего психологического состояния. Регулярные тренировки приучают организм адаптироваться к физическим нагрузкам, что аналогично процессу адаптации к психологическим стрессам. Это учит курсантов управлять своими эмоциями и реакциями в стрессовых ситуациях, что критически важно для работы в органах внутренних дел.

2. Влияние на концентрацию внимания. Физическая активность улучшает кровообращение, в том числе кровоснабжение головного мозга, что положительно сказывается на концентрации внимания и скорости реакции. Упражнения, требующие координации и точности, такие как стрельба или боевые искусства, особенно эффективны в развитии этих качеств.

3. Влияние на выносливость. Выносливость – это способность организма сопротивляться усталости при длительных физических нагрузках. Регулярные тренировки увеличивают работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяя курсантам дольше сохранять высокую физическую и умственную активность. Это особенно важно для поддержания эффективности в длительных и напряженных операциях.

Методики и программы физической подготовки для курсантов МВД России разрабатываются с учетом специфики и требований будущей профессиональной деятельности. Они направлены не только на укрепление физического здоровья и развитие основных физических качеств, но и на формирование навыков, необходимых для работы в правоохранительных органах.

Ключевые аспекты программ:

1) специализированные упражнения: включают в себя тренировки по рукопашному бою, стрельбе, тактической и специальной подготовке. Эти упражнения направлены на развитие быстроты реакции, координации, а также умения действовать в экстремальных ситуациях;

2) общефизическая подготовка: нацелена на развитие силы, выносливости, гибкости и скорости. Программы могут включать элементы легкоатлетической подготовки, плавания, гимнастики и других видов спорта;

3) функциональный тренинг: используется для повышения общей физической подготовленности и работоспособности. Включает упражнения с собственным весом, гириями, штангами и другим спортивным оборудованием;

4) индивидуальный подход: учитывает физические и психологические особенности каждого курсанта, а также его уровень начальной подготовленности;

5) психологическая подготовка: включает методики развития стрессоустойчивости, концентрации внимания и волевых качеств. Может включать элементы йоги, медитации и дыхательных практик;

6) профилактика травм: особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнений, разминке и заминке, а также использованию защитного оборудования.

Примеры программ:

*Кроссфит.* Комплексный подход к физической подготовке, сочетающий элементы силовых и кардионагрузок, направленных на развитие многосторонней физической подготовленности.

*Система ГТО* («Готов к труду и обороне»). Традиционная российская система физической подготовки, включающая стандарты по бегу, прыжкам, подтягиванию, стрельбе и другим дисциплинам.

*Боевые искусства.* Различные стили боевых искусств, включая самбо, дзюдо, каратэ, которые помогают развивать не только физические, но и тактические навыки.

*Тактическая подготовка.* Специальные упражнения, имитирующие реальные условия и ситуации, с которыми курсанты могут столкнуться в будущей профессиональной деятельности.

### **Рекомендации по дальнейшему развитию и интеграции физической подготовки в образовательный процесс в учебных заведениях МВД:**

#### **1. Разработка индивидуализированных программ.**

*Индивидуальный подход:* учитывать физические и психологические особенности каждого курсанта, предоставляя возможность для адаптации и модификации тренировочных программ.

*Уровни подготовки:* создавать различные уровни сложности программ, чтобы обеспечить эффективное обучение как для новичков, так и для продвинутых атлетов.

#### **2. Интеграция теоретических занятий и практических тренировок.**

*Образовательные модули:* включать в учебный план курсы по физиологии, спортивной медицине и психологии, чтобы курсанты лучше понимали принципы и цели физической подготовки.

*Практическое применение:* обеспечивать связь теоретических знаний с практическими навыками через сценарные тренировки и реальные учения.

#### **3. Применение современных технологий и оборудования.**

*Технологическое оснащение:* использовать современное тренировочное оборудование, включая симуляторы, тренажеры и мобильные приложения для отслеживания прогресса и анализа результатов.

*Цифровые платформы:* разрабатывать интерактивные обучающие программы и приложения для самостоятельных тренировок и мониторинга состояния здоровья.

#### **4. Фокус на всестороннем развитии.**

*Комплексный подход:* стремиться к гармоничному развитию всех физических качеств – силы, выносливости, гибкости, скорости и координации.

*Развитие навыков:* включать в программы элементы, способствующие развитию лидерских качеств, командной работы и решения проблем.

#### **5. Повышение квалификации преподавателей.**

*Обучение и сертификация:* регулярно проводить курсы повышения квалификации для тренеров и преподавателей, включая обучение новым методикам и технологиям.

*Международный опыт:* организовывать обмен опытом с зарубежными учебными заведениями и специалистами в области физической подготовки.

#### **6. Оценка эффективности и корректировка программ.**

Мониторинг и анализ: регулярно проводить анализ эффективности программ физической подготовки, используя обратную связь от курсантов и результаты их физических тестов.

Гибкость и адаптация: быть готовыми к модификации и адаптации программ в соответствии с изменяющимися требованиями и условиями.

Таким образом, интеграция и развитие физической подготовки в образовательный процесс организаций МВД России требует комплексного подхода, включающего индивидуализацию программ, применение современных технологий, фокус на всестороннем развитии курсантов, повышение квалификации преподавателей, а также постоянный мониторинг и адаптацию учебных планов. Эти меры помогут подготовить высококвалифицированные кадры, способные эффективно справляться с задачами в сфере обеспечения безопасности и правопорядка.

### Список литературы

1. Кузнецов С. В., Волков А. Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов XXII Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 2–3 марта 2017 г. : в 2 т. Т. 2. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 86–90.

2. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник трудов конференции. Орел, 26 февраля 2016 г. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 90–92.

3. Ермоленко Д. А. Общая физическая подготовка как составляющая профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // E-Scio. 2021. № 6 (57). С. 411–415.

4. Гуцин Д. М. Общая физическая подготовка как один из способов повышения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Современная медицина: прошлое, настоящее, будущее : сборник научных трудов. Тверь : Тверской государственный медицинский университет, 2019. С. 67–70.

5. Дорохин А. Ю., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Физическое воспитание как составляющая общей системы профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Педагогические технологии формирования профессиональных компетенций сотрудников полиции : электронный сборник материалов. Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2019.

*Кузнецов М. С.<sup>1</sup>,  
адъюнкт факультета подготовки  
научно-педагогических и научных кадров  
Московского университета  
МВД России имени В.Я Кикотя*

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Повышение уровня аэробной и анаэробной способности организма является необходимым базовым элементом подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России. Легкоатлетическая подготовка направлена на развитие показателей выносливости организма посредством выполнения специальных физических упражнений. Среди таких упражнений можно выделить легкоатлетический кросс. В настоящее время кросс – это не только преодоление большой дистанции посредством бега, но и длительные беговые тренировки. Легкоатлетический кросс является элементом легкоатлетической подготовки курсантов и слушателей в рамках занятий по специальной физической подготовке. В рамках занятий по специальной физической подготовке развитие выносливости у курсантов и слушателей представляет собой трудоемкий и длительный процесс, который требует терпения, последовательности и применения конкретных методов обучения.

Общезначительные упражнения являются базисом развития выносливости. Вопреки всеобщим заблуждениям, прежде чем тренировать бег на длинные дистанции (кросс), необходимо повысить силовые показатели организма. Исходя из этого, в образовательную программу по специальной физической подготовке включен комплекс общезначительных силовых упражнений, который является обязательным для выполнения учащимися образовательных организаций системы МВД России.

Выносливость как комплексное физическое качество включает производительность систем энергообеспечения, экономизацию в работе организма, способности к поддержанию необходимых силовых и скоростных характеристик двигательного акта, резистентность организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, специфические личностно-психологические характеристики курсантов. Средствами развития выносливости являются физические упражнения. Конечно, в зависимости от выбранного вида спорта эти упражнения довольно сильно отличаются друг от друга по интенсивности и биомеханическим характеристикам, по вовлечению различных мышечных групп.

Как уже было отмечено, легкоатлетический кросс способствует повышению выносливости. Выносливость – это критерий физиологической работоспособности организма, который характеризуется длительностью выполнения физической нагрузки. В науке существует понятие общей выносливости, которая под-

---

<sup>1</sup> © Кузнецов М. С., 2023.

разделяется на анаэробную и аэробную. Анаэробная выносливость представляет собой выполнение физической нагрузки в условиях недостатка кислорода. В отличие от анаэробной выносливости, аэробная выносливость, наоборот, представляет собой выполнение физической нагрузки в условиях избытка кислорода. Отметим, что высокий уровень выносливости позволяет:

- поддерживать устойчивый темп,
- более продуктивно использовать энергетические депо организма,
- преодолевать умственную и физическую усталость благодаря возможностям нервно-мышечного аппарата.

Отметим, что в рамках занятий по специальной физической подготовке преподавателями практикуется бег по пересеченной местности. Поясним, что бег по пересеченной местности является одним из видов легкоатлетического кросса. Бег по пересеченной местности является одним из наиболее эффективных способов развития базовой и силовой выносливости. Отметим, что условия проведения легкоатлетического кросса по пересеченной местности могут варьироваться в зависимости от места и времени проведения кросса. Идеальными условиями ландшафта являются:

- мягкий грунт. Бег в условиях мягкого грунта оказывает воздействие на опорно-двигательный аппарат человека, препятствует развитию таких заболеваний как артроз, артрит и т. д.;
- изменчивый рельеф. Способствует улучшению координации бегущего, развивая при этом пространственное ориентирование на местности.

Подводя итог, можно сказать, что легкоатлетический кросс является одним из наиболее эффективных способов развития выносливости у курсантов и слушателей высших учебных заведений системы МВД России. Также можно отметить, что в рамках занятий по специальной физической подготовке практикуется бег в различных условиях рельефа местности, и это способствует развитию не только выносливости, но способности курсантов и слушателей ориентироваться на местности. Отметим, что в процессе занятий развивается координация движений и снижается риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### **Список литературы**

1. Кузьмин В. В., Панова О. С. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе сборной команды по легкоатлетическому кроссу Волгоградской академии МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3. С. 127–131.

2. Кузекевич В. Р. Изучение профессиональной направленности студентов профиля «Физическая культура» на основе мотивов // Педагогический имидж. 2021. Т. 15. № 1 (50). С. 78–87.

3. Панов Е. В., Струганов С. М., Кравчук А. И. Роль образовательных организаций МВД России в региональных универсиадах среди вузов: значение, проблемные моменты, пути решения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7. С. 266–269.

**Кукало Е. В.**<sup>1</sup>,  
старший преподаватель кафедры  
физической подготовки учебно-научного  
комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России в ходе физической подготовки сосредоточены на овладении необходимыми умениями и навыками, сдаче нормативов, изучении боевых приемов борьбы. При этом обучающиеся мало внимания уделяют психологической составляющей учебно-тренировочного процесса, оказывающей значительное влияние на их результаты, выраженные в оценочных показателях. В данной статье рассматривается важность формирования самосознания курсантов и слушателей в процессе физической подготовки и его влияние на учебно-тренировочный процесс.

Самосознание предполагает понимание самого себя, своих сильных и слабых сторон, мыслей, эмоций, мотивации, привычек, ценностных ориентаций. Самосознание играет важную роль в формировании психологических качеств, необходимых обучающимся для успешного овладения программой физической подготовки, и улучшения физических показателей; позволяет повысить уверенность в себе, ответственность за свои действия и решения курсантов и слушателей; благоприятно сказывается на других аспектах жизни обучающихся.

Недостаточное обращение к самосознанию в ходе учебно-тренировочного процесса может привести к сложностям при регуляции возникающих мыслей и чувств, проявлении самоконтроля. Негативные мысли и чувства отвлекают курсантов и слушателей в процессе физической подготовки. Зарубежные исследователи С. Джексон и М. Чиксентмихайи отмечают, что «без самосознания спортсмен упускает важные сигналы, которые могут привести к положительным изменениям в результатах» [7, с. 105]. Отсутствие саморефлексии может не только негативно повлиять на производительность обучающегося, но и повысить вероятность возникновения иных отрицательных последствий, таких как выгорание, травма, ухудшение межличностных отношений.

К сожалению, многие обучающиеся не очень хорошо знают себя, и на начальном этапе обучения курсантам может быть особенно трудно распознать и свои зачатые качества, и возможности. Тренер-педагог может помочь им, используя различные методики и упражнения. Стоит отметить, что, как и любой другой навык, самосознание необходимо регулярно тренировать и применять в различных условиях. Ниже рассмотрены методики и упражнения, которые могут помочь

---

<sup>1</sup> © Кукало Е. В., 2023.

сформировать самосознание курсантов и слушателей в процессе физической подготовки:

1. Концентрация внимания. Первый шаг к лучшему пониманию себя предполагает наблюдение за своими мыслями, чувствами и поведением. Обучающихся можно научить быть более осознанными и сосредоточенными на настоящем моменте, используя медитацию, управляемое воображение и упражнения на расслабление. Одно из самых простых упражнений – попросить обучающихся закрыть глаза и понаблюдать за своим дыханием, обратить внимание на ритм, частоту и глубину своего дыхания. Как только они освоят это упражнение, возможно, захотят перейти к другим типам упражнений по сосредоточенному дыханию или «сканированию» тела.

2. Осознание не только сильных и слабых сторон, но и возможностей и угроз. В этом упражнении обучающийся думает о своих сильных и слабых сторонах, возможностях и угрозах, которые заносит в таблицу.

Сильные и слабые стороны можно систематически определять с помощью профиля производительности или мозгового штурма. Другой вариант – попросить обучающегося описать, как другие видят его сильные и слабые стороны.

Возможности и угрозы. Попросите обучающегося подумать о том, какие возможности открываются перед ним в будущем. Это могут быть потенциальные будущие сильные стороны. Аналогично – а каковы будущие угрозы? Это потенциальные сложности, которые могут стать препятствиями или проблемами, мешающими целям, которых обучающийся хотел бы достичь в будущем.

Далее необходимо попросить обучающегося поразмышлять над этими четырьмя областями и над тем, что он узнает о себе в результате этого анализа. Затем предложите обучающемуся подумать о том, как он будет использовать эту информацию – это ключевой шаг в деятельности, который не следует упускать.

3. Выявление своих слепых зон. Окно Джохари полезно для того, чтобы помочь обучающимся распознать свои слепые пятна (например, определенные взгляды или убеждения), а также открыть те аспекты себя, которые они, возможно, никогда полностью не ценили (например, недооцененные способности или навыки). Окно Джохари включает в себя простую таблицу из четырех секторов, каждый из которых представляет отдельную область, которую обучающиеся могут рассмотреть в отношении себя, а также получить обратную связь от других: открытое «я»: то, что обучающийся знает о себе, а также известно другим; слепое «я»: то, что обучающийся не знает о себе, но известно другим; скрытое «я»: то, что обучающийся знает о себе, чего не знают другие; неизвестное «я»: то, что обучающемуся неизвестно о себе, а также неизвестно другим.

4. Кто я? Попросите обучающихся заполнить интеллект-карту, отвечая на вопрос «кто я»? Ответы скорее всего будут относиться к разным категориям, включая социальные роли (например, спортсмен, сын, брат), личные качества (например, счастливый, уверенный в себе) и физическое описание самого себя (например, я высокий, мускулистого телосложения). Затем вы можете попросить обучающегося поразмышлять о тех аспектах себя, которые он, возможно, упустил из виду или сильно подчеркнул (например, описывая себя только как

спортсмена и упуская из виду социальные роли; описывая себя только с помощью социальных ролей, а не личных качеств).

Таким образом, важность формирования самосознания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки не вызывает сомнений. Преподаватели в ходе учебно-тренировочных занятий могут обращаться к приведенным выше методикам и упражнениям, помогающим обучающимся лучше понять себя, а также использовать иные инновационные техники, активно разрабатываемые спортивными психологами и использующиеся на практике.

### Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).

2. Овчинников В. А. Педагогическая система физической подготовки в вузах МВД России: инновационный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. № 2. С. 135–141.

3. Сидоров И. Н. Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. М. : МВД России, 2019.

4. Соловьев Г. М. Психолого-педагогические основы физической культуры личности сотрудника полиции // Философия права. 2014. С. 87–90.

5. Структурные элементы самосознания спортсменов / [В. В. Буторин и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 239–244.

6. Шаповалов В. А. Основы физической подготовки в системе образовательных организаций МВД России. М. : МВД России, 2021.

7. Jackson S. A., Csikszentmihalyi M. Flow in sport: The key to optimal experience and performance. Champaign ILL : Human Kinetics, 1999.

**Корышев И. А.**<sup>1</sup>,  
курсант факультета подготовки сотрудников  
для оперативных подразделений полиции  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:

**Тихомиров В. А.**,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА ОСНОВЕ ПРИЕМОВ САМБО**

На протяжении многих лет сотрудники органов внутренних дел выполняют возложенные на них задачи по охране общественного порядка, обеспечению безопасности граждан и государства. В связи с этим сотрудники органов внутренних дел должны обладать высоким уровнем физической, огневой, служебной и правовой подготовки. Именно поэтому в соответствии с Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» сотрудники полиции имеют право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Но с правовой точки зрения применение огнестрельного оружия разрешено не во всех случаях, на применение физической силы у сотрудника полиции в этом плане больше полномочий, поэтому сотрудники уделяют особое внимание занятиям по физической подготовке, особенно изучению боевых приемов борьбы (БПБ) – в соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В БПБ входят: приемы задержания, броски, приемы борьбы лежа, болевые и удушающие приемы. Данные приемы взяты в основу на базе отечественного вида спорта борьбы самбо созданной в начале XX в. В. С. Ощепковым, В. А. Спиридоновым, А. А. Харлампиевым. Эффективность данного вида спорта доказана многолетней практикой, так как после официального утверждения борьбы самбо в 1936 г. первыми взяли самбо на вооружение военнослужащие Красной Армии, а также сотрудники правоохранительных органов. Сотрудник, в совершенстве владеющий приемами самбо как системой, способен эффективно решать широкий круг задач, связанных с применением физической силы, особенно после изучения тактике борьбы самбо. Однако для достижения определенного уровня мастерства нужны годы системных тренировок.

Большинство граждан, поступающих в образовательные организации МВД России, имеют разряды и звания по различным видам единоборств, в том числе и по самбо, вследствие чего, находясь в одинаковых условиях с другими

---

<sup>1</sup> © Корышев И. А., 2023.

сотрудниками, они более эффективно и быстро осваивают навыки владения БПБ. Поэтому необходимо определить ряд методик, с помощью которых можно грамотно изучить тактические действия приемов самбо, необходимых сотруднику полиции для выполнения задач, связанных с применением физической силы.

Освоение приемов борьбы самбо должно осуществляться поэтапно, реализуя такие принципы, как системность, постепенность и последовательность в сочетании с развитием физических качеств.

Одним из самых главных правил при изучении приемов самбо является то, что при проведении приема необходимо держать свое тело свободно, без особого напряжения. Это обеспечивает преимущество при быстроте движений, так как при сильном напряжении мышц требуется время на их расслабление. Также стоит отметить то, что сотрудникам во время тренировочных занятий надо почаще менять партнера, так как сотрудники на службе встречаются с правонарушителями разного телосложения. Поэтому стоит работать с партнерами разного телосложения.

Мы руководствуемся принципом: от простых элементов – к более сложным, от изучения отдельных элементов приемов – до тактики действий.

Первое, чем должен руководствоваться сотрудник полиции при занятиях единоборствами, – это минимизация рисков получения травм во время учебных поединков или отработки приемов. Поэтому сотрудник должен следить за тем, куда он проводит прием и безопасно ли это направление, то есть должен соблюдать технику безопасности на учебных занятиях. Исходя из этого, первое, чему учат при занятиях борьбой не только сотрудников, но и в спортивных секциях, – это самостраховка. Сотрудник должен уметь не только хорошо бросать, но и правильно падать во избежание каких-либо травм.

Самая грубая ошибка при выполнении самостраховки в любом положении – это падение на локоть или на прямую руку, так как это может привести к серьезным травмам. На практике эта ошибка наиболее распространена среди спортсменов и зачастую ведет к неблагоприятным последствиям.

Занятия по единоборствам у сотрудников полиции проводятся в специальной форме – самбовке или кимоно, допустима и повседневная одежда: она приближает атмосферу занятий к той атмосфере, в которой предстоит действовать сотрудникам полиции. Для каждого занятия должна быть определена цель занятия, и материал каждого занятия должен структурироваться так, чтобы было время на повторение темы предыдущего занятия и на изучение новой темы. При этом необходимо распределять нагрузку. При изучении приемов самбо необходимо соблюдать определенную последовательность: сначала прием показывается полностью, в определенном темпе и без остановок, затем прием объясняется теоретически, преподаватель демонстрирует порядок его выполнения, разбирает частые ошибки при выполнении приема. Затем прием демонстрируется еще раз, рассказывается, в каких случаях наиболее выгодно его применять. В заключение можно показать прием еще раз, но в более медленном темпе.

Все приемы должны выполняться в обе стороны, вправо и влево, так как сотрудник не знает, в каких условиях ему придется оказаться, а он должен в любой ситуации быстро оценить обстановку и принять соответствующее решение,

особенно если это связано с непосредственной угрозой его жизни и здоровью. При отработке сотрудник должен постоянно увеличивать темп проведения приема и стремиться к его выполнению в более быстром темпе, тем самым развивая свою мышечную память. Когда прием хорошо изучен, сотрудников обучают этому приему в качестве защиты от различных нападений.

Отработка данного приема происходит в спарринге, для этого необходимо правильно подобрать партнера, который соответствует по весу и росту. Все приемы выполняются по командам преподавателя, чередуясь друг с другом. Приемы могут изучаться и раздельно, но для этого необходимо разбить прием на элементы – тогда каждый элемент выполняется по определенному счету.

Стойка должна быть устойчивой, подвижной и одновременно удобной для защиты и нападения. Главное значение в правильной стойке имеет правильно подобранное положение ног и туловища.

После стойки приступают к броскам. Броски для сотрудников полиции являются одним из средств преодоления сопротивления, так как брошенный на землю нарушитель теряет ориентировку и его стремление к сопротивлению минимизируется. При этом надо иметь в виду, что нападающие часто нагибаются вперед, в этих случаях рекомендуется выполнять бросок вперед, в сторону нагибающегося. Иногда случается, что сопротивляющиеся начинают тянуть на себя или отступать, в данном случае требуется выполнять бросок в сторону тяги. Если нападающий пытается зайти в сторону нападения, то бросок совершают по ходу его движения.

Следует отметить, что при изучении тактики ведения схватки следует уделять внимание защитным тактическим действиям. Для этого следует изучить тактические действия, направленные на блокирование и срывы захватов одежды, сковывание и маневрирование в определенной ситуации.

К изучением двигательным тактическим действиям следует добавить умственные тактические действия, такие как разведка соперника перед схваткой, анализ соотношения сил и ситуации, планирование тактических действий решения задач. Исходя из этого, можно сказать, что грамотное сочетание двигательных и умственных тактических действий приводит в большинстве случаев к благоприятному исходу при выполнении задач оперативно-служебной деятельности.

Таким образом, можно сказать, что сотрудники, обладающие определенными навыками техники борьбы самбо и имеющие соответствующие разряды и звания по самбо, более результативно выполняют возложенные на них задачи, нежели другие сотрудники. Поэтому можно считать, что изучение приемов техники и тактики борьбы самбо являются необходимым для сотрудников, так как изучение самбо позволяет более эффективно действовать в экстремальных ситуациях, а также оказывает положительное влияние на развитие общих физических качеств. Можно сказать, что значение приемов самбо для сотрудников полиции обретает первостепенное значение. Но для того чтобы самбо могло быть действенным оружием, необходимо правильно организовывать обучение и тренировку.

### Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»// СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/).
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).
3. Акопов А. А., Вашурин К. М. Боевые приемы самбо. М., 1970.
4. Лебедев И. В., Ощепков В. С. Самозащита и борьба. М., 2004.

**Курбакова Д. О.**<sup>1</sup>,  
курсант Института-факультета подготовки  
сотрудников для органов предварительного расследования  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:

**Платонов Д. А.**,  
начальник кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук

## **ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, НАХОДЯЩИХСЯ В СЛУЖЕБНЫХ КОМАНДИРОВКАХ**

Физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессионального обучения сотрудников полиции. Она способствует поддержанию общего уровня физической подготовленности организма к выполнению задач в условиях различных нагрузок, развивает силовые и скоростные качества, улучшает координацию движений, увеличивает выносливость организма, без чего сотрудник полиции не может считаться пригодным к выполнению служебных задач. Особенно это касается тех, чья практическая деятельность связана непосредственно со вступлением в физическое противостояние с правонарушителями. Такая необходимость может возникнуть в том числе при выполнении оперативно-служебных задач вне пунктов постоянной дислокации соответствующих подразделений, при нахождении сотрудников в командировках.

В современном ритме рабочего процесса сотрудникам ряда служб приходится систематически выезжать в командировки, в том числе на срок свыше недели. Командировка, особенно связанная с перемещением на дальние расстояния, подвергает сотрудников воздействию ряда факторов, которые могут оказать негативное влияние на здоровье, – таких как длительное нарушение привычного образа жизни; долговременное нахождение на большой высоте при перелетах со сменой часовых поясов; невозможность преодолеть усталость и стресс; нахождение в непривычных климатических условиях, в том числе при сниженном атмосферном давлении в горной местности; нервно-психические перегрузки, вызываемые угрозой жизни и здоровью в обстановке боевых действий. Все это негативно влияет на работоспособность и общий физический тонус организма, снижая эффективность выполнения сотрудником соответствующих задач. Однако заблаговременное планирование, правильная техническая и методическая подготовка к работе в подобных условиях могут снизить риски, связанные с командировкой. В первую очередь это касается поддержания физической формы со-

---

<sup>1</sup> © Курбакова Д. О., 2023.

трудника, каковая является необходимым условием хорошего самочувствия и нормального функционирования человеческого организма в целом.

Практическая деятельность сотрудников полиции в служебных командировках довольно часто показывает, что сегодня уровень их физической подготовки, особенно в части эффективного применения боевых приемов борьбы и преодоления препятствий, оставляет желать лучшего. Сотрудники полиции не всегда демонстрируют должный уровень квалификации, который бы позволял результативно использовать профессиональные приемы защиты от различных посягательств, а также средства рукопашного боя при задержании преступников. Все это ведет не только к невыполнению поставленных задач, но и к реальной угрозе жизни и здоровью сотрудников полиции и других лиц.

Зачастую, помимо плохого уровня физической подготовленности к выполнению служебных обязанностей в командировке, сильное влияние оказывают и другие факторы, такие как резкое изменения объема и интенсивности решения задач в усложненных условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников, просчеты в планировании тактических действий, непредвиденные обстоятельства при выполнении служебных обязанностей. И если эти недостатки подготовленности формируются даже при нахождении сотрудника в обычных условиях жизнедеятельности, то работа в длительном отрыве от них, когда отсутствует возможность привычного формата физических тренировок, способна существенно усугубить проблему, вплоть до приведения человека в неработоспособное состояние.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день отсутствует исчерпывающее нормативно-правовое регулирование организации и проведения занятий по прикладной физической подготовке для сотрудников, находящихся в служебных командировках. Упоминание о физической подготовке сотрудников полиции в данном контексте содержится в пп. 49, 49.2 приказа МВД России от 14 февраля 2017 г. № 65 «Об утверждении Порядка и условий командирования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на территории Российской Федерации»: «Сотрудники, выезжающие в служебную командировку для целевой проверки, оказания организационно-методической и практической помощи осуществляют подготовку методических материалов для проведения занятий с личным составом в системе профессиональной служебной и физической подготовки» [1].

Переходя к вопросам занятий по физической подготовке во время нахождения в командировках, упомянем ряд моментов. Традиционно выделяют 3 ключевых роли занятий общей физической подготовкой:

- 1) умеренный набор и поддержание мышечной массы;
- 2) увеличение силовых показателей организма;
- 3) создание условий для совершенствования силовых способностей в рамках занятий профессионально-прикладной физической подготовкой [3, с. 135].

Классическая классификация силовых способностей человека включает:

- 1) собственно-силовые;
- 2) скоростно-силовые;
- 3) силовая ловкость;

#### 4) силовая выносливость.

Также среди других важных физических качеств, необходимых к развитию для успешного овладения и применения боевых приемов борьбы, можно выделить взрывную силу мышц рук и ног, а также скорость реакции.

При развитии скоростно-силовых способностей важным остается разумное ограничение дополнительных отягощений, поскольку дополнительные отягощения должны не только положительно сказываться на развитии силовых показателей, но и не искажать динамику выполнения упражнения. При планировании проведения самостоятельных или групповых занятий вне мест постоянной дислокации необходимо учитывать и такие факторы, как качественные специально-подготовительные упражнения, время между подходами выполняемых упражнений, его увеличение при заметном замедлении выполнения упражнений на фоне усталости, концентрация воли тренирующегося на качестве и динамичности выполняемого упражнения [4, с. 90].

Для воспитания собственно силовых способностей рекомендуется применять упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе, которые выполняются до сильно выраженного утомления. Такая методика позволяет максимально задействовать мышечную массу в работе, однако не допускает общего перенапряжения и, как следствие, травмирования [2, с. 56]. Воспитание скоростно-силовых способностей зачастую происходит за счет выполнения физических упражнений с использованием непредельных отягощений. Главной задачей здесь является создание максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах 30–60 % от разового максимума человека. Что касается развития силовой выносливости с использованием непредельных отягощений, здесь главной особенностью выполняемых упражнений является многократное повторение упражнения с отягощением небольшого веса [5, с. 45]. Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством повторений от 5 до 20. В такой тренировке возможна работа как с собственным весом (разгибания рук в упоре лежа, подтягивания, комплексные силовые упражнения), так и выполнение упражнений с различными отягощениями. Отдельно отметим использование тарированных по нагрузке эластичных лент и тросов, которые являются одним из наиболее удобных видов инвентаря, не занимающим много места при перевозке и хранении, но обладающим при этом широчайшим спектром возможностей с точки зрения разнообразия выполняемых упражнений.

Также необходимо отметить, что помимо проведения занятий с сотрудниками полиции (в том числе самостоятельных) во время нахождения вне мест постоянной дислокации, подобные тренировки по общей физической подготовке должны в плановом порядке проводиться с личным составом как минимум три раза в неделю, начиная за 2–3 недели до момента убытия в служебную командировку. Наше мнение обусловлено тем, что через 24–48 ч. после проведенной силовой тренировки (особенно у нетренированных людей) ощущается мышечная крепатура, которая препятствует свободным движениям, динамичности при

двигательной активности, на время снижает ловкость и в целом препятствует качественному выполнению служебных обязанностей сотрудника полиции. Именно поэтому важное место в организации занятий по служебной физической подготовке в командировках должно быть отведено предварительной подготовке до момента выезда в командировку.

Совершенствование системы профессиональной подготовки сотрудников полиции, в том числе к выполнению задач в особых условиях, является одной из основных задач, стоящих перед нашим ведомством. И в этой связи не следует забывать, что физическая форма и состояние здоровья каждого сотрудника, являющиеся необходимыми условиями успешного исполнения им служебных обязанностей, зависит в большей степени от его личного добросовестного отношения к регулярным тренировкам, в том числе к освоению правильных методик поддержания силовых и скоростных показателей в условиях длительного нахождения вне мест постоянной дислокации при отсутствии необходимого спортивного инвентаря.

### Список литературы

1. Приказ МВД России от 14 февраля 2017 г. № 65 (ред. от 13.12.2019) «Об утверждении Порядка и условий командирования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на территории Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_215442/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_215442/).
2. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учебное пособие / [А. Р. Косиковский и др.]. М. : Академия управления МВД России, 2020.
3. Ветков Н. Е. Воспитание силовых способностей // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 132–138.
4. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников УМВД России по Белгородской области, направляемых в служебные командировки в Северо-Кавказский регион / [И. Л. Гросс и др.] // ППД. 2017. № 1. С. 85–91.
5. Черкесов Р. М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя // Теория и практика общественного развития. 2015. № 16. С. 236–238.

*Михайлова С. Ю.<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры психологии  
учебно-научного комплекса  
психологи служебной деятельности  
Московского университета  
МВД России имени В. Я. Кикотя*

*Морев Д. Г.<sup>2</sup>,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В. Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ РАЗНЫХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**

В настоящее время актуальным остается вопрос о преодолении курсантами стресса при выполнении ими задач служебной деятельности. Это серьезная проблема, так как как сотрудник правоохранительных органов должен немедленно реагировать на правонарушения, общаться с различными гражданами по возможности без применения оружия и специальных средств. При этом на его состояние влияют переутомление, физические и психологические нагрузки, суточные дежурства и климатические условия и т. п.

Достижение высокой степени физической готовности личного состава к безусловному и качественному выполнению оперативно-служебных задач, надежности и управляемости в любых условиях обстановки является одной из актуальных задач морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

В целях повышения совершенствования тактики выполнения специальных боевых приемов борьбы курсантами и слушателями разных лет обучения следует активно обучать их применению наиболее эффективных средств и методов. При обучении тактики обезоруживания преступников в полевых условиях важной является подготовка курсантов младших курсов обучения с использованием элементов психофизического тренинга.

Согласно исследованиям, проводимым с курсантами Института-факультета психологии служебной деятельности ОВД (ИПСД ОВД), обучение методам психофизиологического тренинга оказывает позитивное влияние на закрепление навыков в принятии быстрых и юридически правильных решений в условиях нехватки времени с применением не только физической силы, но и с использованием специальных, подручных средств.

---

<sup>1</sup> © Михайлова С. Ю., 2023.

<sup>2</sup> © Морев Д. Г., 2023.

Эргономические условия работы сотрудника ОВД тесно соприкасаются с такими личностными и деловыми качествами, как нервно-психическая устойчивость, стрессоустойчивость и умение действовать в стрессовых ситуациях, которым сотрудник может подвергаться ежедневно. Все негативные воздействия отражаются на здоровье и ведут к психосоматическим расстройствам и заболеваниям, профессиональному и эмоциональному выгоранию. В связи с чем одной из дополнительных задач в процессе физической подготовки курсантов разных лет обучения является коррекция негативных состояний сотрудников ОВД. Поэтому рекомендуется практиковать различные упражнения, направленные на формирование психической устойчивости сотрудника ОВД в непредсказуемых ситуациях, несущих стресс.

В деятельности профессорско-преподавательского состава кафедр имеются различные направления в работе с личным составом подразделений. Отдельным направлением является формирования у сотрудников профессионально значимых психологических качеств, которые необходимы для служебной деятельности, психологической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач в современных условиях и экстремальных ситуациях. Именно использование во время занятий по физической подготовке элементов психофизического тренинга с курсантами призвано помочь им находить решения по преодолению трудностей при оптимизации психического состояния в интересах обеспечения их надежности и тем самым оптимизировать личность на выполнение служебных задач и обязанностей.

Психофизический тренинг учитывает взаимосвязь между физическим и психическим и использует в своем методе упражнения, которые направлены на развитие и гармонизацию обеих структур здоровья. В качестве физических упражнений используется любой вид физической подготовки, в сочетании, к примеру, йоги и рукопашного боя. Очень важным элементом при занятиях психофизическим тренингом является контроль за дыханием и способностью произвольной регуляции, развитие мышечного тонуса и контроль над психическим состоянием. Дыхательные упражнения, которые выполняются в процессе тренинга, позволяют наполнять организм кислородом и развивать устойчивость к гипоксии, что в последующем позволяет нормализовывать нервные процессы.

Также в процессе занятий психофизическим тренингом включают, помимо упражнений рукопашного боя, йоги и элементов медитации, самомассаж активных точек, что вкупе способствует более спокойному, адекватному реагированию на стрессовые изменения внешней среды, помогает быстро адаптироваться к ситуации и мобилизовать свои силы для решения возникших проблем.

Если обучать курсантов младших курсов элементам психофизического тренинга и приучать их самостоятельно использовать его элементы, то повышается стрессоустойчивость, в зависимости от психологического профиля, курсанты в большей или меньшей степени начинают более осознано стремиться к контролю восстановления сил, не заикливаясь на фрустрирующих событиях. В ходе применения элементов психофизического тренинга в процессе занятий по физической подготовке у курсантов происходит закрепление психологической устойчивости за счет набора сформированного психологического состоя-

ния, которое определяет готовность и способность эффективнее решать служебные задачи и брать ответственность за выбор действий. Если работа в рамках психофизического тренинга интегрируется с занятиями по физической подготовке, то такая интеграция вполне реализуема и не вызывает затруднений, а значит, можно говорить о том, что психофизический тренинг не только эффективный, но и адаптированный для деятельности сотрудников ОВД, т. е. это метод, который можно включать в занятия по физической подготовке.

Занятия элементами психофизического тренинга на постоянной основе, если они проводятся периодически и в течение продолжительного времени, оказывают положительный эффект как на физическое, так и на психическое состояние сотрудника. С психологической стороны совокупность занятий по физической подготовке, рукопашному бою и психофизическому тренингу на протяжении всех лет обучения курсантов способствуют развитию концентрации, переключаемости внимания, развитию воображения, развитию волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, снижению агрессивности. Все эти изменения происходят с помощью дыхательных и физических упражнений, которые сокращают время восстановления сил человека и мобилизуют ресурсы организма. Все это составляет основу психического здоровья человека и позволяет курсантам эффективно выполнять служебные обязанности без ущерба для себя, помогают стать профессионалом своего дела.

Объединять технические действия различных боевых приемов борьбы с элементами психофизического тренинга для поддержания психического и физического здоровья можно в конце каждого семестра, к примеру, в сочетании с имитацией различных пройденных за семестр нападений из-за фасада с набором ролевых моделирующих ситуаций. Главной особенностью данного сочетания является то, что (в отличие от простой наработки различных техник рукопашного боя) для многих курсантов мотивацией здесь является элемент игры, соперничества и возможности самореализоваться в разных видах деятельности и одновременно подтянуть и психологическую и физическую составляющие.

Закрепление психологической устойчивости и мгновенного набора отражающих приемов и дальнейшего сопровождения при неожиданно скрытом нападении противника (как вооруженного, так и невооруженного) наиболее успешно достигается при работе с имитацией фасада. Имитация фасада (любое заграждение скрывающее замысел преступника (явный или скрытый) в сочетании с постановкой ролей несколькими курсантам (имитация вызова на бытовую ссору, задержание или ведение поединка в местах скопления населения, наличие проблем с проверкой документов транспортных средств, работа с несовершеннолетними, а также находящимися в состоянии алкогольной или иной зависимости и т. д.) является приемом, наиболее закрепляющим профессиональные навыки эффективно отражения нападения и контратакующих действий сотрудника. Объединять технические действия различных разделов дисциплины «Боевые приемы борьбы» следует в конце каждого семестра путем имитаций различных пройденных за семестр нападений из-за фасада с набором ролевых моделирующих ситуаций, уделяя этому минимум 4 ч.

К таким нападениям можно отнести следующие: имитация стрельбы в ходе перемещений, имитация защиты и нападения в условиях разнообразных сбивающих факторов, таких как сочетание физической нагрузки (бег) с психологической (эффект неожиданности развития сюжетной линии, при которой происходит спарринг-задержание не в классической ситуации двоих партнеров, а при наличии трех и более). Данное отличие объясняется специфичностью служебной деятельности. В связи с этим у курсантов старших курсов обучения часто встречается переутомление, эмоциональное выгорание, бессонница, что может привести к различным негативным факторам, но главной задачей для них остается обеспечение правопорядка в государстве и поддержание законности, предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений, выявление и раскрытие преступлений, производство дознания по уголовным делам. Поэтому сотруднику, несмотря на негативные факторы, надо вырабатывать у себя способы сохранения своего психологического здоровья и поддерживать эффективность выполнения своей работы.

Для того чтобы курсант стремился к самосовершенствованию и выполнению служебных обязанностей, он должен быть физически и психически здоровым человеком – это повышает резервы здоровья личности курсанта при выполнении служебных обязанностей, мобилизует силы. Для продуктивности человека необходима определенная смена деятельности и переключаемости внимания. В психофизический тренинг входят определенные упражнения на различные смены мышечного тонуса, который регулируется дыхательными упражнениями – они способствуют не только насыщению клеток кислородом, но и уравниванию нервных процессов. Дополнительно используют медитативные упражнения, которые помогают абстрагироваться от негативных состояний. Главным принципом психофизического тренинга является единство психического и физического. Данные процессы способствуют воспитанию навыков, необходимых для устойчивого поведения в необычных, экстремальных условиях на работе или в быту. Таким образом, при проведении практических занятий блока «Ситуационная подготовка сотрудников» до отработки ситуационных методов, основанных на моделировании экстремальных ситуаций и выработке умений и навыков решения тех или иных профессиональных задач в условиях, максимально приближенных к реальным, психофизический тренинг можно использовать и как отдельный метод в качестве профилактики негативных состояний сотрудников, так и в комплексе при обучении боевым приемам борьбы.

Практические занятия являются основой наработки совершенствования тактико-технических действий, так как единство физического и психического повышает готовность к непредвидимым ситуациям за счет тренировки навыков, необходимых для устойчивого поведения в необычных условиях, где, к примеру, главным содержанием этих занятий являются комплексные упражнения (имитационная работа) каждого курсанта в разных ролях в условиях различных сбивающих факторов.

В последнее время направление психофизического тренинга получило определенное распространение, так как если не совершенствовать свои навыки в физических показателях, очень сложно добиться оптимизации психического

состояния. Психофизический тренинг состоит из элементов йоги и рукопашного боя, которые при помощи контроля дыхания и упражнений боевых приемов помогают научиться контролировать свое психическое состояние в различных жизненных ситуациях.

Психофизический тренинг прост в выполнении, не требует специального оборудования, однако надо знать правильность выполнения упражнений и их сочетание с постоянными медитативными занятиями, его можно проводить, совмещая с занятиями по физической подготовке. Еще одним плюсом является то, что его можно проводить как в группе перед отработкой боевых приемов борьбы, так и индивидуально, а при работе с группой нет никакой необходимости объединять курсантов по какому-либо признаку (уровню владения боевыми искусствами, году обучения и т. д.).

Психофизический тренинг включает в себя упражнения из разных областей: физические, медитативные, дыхательные техники, взятые из йоги.

Физические упражнения дают возможность переносить агрессию с источника ее возникновения на визуализированного противника. Умеренные физические упражнения влияют на координацию движений и баланс тела, а также являются мощным фактором улучшения памяти, внимания, снижают риск развития деменции, уменьшают чувство тревоги. Наибольшего положительного эффекта можно добиться, комбинируя разные виды физических упражнений и разных видов спорта. Такие нагрузки за счет переключения способствуют ускорению общего восстановления сил, тем самым снижая риск переутомления.

Положительное воздействие на организм оказывает сочетание физических нагрузок и дыхательных техник – такой симбиоз помогает обогатить кровь кислородом, тем самым активизируя биологические процессы в организме. При помощи дыхания улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, физические показатели при постоянных тренировках становятся лучше, а развитие произвольного контроля за дыхательными процессами позволяет использовать данный навык как экспресс-метод в случаях возникновения стрессовых ситуаций.

Медитативные упражнения имеют такие цели, как повышение концентрации, физическая и психологическая релаксация, восстановление внутреннего баланса человека на всех уровнях. При этом они развивают волю и снижают уровень конфликтности при взаимодействии с окружающими, нормализуют нервные процессы.

Сочетание психофизического тренинга, к примеру, с элементами воздействия (имитация стрельбы в ходе перемещений, имитация защиты и нападения в условиях разнообразных сбивающих факторов) в дальнейшем повышает реализацию процесса тактической подготовки сотрудников.

С помощью психофизического тренинга достигаются такие цели, как умение абстрагироваться от негативных состояний, мобилизовать имеющиеся ресурсы для последующих действий, для успешного выполнения профессиональных задач. Психофизический тренинг можно считать тем направлением и методом, который помогает овладеть навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное напряжение. Также психофизический тренинг помо-

гает овладеть качествами, которые способствуют грамотному реагированию в некомфортных для сотрудника условиях. Психофизический тренинг объединяет в себе психическую и физическую составляющие человека и помогает достичь их сбалансированности.

### Список литературы

1. Крук В. М., Семикин Г. И., Федотов А. Ю. Системно-ситуативный анализ психологического феномена надежности профессионала (специалиста) // Человеческий капитал. 2014. № 7. С. 66–74.

2. Лебедев И. Б., Михайлова С. Ю. Социально-психологический тренинг в деятельности правоохранительных органов: теоретические и прикладные аспекты : учебное пособие. М. : Русимпо, 2013.

3. Михайлова С. Ю., Мирзахмедов Д. Ш. Целенаправленное воздействие на ценностные ориентации курсанта как один из факторов личностной надежности на ранних стадиях обучения // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы XXI Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 2–3 марта 2016 г. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. С. 98–100.

4. Михайлова С. Ю. Теоретико-методологические проблемы формирования профессионального самосознания сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2021. № 2. С. 299–304.

*Носов С. А.<sup>1</sup>,  
старший преподаватель кафедры  
физической подготовки  
Воронежского института МВД России*

## **ЖЕРЕБЬЕВКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Жеребьевка соревнований играет немаловажную роль в организации и проведении различных соревнований по рукопашному бою. Это обусловлено тем, что процесс формирования списков пар по весовым категориям и возрастным группам является важнейшей задачей главного секретаря соревнований. Но кроме формирования списков пар для проведения поединков, секретарь соревнований формирует отчетный документ, который является основным фактором для присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий. Кроме присвоений каких-либо разрядов и званий, любой руководитель организации, тренер или спортсмен в открытом доступе может провести анализ по количеству человек в той или иной возрастной и весовой группе, победителям, способам побед и т. д. [1]

Жеребьевка представляет собой случайное распределение участников соревнований по возрастным группам и весовым категориям с целью обеспечить справедливые и равные условия для всех участников соревнования. Она очень важна по следующим причинам:

- 1) обеспечивает справедливость;
- 2) повышает интерес и напряженность;
- 3) разнообразит стили и стратегии;
- 4) увеличивает конкуренцию;
- 5) управляет количеством участников [2].

Обеспечение справедливости при проведении жеребьевки помогает исключить предвзятость и вмешательство в процесс распределения участников соревнований, т. е. позволяет развести бойцов от одноклубников, региона или страны, что позволит им встретиться в финальной части. Кроме того, важно, чтобы все участники соревнования имели равные шансы на успех и не зависели от их статуса, рейтинга, иных преимуществ.

Повышение интереса и напряженности позволяет как тренеру, так и спортсмену разработать тактику ведения поединка с тем или иным соперником, так как в большинстве случаев участники соревнований знают, кто будет выступать в их весовой категории. Это позволяет не только создать тактику ведения поединка бойцами с целью экономии сил, но также добавляет элемент неожиданности и интриги, что делает соревнования более захватывающими как для спортсменов, так и для зрителей.

Разнообразие стилей и стратегий связано с тем, что рукопашный бой включает в себя лучшие технические действия, в которых имеются в единоборствах. Такая жеребьевка эффективно работает на областном уровне, так как участие

---

<sup>1</sup> © Носов С. А., 2023.

в таком спортивном мероприятии позволяет распределить спортсменов по стилям и выявить лучшего в данной весовой и возрастной группе, т. е. участие в рукопашном бое могут принимать спортсмены, занимающиеся ударными, борцовскими и смешанными видами единоборств. Жеребьевка позволит сделать так, что спортсмены с разными стилями боя или стратегиями попадут в одну группу или встретятся на ранних этапах соревнований. Это делает поединки более интересными и разнообразными, так как спортсмены вынуждены адаптировать свои навыки к различным соперникам [3].

Увеличение конкуренции. Проведение жеребьевки на крупных спортивных соревнованиях (федеральные округа, всероссийские соревнования, чемпионаты, первенства и кубки России) позволит развести сильнейших бойцов таким образом, чтобы они могли встретиться в заключительных этапах турнира. Кроме того, жеребьевка случайна, сильные и слабые спортсмены могут встретиться друг с другом на разных этапах соревнований. Это стимулирует борьбу за победу и поднимает уровень конкуренции, поскольку каждый должен помериться силами и со сложными соперниками.

Управление количеством участников. Такая жеребьевка может также использоваться для разделения большого числа участников на разные весовые категории, чтобы сделать управление соревнованиями более плодотворным для спортсменов и обеспечить более эффективное управление временем и ресурсами. Такой способ применяется на фестивалях или открытых коврах в возрастных группах 8–9 и 10–11 лет с целью мотивации юных бойцов в избранном ими виде спорта.

Главные секретари соревнований используют различные программы для проведения жеребьевок, от ручного способа до автоматизированного. Самые распространенные программы для проведения жеребьевок: *Excel* (формулы), *Исток*, *Юнибор*, *Турнир* и т. д. Но большинство программ требуют ручного ввода и не разграничивают участников по возрасту, весовым категориям, регионам и т. п.

На базе Воронежского института МВД России А. А. Терентьевым и С. А. Носовым разработана программа для проведения спортивных соревнований (формирование отчетов о результатах проведенного спортивного мероприятия) [4], которая позволяет автоматизировать работу таким образом, что автоматически выставляется регион, возраст, весовая категория, без вмешательства секретаря. Это позволяет экономить время на формирование списков участников и ускоряет процесс жеребьевки. Помимо этого, данная программа автоматически генерирует отчет и позволяет сохранить его в формате *Word* или *Excel*.

Подведем итог. Жеребьевка – это неотъемлемая часть спортивных соревнований, которая способствует справедливости, интересу, конкуренции и разнообразию, делая спортивные мероприятия более привлекательными для всех участников и зрителей рукопашного боя. Помимо этого, жеребьевка упрощает работу секретаря по формированию итогового отчета о проведении спортивных мероприятий.

### Список литературы

1. Анализ введения поединка в соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой / [С. А. Носов и др.] // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 4. С. 155–159.
2. Ахмедзянов Э. Р., Дмитриев О. Б., Петров П. К. Разработка алгоритма компьютерной жеребьевки и создания турнирных сеток соревнований по единоборствам // Теория и практика физической культуры. 2021. № 12. С. 36–38.
3. Кочетиллов М. О., Ковалева К. А. Компьютерные технологии в спортивной жеребьевке // Опыт и проблемы реформирования системы менеджмента на современном предприятии: тактика и стратегия : сборник статей XXII Международной научно-практической конференции, Пенза, 20–21 марта 2023 г. Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 271–275.
4. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2023619528 Российская Федерация. Программа для проведения спортивных соревнований (формование отчетов о результатах проведенного спортивного мероприятия) : № 2023618489 : заявл. 02.05.2023 : опубл. 12.05.2023 / А. А. Терентьев, С. А. Носов.

**Никонов П. В.**<sup>1</sup>,

*курсант международно-правового факультета  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

*Научный руководитель:*

**Томилин В. В.**,

*преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ВИДЫ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ ПРОТИВ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ**

Изучение боевых приемов борьбы является необходимым компонентом физической подготовки специалистов для органов внутренних дел страны. Важное место в составе изучаемых действий отводится болевым приемам, принципы выполнения которых глубоко изучены в различных видах спортивных единоборств, к числу которых относятся самбо, дзюдо, рукопашный бой. Специалисты спортивных единоборств выделяют следующие принципы выполнения болевых приемов: рычагом, дожимом, узлом, ущемлением. Однако в нормативных правовых актах [1–2] прием «ущемлением» не указывается, а способ «узлом» указывается как «скручивание», что влечет за собой терминологические ошибки специалистов ОВД России [3].

Рычаги – приемы, сущность которых заключается в перемещении сустава конечности тела (руки, ноги) человека в сторону, противоположную направлению естественного сгиба. Дожимы – приемы, при выполнении которых перемещение конечности в суставе происходит по направлению естественного сгиба, однако далее возможного предела. Узлы – приемы, воздействие которых направлено на вращение суставов конечностей человека далее их естественного вращения. Такое действие может осуществляться как по часовой стрелке, так и против нее, внутрь или наружу. Поскольку суставы конечностей человека предусматривают возможность вращения лишь до определенного предела, выход за него вызывает чувствительные болевые ощущения. Ущемления – приемы, при которых производится передавливание мышц или сухожилий конечностей человека, вызывающее болевое ощущение.

В действующем Наставлении по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в разделе «Болевые приемы» представлено восемь двигательных действий, объединенных названием «Ограничение свободы передвижения». Четыре из них отнесены к приемам «загибом руки за спину», выполняемых толчком, нырком, рывком и замком.

---

<sup>1</sup> © Никонов П. В., 2023.

Прием «загиб руки за спину» выполняется с использованием принципа рычага плеча и узла локтя. Прием «ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье» содержит принцип рычага локтя. В приеме «ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»»)» использован принцип дожима лучезапястного сустава. В приеме «ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»»)» при воздействии на кисть применяется вначале узел лучезапястного сустава, а затем его дожим. Эти же принципы воздействия на кисть применяются при выполнении приема «ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»»)», при этом промежуточными болевыми воздействиями проводятся приемы «рычаг плеча» и «рычаг локтя». Оба последних действия заканчиваются загибами руки за спину, представленными выше.

Значимость обучения сотрудниками болевых приемов сложно переоценить, поскольку их применение позволяет не только без нанесения принудить правонарушителя подчиниться физической силе сотрудника полиции, но и доставить его к месту оформления задержания.

Например, в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя на первоначальном этапе обучения боевым приемам борьбы основное внимание уделяется базовым упражнениям, таким как приемы страховки и само страховки. К ним можно отнести умение правильно приземлиться при падении на бок, спину, вперед. Отработка болевых и удушающих приемов невозможна без знания страховки и умения правильно выполнять приемы контроля партнера при его падении, что непосредственно связано с обеспечением безопасности занимающихся курсантов.

После освоения курсантами приемов страховки, а также отдельных элементов ударной и бросковой техники преподаватель может переходить к обучению задержаниям болевыми и удушающими приемами, а далее – к сопровождению. Этот этап является основой обучения курсантов, так как для пресечения преступлений различного характера, сотрудниками ОВД чаще всего используются болевые и удушающие приемы. В содержание обучения приемам задержания входят болевые приемы на руку в положении стоя, которые являются основными при силовом задержании и позволяют достаточно надежно контролировать правонарушителя, не причиняя ему при этом серьезного вреда, а также сопроводить, надеть наручники и выполнить другие правоохранительные действия согласно закону.

Обучение сотрудников органов внутренних дел производится в соответствии с представленным в Наставлении описанием данных приемов, причем в положении стоя, в котором правонарушитель будет иметь намного больше возможности к сопротивлению сотруднику полиции, чем в положении лежа. Поэтому курсантам на занятиях по физической подготовке особенно важно изучить перечисленные принципы выполнения болевых приемов как на несопротивляющемся ассистенте, так и на напарнике, сопротивляющемся сначала дозировано, а затем в полную силу, по упрощенным правилам спортивных единоборств.

Такой подход к освоению болевых приемов позволит курсантам в дальнейшем успешно применять болевые приемы как в положении лежа (в партере),

так и в положении стоя. Навыки правильного выполнения болевых приемов, лежащих в основе действий, носящих название «ограничение свободы передвижения», позволят сотрудникам полиции в дальнейшем проявлять свою высокую компетентность в вопросах применения физической силы в процессе своей профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).
2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/>.
3. Костиков К. Н., Гуликян А. А. К вопросу о теоретических основах обучения курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России комбинациям из болевых приемов и бросков // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 200–204.

**Павлов С. И.**<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Сила необходима в любом виде спорта, но разные виды спорта требуют разных видов и степеней силы. Очевидные результаты силовых тренировок могут свидетельствовать о различиях, например, при сравнении тяжелоатлета, у которого огромные бицепсы, и бойца каратэ с более изящными мышцами, но который способен разбить много кирпичей одним ударом. Самый тяжелый вес, который человек может поднять над головой, составляет более 260 кг. Это прекрасно демонстрирует широкий диапазон адаптации после силовых тренировок. Рассмотрим физиологические и методологические особенности силовых тренировок.

Виды силы включают максимальную силу, силовую выносливость, взрывную силу и плиометрическую силу.

Относительная сила – это величина силы, создаваемой на единицу веса тела. Рациональное и ориентированное на конкретные виды спорта планирование силовых тренировок является сложной задачей из-за различных характеристик силы. На силу, создаваемую мышцей, влияют несколько факторов на микро- и макроуровнях:

- поперечные перемычки, образующиеся в саркомере за определенный промежуток времени, определяют силу, которую может генерировать мышца;
- доминирующие типы мышечных волокон определяют вид спорта, в котором спортсмен может добиться успеха; например, быстро сокращающиеся мышечные волокна генерируют большую силу, поэтому они имеют особое значение в силовых видах спорта;
- количество двигательных единиц, активных в данный момент времени, также определяет силу, которую может генерировать мышца;
- синхронность или последовательная активация мышечных единиц также является определяющим фактором выработки силы. Синхронизация является важным фактором, способствующим выработке мышечной силы.

Выработка максимальной силы определяется характеристиками мышечного сокращения. При концентрическом сокращении максимальная создаваемая сила самая низкая по сравнению с изометрическим, и она же наибольшая при эксцентрическом сокращении. Расположение мышечных волокон, будь то параллельные мышцы или пенистые волокна, также определяет создание максимальной силы. Существует линейная корреляция между площадью поперечного сечения или гипертрофией мышц и выработкой силы; например, четырехглавая мышца бедра генерирует большую силу, чем двуглавая мышца плеча. Это наблюдение

---

<sup>1</sup> © Павлов С. И., 2023.

важно и указывает на то, что одним из возможных способов повышения силы является увеличение площади поперечного сечения мышц. Это строго регулируется гормональными факторами.

Уровень анаболических гормонов, вырабатываемых эндокринной системой, имеет особое значение для мускулатуры; таким образом, возраст и пол спортсмена определяют силу, которую может генерировать мышца.

Набор сократительных элементов в мышце, последовательных и параллельных упругих элементов определяет степень силы, создаваемой мышцей. Следует отметить, что при концентрическом и изометрическом сокращении набор двигательных единиц намеренно регулируется, тогда как при эксцентрическом сокращении происходит дополнительная автоматическая активация, поскольку внешняя сила, действующая на мышцу, больше, чем сила, которую мышца может генерировать, таким образом, защитные механизмы также активируют рефлекторные движения, и все это вместе взятое обеспечивает большую силу. Вычисление разницы между максимальной силой, создаваемой эксцентрическим и изометрическим сокращением, дает возможность разработать оптимальную программу тренировок.

Когда максимальная сила, создаваемая мышцей при эксцентрическом и изометрическом сокращении, одинакова, это указывает на то, что площадь поперечного сечения мышцы максимально используется спортсменом; таким образом, повышение производительности возможно с помощью тренировок, вызывающих гипертрофию мышц. Когда существует значительная разница между максимальной силой, создаваемой при эксцентрическом и изометрическом сокращении, это указывает на недостаточную эксплуатацию существующей мышечной массы, поэтому при разработке тренировки необходимо сосредоточиться на упражнениях, улучшающих нервно-мышечную координацию, чтобы задействовать больше двигательных единиц и синхронизировать их активацию.

Существует значительная разница между медленно сокращающимися и быстро сокращающимися мышечными волокнами в их пороге активации и генерировании силы. Возникает вопрос: почему двигательные единицы необходимо отличать от целой мышцы? В отличие от сердечной мышцы, где все сердечные клетки работают как единое целое и нет двигательных единиц, в скелетных мышцах набираются и активируются двигательные единицы (мышечные волокна, иннервируемые одним нейроном). Выработка силы скелетными мышцами в сони раз больше, чем выработка сердечной мышцей, которая требует сложной иннервации. К сожалению, типы двигательных единиц можно определить только косвенно, основываясь на физиологических характеристиках, таких как усталость и степень напряжения. Характеристики мышц зависят от иннервации, которая может быть изменена в ограниченной степени. Набор двигательных единиц начинается с самых маленьких, которые генерируют наименьшую силу, и за ними следуют двигательные единицы, которые больше по размеру и генерируют значительную силу. Это указывает на то, что набор двигательных единиц соответствует мощности, необходимой для движения; например, не требуется набор больших двигательных единиц, если для движения, обеспечивающего рентабельность, требуется 5 % усилия. Когда требуется огромная мощность, в дополнение к устойчивой усталости

в качестве двигательных блоков используются другие утомляемые двигательные блоки с более высокими порогами срабатывания. Таким образом, выработка усилия увеличивается с привлечением двигательных единиц нелинейным образом, поскольку выработка усилия различными единицами неодинакова.

Усилие, генерируемое разными мышечными волокнами, значительно различается, даже если мышца, например, камбаловидная, содержит в основном медленно сокращающиеся волокна. Это различие может быть экстремальным в случае мышцы, состоящей в основном из быстро сокращающихся волокон, например, передней большеберцовой кости. Следует отметить, что генерирование усилия может различаться между одними и теми же типами двигательных волокон, что может контролироваться с помощью ЭМГ, где типы волокон отражаются частотой активации. Вышеупомянутый порядок активации можно увидеть в медленных движениях, в то время как в быстрых наблюдается набор, зависящий от задачи. В последнем случае, например, при заученных движениях, быстрые двигательные единицы могут быть задействованы раньше, независимо от обычного порядка активации. Это наблюдение подчеркивает потенциальную полезность плавных автоматических движений при тренировке взрывной силы.

При выборе вида обучения необходимо ставить перед собой цели. Это самая важная и самая трудная часть с точки зрения тренера. Цели силовых тренировок могут быть различными, поэтому мы фокусируемся на максимальной силе, взрывной мощи, силовой выносливости и методах, направленных на увеличение площади поперечного сечения и нервно-мышечную координацию.

**Тренировка на увеличение максимальной силы.** Величина максимальной силы важна во многих видах спорта, поскольку может влиять как на взрывную силу, так и на силовую выносливость. Максимальная сила определяется возрастом, с пиком в возрасте 20–35 лет у мужчин и 18–30 лет у женщин. Есть два способа развить максимальную силу: упражнения с высоким мышечным напряжением или упражнения на высокую скорость. Упражнения с высоким мышечным напряжением стимулируют рост мышц, если задано большое количество серий и повторений (*Wernbom et al.*, 2007). Если задано всего 1–2 повторения, то увеличение максимальной силы является результатом набора двигательных единиц и синхронизации. Это важно в видах спорта, где роста мышц можно избежать, таких как прыжки в высоту или боевые искусства. В этих случаях полезны упражнения высокой интенсивности (95–100 %). Аналогичный эффект может быть получен при выполнении упражнений на максимальную скорость, где сопротивление низкое, а цель состоит в том, чтобы быстро задействовать быстрые мышечные волокна (Хаккинен, 1994). Эти виды упражнений увеличивают максимальную силу, поскольку задействуется больше мышечных волокон, и быстрые волокна также задействуются до того, как активируются все медленные волокна (подробности см. в начале статьи). Максимальную силу можно развить более эффективно с тяжелыми весами (80–100 % от индивидуального максимума) и 1–5 повторениями; однако индивидуальные различия проявляются по-разному. Одним из наиболее популярных методов является комбинация двух методов: упражнения с умеренным сопротивлением большого объема (60–70 % от индивидуального максимума, 6–8 повторений, 6–8 серий)

на первом этапе, за которыми следуют упражнения высокой интенсивности с малым количеством повторений (90–100 %, 1–3/3–5). Если во время одной тренировки ставится более одной цели – например, повышение максимальной силы, а также выносливости, – сначала необходимо запланировать упражнения, направленные на развитие максимальной мощности.

**Метод постепенного увеличения нагрузки.** В этом методе сопротивление необходимо постоянно увеличивать с 60 % до максимальной интенсивности, а затем уменьшать (например, 60 % 1×6, 70 % 1×6, 80 % 1×5, 90 % 1×3, 100 % 1×1, 90 % 1×3, 80 % 1×5, 70 % 1×6, и 60 % 1×6). Во время этой тренировки возникает огромное мышечное напряжение, которое необходимо для мышечной гипертрофии, и тренировка также может содержать упражнения на максимальную скорость (например, с сопротивлением 60–70 %), которые способствуют более эффективной активации быстрых двигательных единиц. Из-за высокой интенсивности упражнений анаболические гормоны стимулируют адаптационные процессы. На этой тренировке происходят в основном концентрические сокращения, и между подходами спортсмену необходимо отдыхать в течение 1–3 мин (в зависимости от индивидуальных особенностей, возраста, уровня физической подготовки и т. д.).

**Изометрическая силовая тренировка.** Во время этого вида упражнений суставы не двигаются; силовая нагрузка происходит под углом. Максимальная изометрическая сила связана с максимальной динамической силой, поэтому она полезна в определенных видах спорта. Уровень напряжения должен быть близок к максимальному (90–100 %); если это невозможно измерить, нужно попробовать 100 % в течение 8–12 с 6×8. Напряжение активирует клетки-сателлиты: посредством деления они обеспечивают новые ядра мышечным волокнам, что приводит к стимулированному синтезу белка и последующему росту мышц. Изометрическая тренировка оказывает значительное влияние на рост мышц при заданном угле наклона сустава.

**Изокинетическая тренировка.** Изокинетическая тренировка проводится с постоянной скоростью, с использованием тренажеров. Рост мышц происходит в ответ на напряжение, которое во время тренировки должно быть близким к максимальному. Поскольку при использовании нет свободного веса, это идеальный способ избежать травм. Этот метод популярен среди пловцов, гребцов на байдарках и каноэ, а также гребцов по академической гребле, поскольку сопротивление во время этих упражнений ощущается аналогично сопротивлению в воде. В случае меньшего сопротивления и большего количества повторений это повышает силовую выносливость.

Таким образом, можно сделать вывод, что сила является необходимой составляющей любого вида спорта. Различные виды силы требуются для достижения успеха в конкретных видах спорта. Силовые тренировки влияют на различные факторы, такие как количество и типы мышечных волокон, поперечные перемычки, количество активных двигательных единиц и уровень анаболических гормонов. Рациональное и ориентированное на конкретные виды спорта планирование силовых тренировок является сложной задачей, но может привести к значительному улучшению силы и достижению лучших результатов в спорте.

Набор сократительных элементов в мышце, последовательных и параллельных упругих элементов определяет степень силы, создаваемой мышцей. Различия между максимальной силой, создаваемой при эксцентрическом и изометрическом сокращении, указывают на оптимальную программу тренировок для повышения производительности мышц. Характеристики мышц зависят от иннервации, которая может быть изменена в ограниченной степени, и набор двигательных единиц соответствует мощности, необходимой для движения. Выработка усилия увеличивается с привлечением двигательных единиц нелинейным образом, а различия в генерировании силы между разными мышечными волокнами могут быть контролируемы с помощью ЭМГ. Это знание может быть полезно для разработки тренировочных программ для различных видов спорта. Важно помнить, что при выборе вида обучения необходимо учитывать свои цели и индивидуальные особенности. Определение целей является основополагающим моментом и позволяет выбрать наиболее подходящий вид тренировки для достижения желаемого результата.

### Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. М. : Советский спорт, 2022.
2. Ашкинази С. М., Бавыкин Е. А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16–18 лет в смешанных единоборствах : монография. СПб. : НИЦ АРТ, 2018.
3. Григорьев О. А., Стеблецов Е. А., Сабирова И. А. Теория спорта и технологии подготовки спортсменов : учебное пособие. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2019.
4. Доева А. Н., Черчесов С. С., Кетоев К. Э. Управляющие воздействия тренера на физическую подготовку юных спортсменов: (морфо-физиологические и психологические аспекты) : монография. Владикавказ : Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова, 2021.
5. Климанов А. Е. Воспитание силовой выносливости у лыжников-гонщиков : учебное пособие для спортсменов, тренеров и преподавателей по лыжным гонкам. Омск : ОГИФК, 1982.
6. Физическая подготовка спортсмена: Методологические основы : учебное пособие. М. : ГЦОЛИФК, 1993.

**Панова Д. С.**<sup>1</sup>,  
курсант международно-правового факультета  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:

**Чехранов Ю. В.**,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **ЗНАЧЕНИЕ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ**

Когда человек осознает важность приобретения новых знаний и навыков, он превращается из узкого специалиста в высококвалифицированного, который способен удовлетворять не только ежедневные потребности, но и творческие, порождать высококачественные работы. В то же время в процессе выстраивания нужды в творческой работе формируется мышление и осмысление своей профессии с разных сторон. Это своеобразный катализатор активации собственных интеллектуальных ресурсов, скрытых в человеке, которые активизируют его стремление к успешной реализации своего потенциала. Превращению обычного потребителя в человека с творческим мышлением и желанием достигать высоких результатов способствует осознание важности самовыражения и творчества.

Чтобы обеспечить активную научную деятельность в образовательных организациях, необходимо следовать определенным объективным и субъективным факторам. К первым можно отнести создание такой среды, которая будет способствовать активной научной деятельности, а также наличие содержательных программ подготовки и модернизированных баз для занятий научной деятельности. Если же говорить о субъективных факторах, то к ним относится наличие компетентного преподавательского состава в образовательных организациях, которые способны давать качественные знания и направлять обучающихся в научной среде [1].

Для того чтобы сформировать в обучающихся осознание важности научной деятельности не только во время учебного процесса, но и в дальнейшей работе сотрудника органов внутренних дел, необходимо развивать в них мотивацию к научно-исследовательской деятельности. Такому развитию способствует повышенная активность курсантов и слушателей в работе над различными научными проектами, наращивание их интереса к участию в конференциях и конкурсах по разным дисциплинам [2].

---

<sup>1</sup> © Панова Д. С., 2023.

Кроме того, необходимо создать конкретные управленческие условия в образовательной организации. К таким условиям можно отнести взаимосвязь конкретных факторов и принципов, которые способны создать культурную и педагогическую среду, реализацию моделей, построение образовательного процесса, стимулирование образовательной деятельности, обеспечение специальной подготовки учителей, использование эффективных технологий и т. д. [3] В системе Министерства внутренних дел Российской Федерации научная деятельность осуществляется в научно-исследовательских институтах и образовательных организациях. Однако степень вовлеченности сотрудников в научную деятельность в научно-исследовательских институтах выше, чем в образовательных организациях. Это связано с тем, что научная деятельность в образовательных организациях МВД России осуществляется в рамках образовательного процесса и является его неотъемлемой частью, поэтому носит более вспомогательный характер, чем основополагающий. Одной из главных функций Министерства внутренних дел России является воспитание будущего сотрудника полиции, который будет нести свои обязанности в полной мере и добросовестно. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что научная деятельность должна занимать одно из главных мест. Кроме того, она вырабатывает в обучающихся немаловажные качества и помогает систематизировать, закреплять знания и совершенствовать образовательный процесс [4].

Научная деятельность курсантов и слушателей неразрывно связана со многими другими сферами профессиональной деятельности в особенности с созданием работ, которые помогают углублять знания обучающихся. К таким работам относится прежде всего организация и формирование научных кружков кафедр, в том числе в физической культуре, спорте, физическом воспитании. При подготовке сотрудников органов внутренних дел важно понимать процесс интеграции «наука – производство» и «наука – образование», знать способы организации и проведения научных исследований, основные методические мероприятия в области физической культуры и спорта, уметь организовывать и проводить исследования по проблемам физического воспитания, оздоровительного спорта и спортивной подготовки, а также соответствующим образом применять полученные знания в своей служебной деятельности.

На основе интеграции учебного процесса с научной деятельностью в образовательной организации МВД России можно сделать вывод, что научная деятельность курсантов и слушателей является средством развития способностей и личностных качеств будущих сотрудников полиции, а также развивает быстроту, самостоятельность и гибкость мышления посредством органичного интегрирования знаний из разных областей науки. Научная деятельность курсантов и слушателей направлена исключительно на развитие навыков и компетенций, необходимых для учебной деятельности, а также общекультурных и профессиональных качеств, необходимых для успешного выполнения практической работы. Она также помогает курсантам и слушателям приобрести ценный исследовательский практический опыт. Прежде всего они развивают профессиональное мышление, коммуникативные навыки, навыки публичных выступлений, умение грамотно аргументировать свою позицию, навыки ведения дискуссии.

### Список литературы

1. Макареня А. А., Суртаева Н. Н. Полифоничность категории «условия» в педагогических исследованиях // Вестник диссертационного совета. СПб., 2003.
2. Гладкая И. В. Организационно-педагогические условия становления профессиональной компетентности студента // Известия РГПУ имени А.И. Герцена. 2011. № 142. С. 126–133.
3. Елагина В. С., Мацына А. И. Мотивация исследовательской деятельности курсантов военного вуза // Вестник Костанайского государственного педагогического института. 2016. № 2. С. 128–133.
4. Синиченко Р. В. Научная деятельность и профессиональная подготовка специалиста // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2010. № 1. С. 77–81.

**Писковитина Е. А.**<sup>1</sup>,  
курсант Института-факультета  
психологии служебной деятельности  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:  
**Веденеева Е. Л.**,  
старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Спортивная психология – ровесница большой психологии. В 1896 г. французским спортивным деятелем Пьером де Кубертенем было утверждено олимпийское движение, тогда же и прошли первые конгрессы по спортивной психологии. Параллельно она развивалась в Соединенных Штатах, в Великобритании, во Франции, в России, потом в Советском Союзе, потом снова в России. Можно сказать, что в самом начале развития спортивной психологии она была ближе к биомеханике или физиологии, так как рассматривала человека-машину (человека-спортсмена как машину для бега, стрельбы, плавания и др.) и выясняла, насколько экономично и эффективно он может двигаться в заданном виде спорта. Спустя годы психология спорта стала более гуманной и человекоориентированной наукой, поэтому сейчас в первую очередь спортсменов для нас человек, а не машина и у него есть свои переживания, эмоции, страхи, тревоги и беспокойства, у него такая же жизнь, как у нас, но только более насыщенная за счет ежедневных нагрузок и испытаний.

К тому же есть и такие интересные эффекты (не очень осознаваемые), когда, например, после тренировки человек чувствует себя более мощным, сильным, у него возникает неосознанное чувство защищенности, уходит тревога и появляется уверенность в том, что человек справится с любыми задачами.

Однако во время тренировок, кроме положительного стресса (эустресса), может вырабатываться и отрицательный стресс (дистресс). Ганс Селье считал, что если у нашего организма и психики есть достаточное количество ресурсов (если человека поддерживают, он не болеет и в общем-то справляется со своими основными задачами), то, конечно, физическая нагрузка делает его сильнее, закаляет – и это эустресс. Однако если человек пребывает в плохом состоянии, например, оправляется от болезни, не полностью восстановился после болезни, если есть проблемы в семье или трудности на работе, то занятия спортом не всегда конструктивны. В таком случае дополнительная нагрузка лишь боль-

---

<sup>1</sup> © Писковитина Е. А., 2023.

ше истощит человека. Поэтому нужно всегда разделять жизненные задачи от спортивных, не нужно подменять одну другой. Но в общем и целом физическая активность делает людей более счастливыми.

Также занятия спортом способствуют выработке эндорфинов (в частности, бета-эндорфинов), которые отвечают за хорошее настроение и самочувствие. В 80–90 гг. прошлого века появилось много исследований в Великобритании, в США и в других странах – там изучали людей, которые профессионально занимаются бегом (марафонцев) и просто любителей. Данные исследований показали, что если человек, находясь в депрессии, начинает регулярно заниматься спортом, то уровень депрессии значительно снижается и человеку становится легче. Человек, регулярно занимающийся спортом, выздоравливает быстрее, чем тот, кто только принимает лекарства или ходит к психотерапевту.

Однако хочется сказать, что спорт не может быть единственным помощником в борьбе со стрессом. Спортивный психолог Константин Бочавер считает, что у человека должно быть ресурсов и способов борьбы со стрессом больше одного. Людям в борьбе со стрессом помогают справляться разные виды спорта, для кого-то это дзюдо, велоспорт, лыжи, но важно понимать, что любой ресурс может подорвать. Например, если человек может справиться со стрессом только с помощью физической нагрузки, то, когда он заболевает и не может заниматься спортом в период восстановления, он будет заниматься самокопанием так как ресурса больше нет. Поэтому необходимо, чтобы помимо спорта была психологическая поддержка в лице близких нам людей, физиологическая поддержка в лице витаминов (то, что делает иммунитет человека сильнее) и другие увлечения, потому что фанатизм и однонаправленность – не выход даже в самых благих делах.

С какими же еще психологическими состояниями помогает справляться спорт? Если мы пойдем по классификатору болезней, то поймем, что многие нарушения психики могут быть побеждены или отчасти нейтрализованы с помощью интенсивной физической нагрузки. Бег и подобные циклические виды спорта рекомендуются и при тревожных расстройствах, и при синдроме эмоционального выгорания, и при нарушениях сна. Кроме того, бег, как и любые виды спорта, хорош для саморегуляции. Также К. А. Бочавер провел исследование любителей бега в России. В данном исследовании приняли участие более 700 чел., и было выявлено, что большая часть российского населения в возрасте от 15 до 70 лет бегают с целью стресс-менеджмента, чтобы управлять своим состоянием. И сделал вывод: «бег является очень хорошим инструментом для управления своим стрессом».

Помимо всего вышеперечисленного, спорт помогает вырабатывать такие качества личности, как настойчивость, упорство, лидерство, выдержка, самообладание, инициативность, самостоятельность, смелость, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие, доброта, сообразительность, концентрация, мышление, умение абстрагироваться, уверенность в себе, дисциплинированность, выносливость, честность, ответственность. Данными качествами необходимо обладать каждому полицейскому. Работа полицейского является достаточно сложной профессией и именно спорт – неотъемлемый помощник в борьбе со стрессом.

Ежедневно во время выполнения своих обязанностей сотрудники сталкиваются с неодобрением граждан, с агрессивными людьми и с откровенной несправедливостью. И при этом полицейский всегда должен быть доброжелательным, уважительным, добрым, внимательным, тактичным, честным, добросовестным, мужественным, исполнительным, справедливым, толерантным, ответственным, неподкупным. Помимо всего этого сотруднику полиции нужно быть дисциплинированным, гуманным, работоспособным, коммуникативным. Помимо психологического состояния сотрудника полиции, спорт благоприятно воздействует и на его умственную деятельность. Благодаря занятиям спортом сотрудник лучше усваивает профессиональные знания, умения и навыки. Также благодаря спорту сотрудник полиции может вырабатывать в себе такие деловые качества как организованность и собранность практической деятельности; инициатива и предприимчивость; самостоятельность решений и действий; эффективное руководство подчиненными; результативность деятельности. Эти качества личности сотрудника полиции структурировали ученые Х. Томэ и Х. Кэхеле.

Вообще спорт для сотрудника полиции является важной составляющей профессиональной деятельности. Занятия активными видами спорта способствуют успешному выполнению поставленных перед полицейскими задач и сохранению их высокой работоспособности. Именно поэтому сотрудники полиции регулярно тренируются, а в ведомственных вузах занятия по физической подготовке длятся на протяжении всего периода обучения будущих сотрудников.

Помимо всех перечисленных качеств, вырабатываемых во время физической активности, хотелось бы упомянуть физическую форму. Как мы знаем, требования к внешнему виду сотрудников органов внутренних дел достаточно высокие. Они прописаны в Кодексе этики и служебного поведения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: «Сотруднику полагается не только своим поведением, но и сдержанным и официальным внешним видом подчеркивать принадлежность к службе в органах внутренних дел, формировать уважительное отношение к ней граждан и коллег.

Сотруднику важно бережливо относиться к своей форменной одежде и обуви, носить ее в соответствии с установленными нормами чистой и аккуратной, хорошо подогнанной, соблюдать правила личной гигиены» [1].

Данные требования сотрудник полиции должен соблюдать потому что достойный внешний вид полицейского обеспечивает моральное право на самоуважение, способствует укреплению доверия граждан органам внутренних дел, оказывает влияние на поведение и поступки людей.

Поэтому спорт помимо борьбы со стрессом помогает сотрудникам иметь крепкое, спортивное, подтянутое тело. Интуитивно люди понимают, что человек, который занимается спортом, следит за своим здоровьем, обладает сильной самодисциплиной, имеет крепкую волю.

Также спорт учит избегать сиюминутных импульсов. В процессе тренировок развиваются важные качества: терпение, целеустремленность, концентрация, сила воли.

Подводя итог, следует сказать, что спорт является неотъемлемой частью службы в органах внутренних дел и помогает сотрудникам правоохранитель-

ных органов не только поддерживать хорошую физическую форму, состояние здоровья и бороться со стрессом, но и вырабатывать важные и необходимые для полицейского качества личности.

### **Список литературы**

1. Приказ МВД России от 26 июня 2013 г. № 575 «Об утверждении Правил ношения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации форменной одежды, знаков различия и ведомственных знаков отличия» // Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации. URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/24594?items=100>.

*Родин Д. А.<sup>1</sup>,  
адъюнкт факультета подготовки  
научно-педагогических и научных кадров  
Московского университета  
МВД России имени В.Я Кикотя*

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ КАК ОСНОВА КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Каждый вид спорта имеет особенности и риски травматизма, свой характерный профиль получения травм, что требует индивидуального комплекса мер по снижению риска и возможности быть травмированным в соответствующем виде спорта. Физическая активность и занятия спортом поощряются всеми медицинскими работниками, поскольку они оказывают положительное воздействие на здоровье человека. Однако существует обратная сторона медали – высокая вероятность получения травм скелетно-мышечного аппарата. Так что преподавателю физической культуры в образовательных организациях МВД России необходимо доводить до курсантов теоретическую информацию о профилактике травматизма. Различный уровень физической подготовки курсантов сказывается на выполнении специальных физических упражнений, а потому соблюдения техники безопасности является приоритетом при выполнении курсантами силовых, скоростных и специальных технических упражнений.

Специальная физическая подготовка является особой дисциплиной, которая предполагает подготовку курсанта к осуществлению дальнейшей профессиональной деятельности. Одной из разновидностей специальной физической подготовки является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). ППФП сочетает в себе не только индивидуальные методические особенности различных отдельных видов спорта, но и различные, отличающиеся друг от друга тренировочные программы силовых и циклических видов спорта.

Теоретическая осведомленность личного состава о правилах техники безопасности является необходимым элементом организации занятий по специальной физической подготовке как среди постоянного, так и среди переменного состава образовательных организаций МВД России. Говоря более конкретно, увеличивая теоретическую базу осведомленности курсантов о правилах техники безопасности, преподаватель может дополнять занятия по физической подготовке более широким спектром специальных упражнений, тем самым увеличивать физическую активность курсантов и слушателей во время проведения занятия.

Теоретическая значимость основ техники безопасности в рамках специальной физической подготовки курсантов является определяющей в организации занятий по изучаемой дисциплине. Техника безопасности в рамках специальной физической подготовки представляет собой комплекс правил, объединяющих основы техники безопасности разных видов спорта. Иными словами,

---

<sup>1</sup> © Родин Д. А., 2023.

ППФП курсанта несет в себе риски получения травм различного происхождения – в зависимости от направленности выполняемой физической нагрузки.

Как отмечалось, технико-теоретическая подготовка курсантов является одним из базовых элементов проведения занятий по специальной физической подготовке у курсантов и слушателей. Преподавательским составом нередко отмечается, что в большинстве своем причиной получения травм курсантами является неосознанный подход к изучаемой дисциплине в процессе учебно-тренировочных занятий. Желание курсанта за короткое время достичь моментальных спортивных результатов оказывает значительный ущерб базовой и общефизической подготовке.

Для более подробного изучения данного вопроса упомянем ряд основных причин, способствующих травматизму, которые наиболее часто встречаются во время занятий по специальной физической подготовке:

- отсутствие дисциплины у курсантов во время занятий по специальной физической подготовке;
- халатность выполнения специальных физических упражнений;
- несоблюдение правил использования спортивного инвентаря во время занятий по специальной физической подготовке.

Так, первым и одним из наиболее важных шагов для предупреждения травматизма является инструктаж. Он должен проводиться перед каждым занятием по специальной физической подготовке. Курсанты и слушатели не допускаются до учебных занятий до тех пор, пока они не пройдут вводный инструктаж. Вводный инструктаж с курсантами и слушателями, приступающими к изучению курса дисциплины «Специальная физическая подготовка», проводят, как правило, ведущие преподаватели, имеющие большой стаж педагогической работы.

Добавим, что, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, травмы нижних конечностей представляют собой самое высокое процент травм – 60 %, из них 60 % составляют травмы голеностопного и коленного суставов.

Тяжесть травмы можно характеризовать с точки зрения типа и места травмы, типа и продолжительности лечения (например, койко-дней в больнице), отсутствия на занятиях спортом или на работе, боли, ухудшения спортивных результатов и стойкой инвалидности. Соблюдение правил техники безопасности предотвращает повышение предполагаемых травмоопасных ситуаций во время занятий, способствуя при этом развитию физических показателей курсантов в процессе приобретения необходимых профессиональных навыков по специальной физической подготовке.

Контроль за соблюдением техники безопасности в процессе занятий по специальной физической подготовке является прямой обязанностью преподавателя. Строгого соблюдения требуют правила нахождения на спортивных объектах, курсант обязан иметь спортивную форму и обувь, необходимые для проведения занятий. Выделим несколько ключевых этапов подготовки преподавателем спортивного объекта перед началом занятия:

- проверка спортивного инвентаря на предмет технических неисправностей;
- визуальный осмотр тренажеров на предмет технических неисправностей;

– проверка макетов оружия и специальных средств на предмет технических неисправностей;

– проверка наличия аптечки на территории спортивного объекта.

Помимо этого, в обязанности преподавателя по соблюдению техники безопасности входит контроль за корректировкой техник выполнения упражнений курсантами во время занятий по специальной физической подготовке. Преподаватель, показывая определенное упражнение курсанту, обязан показать и разъяснить, какое положение должен принять обучающийся, а невыполнение данного требования может привести к нарушению и получению травмы.

В перспективе развития теоретических и практических основ техники безопасности проводятся различные семинары по обеспечению преподавателей инновационными методами профилактики травматизма среди обучающихся высших учебных заведений, в том числе курсантов образовательной системы МВД России.

В заключение можно сказать, что обеспечение техники безопасности во время занятий по специальной спортивной подготовке курсантов является одной из главных задач образовательных организаций МВД России. Это необходимо для стабильного развития физических качеств курсантов, а также очень важно для их здоровья.

### **Список литературы**

1. Бардина М. Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 1. С. 18–22.

2. Масленников М. М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: практическое пособие. М. : АРКТИ, 2006.

3. Клименко С. В. Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие. М. : Московский университет МВД России, 2004.

**Рязанцева М. Н.**<sup>1</sup>,  
курсант международно-правового факультета  
Московского университета  
МВД России им. В.Я. Кикотя

Научный руководитель:  
**Перескоков И. Е.**,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивная деятельность на сегодняшний день представляет собой важнейший аспект современной жизни, охватывающий широкий спектр физической активности, заключающий в себе соревновательный и тренировочный процессы, которые направлены в первую очередь на поддержание общего здоровья, а также на развитие физических способностей и достижение выдающихся результатов. Вопрос о значимости физической активности на протяжении нескольких десятков лет стоит достаточно остро, что вызвано возросшей тенденцией к неправильному образу жизни людей, куда входит склонность к отсутствию сбалансированного питания, увеличение ряда заболеваний, снижению уровня подвижной деятельности населения, о чем свидетельствуют данные проводимых социальных исследований [3].

Следовательно, спортивная деятельность имеет огромную значимость в современном обществе, поскольку направлена на укрепление физического здоровья, на формирование социального взаимодействия, на приобретение самодисциплины и мотивации человеком и, конечно же, на улучшение психологического благополучия спортсмена [5]. Остановимся более детально на последнем аспекте – психологической составляющей физической активности.

Психологическая подготовка спортсменов является основополагающей в достижении выдающихся результатов. Действительно, на протяжении всего тренировочного процесса они обучаются контролировать свои эмоции, управлять стрессом и давлением предстоящих соревнований, а также стремятся поддерживать высокий уровень мотивации, что позволяет им проявлять максимальную концентрацию и уверенность в собственных способностях, а также преодолевать психологические барьеры, например, страх, тревожность, напряженность [4]. Таким образом, именно спортсмены, подверженные негативным факторам психики в силу специфики выполняемой деятельности, чаще всего нуждаются в регулировании психологических процессов, наделенных индивидуальным характером.

---

<sup>1</sup> © Рязанцева М. Н., 2023.

О психических состояниях спортсменов неоднократно упоминается в учебной и научной литературе. В одном из таких трудов С. Багадирова приводит целую классификацию психических состояний, характерных для каждого временного периода в спорте, обращая внимание на содержание и динамику изменения внутреннего состояния субъекта, занимающегося активной деятельностью. Сюда входит:

- предстартовое долгосрочное состояние – процесс, длящийся с момента осознания необходимости участия в важных соревнованиях, который ведет к подготовке к ним на протяжении продолжительного времени. В данной ситуации суть такого психологического состояния заключается в самом тренировочном процессе, в то время как его изменение и развитие зависит от процесса и скорости достижения спортивной формы, необходимой для соревнований;

- предстартовое краткосрочное состояние, или предстартовое волнение – настигает спортсмена сразу после завершения тренировки и перед началом соревнований. Здесь формируется ожидание предстоящих соревнований, в то время как его изменение связано с самооценкой спортсмена своей готовности к соревнованиям и попыткам предвидеть будущие спортивные состязания;

- само стартовое состояние – состояние, ощущаемое перед самым стартом, которое определяется непосредственной подготовкой к началу, а его изменение в значительной степени зависит от внешних условий и взаимодействия с будущими соперниками;

- соревновательное состояние, проявляемое в момент проведения мероприятий состязательного характера, во время которых психическое состояние спортсменов зависит от объективного развития событий, а, следовательно, от возможного наличия или отсутствия неожиданных ситуаций;

- послесоревновательное состояние – состояние, связанное с ожидаемой оценкой и непосредственным оцениванием полученных результатов. Стоит отметить, на данном этапе формируется собственное восприятие достигнутых результатов, оценка результатов со стороны общества, в том числе и судейского состава. Следовательно, динамика стабилизации психического состояния зависит от скорости восстановления после соревновательной активности [2].

Следовательно, в результате пребывания в том или ином состоянии спортивной деятельности могут проявляться как положительные, так и отрицательные факторы, влияющие на психоэмоциональную составляющую спортсмена. Таким образом, для эффективной работоспособности и успешного достижения поставленных задач каждому спортсмену рекомендуется выработать комплекс из основных способов психорегуляции.

На сегодняшний день принято выделять основные методы психорегуляции, куда входят, во-первых, нервно-мышечная релаксация – «способ психофизиологической тренировки, направленный на снижение мышечного напряжения и снятия стресса». Действительно, этот метод основан на принципе взаимодействия между мышечным и нервным состоянием человека. Основная идея заключается в том, что расслабление мышц может «способствовать уменьшению нервного напряжения, и наоборот, уравновешивая физическое и психическое состояние» [2]. Методы нервно-мышечной релаксации могут включать в себя

различные упражнения и техники, такие как глубокое дыхание, поочередное напряжение и расслабление мышц, плавные движения и другие приемы, направленные на улучшение контроля над мышечным напряжением и снятие стресса. Этот метод часто используется для снижения тревожности, борьбы со стрессом и улучшения общего физического и эмоционального благополучия среди спортсменов.

Не менее значимым считается аутогенная тренировка. Данный метод саморегуляции и психологической тренировки был разработан немецким психиатром Йоганном Генрихом Шульцем в начале XX в. Главная идея способа психорегуляции заключается в том, что человек может самостоятельно влиять на свою нервную систему и физиологические функции, чтобы достичь состояния глубокой релаксации. Таким образом, в процессе тренировки человек ментально повторяет утверждения, направленные на расслабление различных частей тела и достижение спокойного состояния, например, «я спокоен и расслаблен».

Идеомоторная тренировка – метод «психологической тренировки, направленный на улучшение координации движений, точности и производительности путем использования ментальных образов и внутренних представлений» [2]. Говоря о таком способе в спортивной деятельности, необходимо отметить, спортсмен визуализирует конкретные движения, технику или действия, воспроизводит их в памяти, что позволяет улучшить сознательный контроль над телесными движениями и увеличить точность выполнения технических элементов. Следовательно, использование данного метода чаще всего приводит к увеличению сосредоточенности и внимания к основным деталям, к снижению тревожности и напряжения во время соревновательного процесса, что является актуальным, как уже упоминалось выше.

Говоря об очередном методе психорегуляции – сенсорной репродукции образов, необходимо отметить, что человек воспроизводит и ощущает в своем сознании информацию о каком-либо предмете, событии. Например, в спортивной деятельности процесс воспроизведения и переживания сенсорных впечатлений, образов, связан с определенными аспектами тренировки, техники или соревновательных событий. Следовательно, данный метод достаточно актуален и помогает спортсменам улучшить свою ментальную подготовку, управление стрессом и концентрацию, что важно для достижения оптимальной спортивной производительности.

В научной литературе представлены и иные приемы саморегуляции психических состояний в спортивной деятельности, куда входит: «регуляция дыхания, управление вниманием, визуализация, самовнушение» [2], позитивное мышление, работа со специалистом (психологом).

В заключение хотелось бы отметить: основные способы психорегуляции состояний в спортивной деятельности играют значимую роль в достижении успеха и выдающихся результатов в спорте. Спортсмены, наряду с физической подготовкой, осознают важность управления своим психологическим состоянием, поскольку оно напрямую влияет на производительность и достижение спортивных целей. Использование методов, таких как ментальная визуализация, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, положительное мышление и мно-

гих других, позволяет спортсменам справляться с тревожностью, стрессом и психологическим давлением. Они также способствуют улучшению концентрации, мотивации, уверенности и психологической устойчивости.

Важно отметить, что каждый спортсмен может выбирать методы, которые наилучшим образом соответствуют его индивидуальным потребностям и целям. Помимо этого, сотрудничество с специалистами (психологами) может быть ценным ресурсом для разработки и применения эффективных стратегий психорегуляции. Следовательно, спортсмены, которые обладают навыками психорегуляции, не только улучшают свою спортивную производительность, но и развивают важные навыки для жизни в области управления эмоциями, стрессом и достижения личных и профессиональных целей.

### Список литературы

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие, 2015.
2. Леонова А. Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека. М. : СПб. : Нестор-История, 2020.
3. Нездоровый образ жизни: в России все реже задумываются о спорте и правильном питании // Профиль. URL: <https://profile.ru/society/nezdorovyj-obraz-zhizni-v-rossii-vse-rezhe-zadumyvajutsya-o-sporte-i-pravilnom-pitanii-1251711/>.
4. Кацера А. А., Кобзарь А. В. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии // Психологические науки: теория и практика : материалы II Международной научной конференции. М. : Буки-Веди, 2014. С. 10–12.
5. Завгородний Т. О. Индивидуальные реакции на стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии: влияние занятий боевыми искусствами // Вестник психофизиологии. 2017. № 3. С. 71–76.

*Селянинов А. А.<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА ПРАКТИКЕ**

В настоящее время применение физической силы сотрудниками полиции при задержании лиц, совершивших преступление, практикуется достаточно часто, что в свою очередь обуславливает необходимость выработки новых методов тренировок, направленных на более эффективное овладение сотрудниками полиции навыками боевых приемов борьбы и рукопашного боя.

Поскольку боевые приемы борьбы являются способом физического взаимодействия между сотрудником и правонарушителем, то особое внимание при отработках боевых приемов борьбы занимает развитие силовых и скоростных качеств обучаемого. Важность силовых и скоростных показателей обучаемого обуславливается тем, что для проведения боевого приема борьбы крайне важна скорость действий сотрудника, а также сила, приложенная в правильную точку.

Развитие силовых показателей также должно происходить в определенном ключе, т. е. нецелесообразно наращивать огромную мышечную массу для проведения какого-либо приема. Скорее необходима силовая выносливость, которая представляет собой способность организма на протяжении длительного времени выполнять однообразные действия, либо комплекс действий, требующих значительных силовых затрат.

Исходя из того, что силовая выносливость представляет собой отдельный вид выносливости, мы можем сделать вывод о том, что тренировочный процесс, направленный на выработку силовой выносливости, должен включать в себя как тренировки, направленные на развитие силы, так и тренировки, направленные на развитие выносливости. Единственным способом тренировок, способным обеспечить развитие силовой выносливости, является так называемый кроссфит – это тренировочное направление предполагает высокоинтенсивный тренинг с использованием дополнительных отягощений.

Достаточно популярным упражнением в данном виде тренировок является тест Купера (в отечественной литературе именуется комплексным силовым упражнением). Это упражнение представляет собой круговую тренировку, в которую входят отжимания, подъемы тела из положения лежа, подтягивание колен к груди в упоре лежа, и выпрыгивания (выпады), все упражнения выполняются сериями из 10–12 повторений – непрерывно, без отдыха, друг за другом, также используются утяжелители.

---

<sup>1</sup> © Селянинов А. А., 2023.

Данный метод позволяет в короткий срок привести тонус мышцы, и натренировать сердечно-сосудистую систему, что немаловажно при дальнейшем изучении боевых приемов борьбы.

Развитие же скоростных качеств подразумевает выработку у обучаемого такого уровня мышечной реакции, при котором время между получением информации и действием будет минимально. Речь идет не о скорости применительно, например, к бегу, а о скорости как неотъемлемой части рукопашного поединка. В рамках боевых приемов борьбы скорость необходима для нанесения быстрого удара либо же быстрого проведения броска или захвата. Учитывая специфику скоростных качеств в разрезе боевых приемов борьбы, построение тренировочного процесса должно быть организовано с учетом этих особенностей.

Так, например, достаточно эффективным способом развития скорости является отработка ударов с утяжелителями (например, гантелями), либо же использование техники боя с тенью с использованием определенных тренажеров – например, мяч для тенниса на резинке закрепляется на голове обучаемого, и обучаемый начинает наносить по нему удары, в результате чего мяч начинает отскакивать и возвращаться в место крепления, тем самым вырабатывая точность и скорость ударов обучаемого.

Другим способом развития скорости является интервальный бег на короткие дистанции. Достаточно эффективен и челночный бег, который позволяет вырабатывать скорость реакции, а также скорость действий обучаемого.

Рассмотрев вопросы, связанные с сопутствующей подготовкой обучаемого, мы можем подробнее остановиться на вопросе организации тренировочного процесса, направленного на обучение боевым приемам борьбы.

Поскольку боевые приемы борьбы подразумевают взаимный контакт с потенциальным правонарушителем и, как следствие, возможную ответную реакцию, то изначально у обучаемого необходимо выработать навыки по защите от противодействия задерживаемого, а также способов самостраховки, необходимой для отработки бросковых элементов.

Отработка самостраховки должна происходить в условиях, максимально приближенных к реальному применению приемов борьбы, а именно: минимальное количество средств индивидуальной защиты (кроме кап), использование матов с минимальным амортизирующим свойством и т. д.

Сама же отработка боевых приемов борьбы должна происходить поэтапно и по элементам. После изучения приема необходимо обеспечить отработку навыка в условиях, приближенных к реальным, например, при сопротивлении ассистента, либо же при неожиданном нападении ассистента на обучаемого. Помимо отработки самих приемов, необходимо построить тренировочный процесс таким образом, чтобы обучаемые имели реальную возможность отрабатывать взаимодействие при применении приема одновременно двумя сотрудниками против ассистента (подобная необходимость обусловлена современными условиями применения боевых приемов борьбы на практике).

Говоря об особенностях применения боевых приемов борьбы в условиях реальной служебной деятельности, следует отметить, что в настоящее время сотрудники полиции практически не применяют боевые приемы борьбы в оди-

ночку, следовательно, необходимо выработать у обучаемых навыки совместного применения боевых приемов борьбы.

Другой особенностью применения боевых приемов борьбы в реальных условиях, является неосведомленность о наличии у задерживаемого оружия или предметов, которыми он может оказать сопротивление, следовательно, жизненно необходимо обучать сотрудников пресекать любые попытки сопротивления. По мнению многих специалистов и инструкторов, самым эффективным способом противодействия сопротивлению задерживаемого является точный и сильный расслабляющий удар, нанесенный в определенную болевую точку, следовательно, необходимо обучать сотрудников полиции расположению болевых точек на теле человека, а также отрабатывать нанесение удара в подобные точки.

Как видим, обучение боевым приемам борьбы является достаточно сложной и комплексной задачей, требующей от сотрудника достаточно высокого уровня силового, скоростного развития, а также высокого уровня координации. Только при совокупности данных факторов, а также при наличии грамотного тренерского состава возможно добиться применения сотрудниками боевых приемов борьбы исключительно на рефлексах, не задумываясь о порядке действий в тех или иных ситуациях.

Подводя итог данной статье, мне бы хотелось еще раз отметить, что боевой раздел физической подготовки является основой всей профессиональной деятельности сотрудников полиции, непосредственно связанных с задержанием преступников. Исходя из важности данного раздела должна строиться работа по выработке необходимых физических и личностных качеств сотрудника, обучаемого боевым приемам борьбы.

Анализируя все вышесказанное, мы можем выделить следующие направления тренировочного процесса, осуществляемого в целях обучения боевым приемам борьбы:

1) физическое развитие сотрудника – в рамках данного раздела сотрудник должен прийти к такому уровню физической формы, при котором выполнение боевых приемов борьбы не будет причинять каких-либо неудобств (например, одышки или недостатка скорости выполнения тех или иных приемов);

2) психологическая подготовка сотрудника, которая должна заключаться в преодолении страха получения отпора при применении боевых приемов борьбы, а также выработку психологической готовности к причинению физической боли другому лицу;

3) отработка взаимодействия между сотрудниками при осуществлении боевых приемов борьбы.

Только при условии развития сотрудника в указанных направлениях мы можем рассчитывать на успешное применение им боевых приемов борьбы в условиях реальной служебной деятельности.

### **Список литературы**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М. : Юрайт, 2019.

2. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура : учебник. М. : КноРус, 2020.
3. Борисов А. Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). М. : Юстицинформ, 2009.
4. Братановский С. Н., Вулах М. Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. № 3. С. 14–19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М. : Юрайт, 2019.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура : учебник. М. : КноРус, 2020.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО : в 3 т. Т. 1. Игры олимпиад. М. : Юрайт, 2019.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М. : Юрайт, 2020.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж : учебник. М. : Фолиант, 2018.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М. : КноРус, 2020.

**Серпионова А. И.**<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я Кикотя

**Филатов А. В.**<sup>2</sup>,  
начальник спортивного клуба  
Московского университета  
МВД России имени В.Я Кикотя

## **ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Плавание оказывает колоссальное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, а также положительно влияет на ряд других систем организма. Объясняется это тем, что в условиях водной среды организм испытывает иные нагрузки, которые в свою очередь позволяют развивать физические, двигательные и дыхательные навыки. Плавание важно для развития моторики, помогает улучшить физические способности, помогает развивать координацию верхних и нижних конечностей, ловкость, баланс и латеральность, что позволяет улучшить внимательность, восприимчивость и процесс обучения. Для специалистов в области образования плавание является наиболее полноценным видом деятельности, поскольку оно имеет меньше ограничений и является видом спорта, имеющим большое значение для физического развития и взросления. Цель данного исследования – представить преимущества плавания, работающие в сочетании с психомоторикой, психомоторными элементами плавания, которые помогают улучшить результаты освоения курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России дисциплины «физическая подготовка».

Плавание – это вид спорта, относящийся к циклическим видам активности, целью которых является преодоление заданной дистанции за наименьший отрезок времени. Отличительной особенностью плавания является необходимость выполнения специфичных движений, которые не имеют аналогов в других видах физической активности. В рамках занятий по служебно-прикладной физической подготовке плавание позволяет увеличить силу, работоспособность и выносливость организма, различных групп мышц. Благодаря попеременной смене напряжения и расслабления разных частей тела преподаватель может грамотно регулировать уровень физической нагрузки.

Рассматривая плавание как вид физической активности, отметим, что во время плавания за счет движения верхних и нижних конечностей происходит укрепление опорно-двигательного аппарата [3]. Находясь в водной среде, человек испытывает сопротивление во время осуществления двигательной активно-

---

<sup>1</sup> © Серпионова А. И., 2023.

<sup>2</sup> © Филатов А. В., 2023.

сти в воде. Принято считать, что сопротивление, испытываемое телом в воде в десять раз, превышает показатели сопротивления, которое человек испытывает в воздушной среде.

В современном мире плавание принято рассматривать как совокупность водных видов спорта, включая их стили. В связи с многообразием видов спорта по плаванию их можно объединить в определенные группы. Классифицировать принято на виды плавания: оздоровительное, лечебное, спортивное. Так, например, функции и задачи оздоровительного плавания – гигиеническое, закаливающее, профилактическое, восстановительное, тонизирующее воздействие на организм. Лечебного – восстановительное, реабилитационное, тонизирующее воздействие (рекомендуется при дегенеративных заболеваниях суставов, проблем с позвоночником, заболеваниях сердечно-сосудистых и дыхательных систем, ожирении, неврозах и в целях реабилитации после тяжелых травм и операций). Спортивного – совершенствование своих физических показателей, формирование целеустремленности, воли, спортивного духа. Это объясняется тем, что во время плавания задействуются практически все мышцы тела, что способствует развитию скоростно-силовых показателей верхних и нижних конечностей.

Спортивное плавание значительно отличается от оздоровительного и лечебного, при этом именно спортивное плавание наиболее приближено по функциональным и техническим признакам к прикладному плаванию, которое является одним из видов служебно-прикладной физической подготовки.

Для скоростного преодоления дистанции необходимо сгенерировать движущую силу, а также максимально уменьшить сопротивление в водной среде [4]. Поэтому занятия плаванием развивают не только физические, но и морально-психологические показатели. Максимальная результативность плавания зависит от нескольких критериев:

- экономичной техники плавания;
- максимальной обтекаемости тела;
- мощности движений в воде.

Максимальная результативность является главной целью преодоления дистанции как в спортивном, так и в служебно-прикладном плавании. Наиболее важным отличием являются условия преодоления необходимой дистанции. Служебно-прикладное плавание применяется в ситуациях, связанных со служебной деятельностью, и осуществляется исключительно в крайней необходимости.

Учитывая вышесказанное, отметим, что во время освоения курса плавания отмечается прогресс в развитии скоростно-силовых, аэробных и анаэробных способностей организма [2]. Совершенствование технических элементов в плавании влияет на развитие как общей, так и специальной работоспособности организма. В свою очередь энергетическая работоспособность, в первую очередь, зависит как от техники выполнения гребковых элементов в плавании, так и заданной скорости преодоления дистанции. Исходя из чего, необходимо развивать следующие технические качества:

- координация верхних и нижних конечностей;
- техника выполнения гребка;
- техника правильной работы ног;

– техника выполнения стартов и поворотов.

Плавание улучшает общее состояние нервной системы и мозга, поскольку поддерживает выработку соединений, которые помогают восстанавливать клетки мозга и способствует росту новых. Оно повышает нейропластичность мозга, что приводит к улучшению когнитивных функций, включая обучение и память.

В заключение хотелось бы сказать, что плавание является наименее травмоопасным видом деятельности, с которым сталкиваются курсанты и слушатели в процессе изучения учебной дисциплины. По мнению большинства специалистов, плавание является единственным видом спорта, который положительно влияет на укрепление общефизического состояния человека. Поэтому плавание рекомендуют как комплексную профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также укрепления иммунитета. Иными словами, физическая активность в форме плавания оказывает положительное влияние на здоровье, в том числе психическое, скелетно-мышечную систему, снижает риск травматизма и сердечно-сосудистых заболеваний.

### Список литературы

1. Нечаева О. С. Влияние плавания на физическое состояние студентов // Вестник науки и образования. 2022. № 2-1. С. 97–99.

2. Дрогомерецкий В. В., Кондаков В. Л., Горелов А. А. Применение средств оздоровительного плавания с целью коррекции нарушений суставно-связочного аппарата студентов // Физическое воспитание студентов, 2013. № 5. С. 46–54.

3. Ганчар А. И. Динамика показателей плавательной и физической подготовленности курсантов морского профиля в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий // Физическое воспитание студентов, 2012. № 4. С. 37–41.

4. Серпионова А. И. Плавание как элемент служебно-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 188–189.

*Синенко С. А.<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры тактико-специальной,  
огневой и физической подготовки  
Ленинградского областного филиала  
Санкт-Петербургского университета МВД России,  
кандидат педагогических наук*

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ**

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1]. В процессе теоретического анализа руководящих документов нами было проведено научное исследование различных аспектов моделирования оперативно-служебной деятельности сотрудников силовых структур.

В процессе работы было выявлено, что метод моделирования широко применяется в различных областях науки и практики. Теоретические основы этого подхода были заложены Ньютоном, Максвеллом, Винером и др.

Сущность моделирования сводится к тому, что объект или явление, которое по каким-либо причинам невозможно изучить или воспроизвести в оригинале, заменяется другим объектом или явлением, имеющим объективное соответствие с прототипом. Моделированию присущи двуединая теоретически-практическая природа, характеризующая его способность служить как в качестве метода теоретического познания, так и в качестве определенного практического приема. Особое значение метод моделирования имеет в практике подготовки к деятельности в сложных и экстремальных условиях, которые трудно или невозможно воспроизвести в натуре. Это прежде всего относится к оперативно-служебной деятельности сотрудников силовых структур, в частности, при подготовке к ведению рукопашного боя, применению боевых приемов борьбы при задержании правонарушителей.

По мнению ряда авторов, экстремальность условий деятельности определяется следующими факторами: сложностью задач, дефицитом времени, высоким темпом и длительностью действий, неопределенностью ситуации и помехами, элементами новизны и внезапности, а также в наибольшей степени – значимостью результатов (мотивацией) и субъективным восприятием реальной опасности (оценкой угрозы).

В руководящих документах регламентирующих физическую подготовку в органах внутренних дел указано о том, что занятия по изучению и совершенствованию боевых приемов борьбы проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица,

---

<sup>1</sup> © Синенко С. А., 2023.

квартира, вагон поезда и др.) [1]. В дальнейшей работе на основании руководящих документов нами предложены следующие аспекты, говорящие о том, что в практике боевой и физической подготовки умелое варьирование условиями позволяет создавать ситуации, оказывающие тренирующее воздействие на психику и повышающие ее надежность при действиях в сложных и экстремальных условиях.

Рукопашный бой, отработка боевых приемов борьбы является характерным примером сложной двигательной деятельности, протекающей в экстремальных условиях. Натуралистическое воспроизведение этих условий в процессе обучения практически невозможно и нецелесообразно. Поэтому для обеспечения психологической подготовки сотрудников силовых структур к ведению рукопашной схватки в ходе занятий необходимо моделировать наиболее специфические условия ее протекания:

- сложность и многообразие действий – выполнением серий приемов в сочетании с преодолением препятствий, метанием гранат, изготойвкой к стрельбе и приемами самостраховки;
- неопределенность ситуации – варьированием заданий, применением маскировки и ограничением видимости;
- дефицит времени – выполнением приемов и действий повременным нормативам;
- характерные помехи – применением имитационных средств, а также действиями в траншеях, ходах сообщения, в развалинах, на снегу и т. п.;
- факторы новизны, необычности и внезапности – путем подачи внезапных команд и распоряжений (сигналов), неожиданным появлением новых мишеней, вспышек, взрывом и т. п.;
- возрастание значимости и мотивации – применением оценочных и соревновательных методов. И, наконец, субъективное восприятие опасности и риска может быть вызвано применением огневых средств, преодолением эмоциогенных препятствий, а также использованием при обучении боевых штыков и ножей. Комплексное использование разнообразных приемов моделирования, по нашему мнению, способствует интегральному повышению психологической и физической готовности сотрудников силовых структур к успешным действиям в сложных и экстремальных условиях боевой деятельности.

Подводя итог, необходимо отметить, что моделирование различных ситуаций оперативно-служебной деятельности с применением различных сбивающих факторов способствует более качественному закреплению навыков, психической устойчивости и высокой физической готовности у сотрудников силовых структур к выполнению оперативно-служебных задач.

### **Список литературы**

1. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).

**Старцев В. И.<sup>1</sup>,**

*заместитель начальника отдела  
пожарно-спасательных машин и агрегатов  
научно-исследовательского института  
противопожарной обороны МЧС России*

**Сибиряков М. В.<sup>2</sup>,**

*начальник учебно-научного комплекса систем обеспечения  
пожарной безопасности Академии государственной  
противопожарной службы МЧС России,  
кандидат технических наук*

## **РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ**

Одной из задач МЧС России, которые были определены как основные в Положении о Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (утв. Указом Президента Российской Федерации от 11 июля 2004 г. № 868) [1], является защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности, а также безопасности людей на водных объектах в пределах своей компетенции. Для выполнения данных задач сотрудники МЧС России должны быть в достаточной мере развиты физически, обладать высокой скоростью, выносливостью, ловкостью, реакцией и др. Это зафиксировано в основных обязанностях сотрудника федеральной противопожарной службы, закрепленных в п. 15 ст. 12 Федерального закона от 23 мая 2016 г. № 141-ФЗ «О службе в федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [2], а именно то, что сотрудник обязан соответствовать уровню физической подготовки, квалификационным требованиям к замещаемой должности в федеральной противопожарной службе. Немаловажным также является то, что сотрудникам МЧС России по роду своей деятельности приходится сталкиваться с ситуациями, которые требуют не только физической подготовки, но и психологической устойчивости. В связи с этим в подготовке пожарных и спасателей очень важно развивать такие качества, как смелость, решительность, стрессоустойчивость вместе с физической готовностью [4]. Одним из инструментов решения данной задачи являются занятия рукопашным боем.

Рукопашным боем часто называют любой поединок, в том числе с использованием оружия, но помимо этого под этим названием также существует прикладной вид спорта – разновидность единоборств, который вобрал в себя совокупность приемов защиты и нападения (ударов, блоков, бросков, болевых

---

<sup>1</sup> © Старцев В. И., 2023.

<sup>2</sup> © Сибиряков М. В., 2023.

и удушающих приемов). Также разработаны и применяются методики физической, технической, а также психологической подготовки спортсменов и сотрудников различных органов безопасности и правопорядка. Рукопашный бой вобрал в себя наиболее эффективные приемы таких видов спорта, как самбо, бокс, дзюдо, кикбоксинг, вольная борьба и многих других, что позволяет сотруднику развиваться разносторонне.

Занятия рукопашным боем представляют собой совокупность упражнений, направленных на развитие таких качеств, как быстрота и ловкость, сила и выносливость. Степень развития данных качеств, в том числе, оценивается при контроле физической подготовкой личного состава ФПС ГПС МЧС России в рамках выполнения требований приказа МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» [3], а также рамках прохождения сотрудниками квалификационных испытаний в соответствии с приказом МЧС России от 18 февраля 2013 г. № 92 «Об утверждении Порядка присвоения квалификационных званий сотрудникам федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» [5], в целях присвоения или подтверждения квалификационных званий, что является добровольным мероприятием. Но от того не менее важным, поскольку является дополнительным средством стимулирования профессионального роста сотрудников.

Несмотря на важность поддержания высокого уровня физической подготовки, сотрудники не смогут применить ее по назначению без должного уровня психологической подготовки, особенно это касается реагирующих подразделений. В трудах А. П. Самойлова [6] выделены наиболее важные задачи в организации психологической подготовки пожарных и спасателей, например, развитие морально-волевых качеств. Данная подготовка имеет свои особенности в специфике пожарно-спасательной работы, – в качестве примеров можно привести работу на высоте, в ограниченном пространстве, в отсутствии видимости (и все это в условиях воздействия опасных факторов пожара, а также под угрозой обрушений и взрывов). Пожарный-спасатель испытывает эмоциональное напряжение, отчасти схожее с напряжением во время рукопашной схватки.

Такие волевые качества, как настойчивость и упорство, необходимы любому человеку в достижении намеченной цели, особенно в условиях постоянно возникающих трудностей и преград. Указанные качества, особенно важны для пожарных и спасателей при выполнении поставленных задач по спасению людей и ликвидации чрезвычайных ситуаций. В процессе выполнения своих обязанностей пожарные и спасатели зачастую сталкиваются с условиями, вызывающими чрезмерное волнение, растерянность, подавленность и др. Выдержка и самообладание позволяют справляться с отрицательными эмоциями, однако для этого нужна подготовка [6]. Данные качества необходимо развивать, в том числе посредством тренировки в процессе преодоления стрессовых ситуаций. Психологи выделяют два вида стресса:

– незначительный, или положительный (эустресс), который оказывает положительный эффект на организм, так как провоцирует адаптацию организма

человека за счет производства организмом умеренного количества гормона адреналина;

– негативный (дистресс) – возникает, когда уровень напряжения достигает критической отметки, при которой организм, в том числе психика человека, уже не может с ним справиться, – такой стресс оказывает негативное воздействие на здоровье человека.

При подготовке пожарного незначительные стрессы (эустрессы) можно получать на занятиях рукопашным боем, при отработке приемов или участия в спаррингах (тренировочных схватках), это тренирует организм и психику, что повышает стрессоустойчивость и позволяет более качественно выполнять работу, связанную со стрессовыми ситуациями. Также в процессе занятий рукопашным боем формируется навык в самоанализе и стремление к саморазвитию, что очень важно для профессионального роста сотрудника. Еще одним важным элементом является участие в соревнованиях уровня, соответствующего подготовке спортсмена, поскольку во время тренировок все же отсутствует ощущение реальной опасности, в отличие от соревнований, несмотря на то, что профессиональное судейство и медицинский персонал, присутствующий на соревнованиях значительно снижают риск получения тяжелых травм. Также участие в соревнованиях формирует готовность спортсмена к нестандартным ситуациям и с опытом повышают скорость реакции (принятия решения), что, несомненно, необходимо пожарному и спасателю во время участия в тушении пожара и (или) ликвидации чрезвычайных ситуаций. В дальнейшем это может помочь преодолеть страх, волнение, чувство тревоги и напряженности. Экстремальные условия работы являются неотъемлемой частью работы пожарных и спасателей. Высокая физическая и психологическая подготовка – залог того, что поставленные задачи будут выполнены.

Подводя итог, можно сказать, что занятия рукопашным боем помогают пожарным и спасателям выходить на борьбу со стихией подготовленными не только физически, но и психологически.

### Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 11 июля 2004 г. № 868 (ред. от 30.12.2021) «Вопросы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_48356/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_48356/).

2. Федеральный закон от 23 мая 2016 г. № 141-ФЗ «О службе в федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_198195/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_198195/).

3. Приказ МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» // СПС «КонсультантПлюс». URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-MCHS-Rossii-ot-30.03.2011-N-153/>.

4. Осокин Д. А. Влияние на организм и психологическую устойчивость курсантов высших учебных заведений МЧС России при занятиях единоборствами // Вопросы педагогики. 2018. №. 10. С. 100–103.
5. Самонов А. П. Психологическая подготовка пожарных. М. : Стройиздат, 1982.
6. Макарова О. Л. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. М. : Смысл, 2007.

**Струганов С. М.**<sup>1</sup>,  
профессор кафедры физической подготовки  
Восточно-Сибирского института МВД России,  
кандидат педагогических наук, доцент

**Панова О. С.**<sup>2</sup>,  
профессор кафедры физической подготовки  
Волгоградской академии МВД России

**Украинский С. В.**<sup>3</sup>,  
старший преподаватель кафедры  
физической подготовки и спорта  
Краснодарского университета МВД России

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ**

Сотрудник органов внутренних дел должен уметь быстро и безошибочно выполнять движения и приемы, необходимые для решения поставленных задач, возникающих в ходе служебной деятельности. Поэтому одной из задач физической подготовки является формирование устойчивых навыков применения боевых приемов борьбы и формирования двигательных навыков, необходимых для решения оперативно-служебных задач.

Как правило, обучение боевым приемам борьбы или выполнение нормативов проходит в специально предназначенном для этого помещении или на стадионе, где созданы комфортные условия для их осуществления. В то же время условия служебной деятельности значительно отличаются от знаний и умений, полученных на занятиях по физической подготовке, от практического их применения в реальном противоборстве с правонарушителями. В связи с этим есть острая необходимость в процессе проведения учебных занятий проводить моделирующие ситуации и комплексные занятия с применением физической силы или специальных средств при экстренных ситуациях, при которых сотрудник сталкивается не только с психологическим напряжением, но и со множеством внешних факторов, которые могут повлиять на эффективность его действий [3, с. 145].

В связи с этим рациональным решением является использование в рамках дисциплины «физическая подготовка» сбивающих факторов, с целью подготовки будущих или повышающих квалификацию сотрудников к действиям в затрудненных условиях, а также формирования у них устойчивости к внешним и внутренним раздражителям.

Прежде всего при изучении методики использования сбивающих факторов в физической подготовке необходимо установить, что представляют собой эти затрудняющие обстоятельства.

---

<sup>1</sup> © Струганов С. М., 2023.

<sup>2</sup> © Панова О. С., 2023.

<sup>3</sup> © Украинский С. В., 2023.

Сбивающие факторы – это любые формы воздействия и внешние или внутренние явления, затрудняющие координационную деятельность, отрицательно влияющие на концентрацию и точность выполнения движений [1, с. 162].

Условно их можно разделить на две категории.

1. Объективные внешние обстоятельства, влияющие на результат применения физической силы или боевых приемов борьбы. Это обширная категория, включающая в себя неблагоприятные погодные условия, плохое освещение или темное время суток, шумовое или световое воздействие, неожиданную реакцию окружающих, большое скопление людей, психологическое давление и агрессия со стороны противника, механические помехи и многое другое.

2. Внутреннее состояние – это эмоции и переживания, возникающие у сотрудника в связи с необходимостью применения физической силы или насильственного воздействия, например, ограничения свободы передвижения. Они могут быть следствием воздействия внешних сбивающих факторов или возникать сами по себе, однако является наиболее сложными как для самоличного преодоления, так и для коррекции преподавателем. Это может быть страх причинить боль или почувствовать ее самому, опасение ошибок, робость, возникающая, когда противник значительно превосходит сотрудника полиции по силе и размерам. Еще один распространенный внутренний сбивающий фактор, характерный для сотрудников правоохранительных органов, – боязнь наступления ответственности за применение физической силы или спецсредств, так как данная проблема остается широко распространенной ввиду строгой регламентации прав на их применения и существующих коллизий в данной отрасли законодательства. Также к данной категории следует относить физическое утомление и травмы

Внутренние сбивающие факторы требуют прежде всего волеизъявления к их преодолению непосредственно у обучающегося, формирования психологических установок на необходимость выполнения движения вне зависимости от обстоятельств, возможного привлечения специалистов для преодоления психологических барьеров. Эффективными являются также разнообразные медитативные методики, дыхательная гимнастика и т. д.

Следует также отметить, что в зависимости от пола значимость внутренних сбивающих факторов может варьироваться. Так, женщины обладают более широким эмоциональным спектром и в то же время более высоким болевым порогом, а потому для них, как правило, наиболее влияющими на точность выполнения движений оказываются эмоциональное напряжение и травмы, в то время как мужчины более выносливы – легче переносят физическое утомление и проще справляются с механическими помехами.

Возникает закономерный вопрос: каким образом возможно противодействовать сбивающим факторам? Формирование устойчивости к их воздействию происходит через овладение определенными двигательными навыками на достаточном для автоматического выполнения движений уровне. Это так называемая мышечная память, которая позволяет сохранять работоспособность даже в случае, если ракурс внимания сдвигается.

Если раньше выработка устойчивых сложных навыков воспринималась скорее как вспомогательная работа, то сейчас она является практически основой процесса обучения физической подготовке. Связано это прежде всего с большим объемом разнообразных приемов и комбинаций движений, которые необходимо знать курсанту или действующему сотруднику, а также существующей между группами приемов схожести в алгоритме выполнения.

Особенную актуальность методика сбивающих факторов приобретает в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации, так как курсанты, поступающие в вуз в возрасте 17–18 лет, обладают сравнительно небольшим жизненным опытом, а их психика все еще находится на стадии формирования, а потому они наиболее восприимчивы к воздействию сбивающих факторов. В работе с курсантами задачи формирования устойчивости к внешним сбивающим факторам разрешаются труднее, нежели с уже действующими сотрудниками, тем не менее данный вид обучения приносит большие положительные результаты [5, с. 8; 6, с. 73].

Обучение двигательным навыкам происходит путем многократного терпеливого повторения двигательных дифференцировок с точным последовательным соблюдением всех этапов выполнения конкретного движения.

Перед преподавателем стоит задача сформировать в сознании курсантов данные двигательные дифференцировки на уровне психической реакции. При этом крайне важно соблюдать четкий алгоритм и оттачивать каждый элемент движения, так как автоматическое запоминание ошибочной двигательной модели в дальнейшем крайне сложно поддается коррекции.

Наличие двигательной модели позволяет на основе смысловых связей и ситуативных аналогий абстрагироваться от внешних сбивающих факторов. Владение зрительным экзогенным образом движения позволяет воспроизводить его внутренним зрением, воображать упражнение. Усвоение темпо-ритмической модели выливается в способность воспроизводить временные характеристики движения. Наконец, применение эндогенных средств воздействия порождает целый веер идеомоторных образов, представляющих собой определенное единство, которое не разрушается под влиянием какого-либо сбивающего фактора. Следует отметить, что формирование двигательных дифференцировок в сознании обучающегося, которые позволят сохранить устойчивость к внешним сбивающим факторам, должно проходить под контролем преподавателя.

Сущность применения данной методики заключается прежде всего во внутреннем осмыслении алгоритма выполнения движения или боевого приема борьбы, для последующего воспроизведения на основе причинно-следственной связи между движением и прогнозируемым результатом его выполнения [4, с. 56].

Проблема данного метода заключается в сложности оценки усвоения обучающимися двигательных навыков на достаточном уровне, так как визуальная оценка может подтвердить правильность действия краткосрочной памяти, а не понимания сущности и назначения действий. Зачастую преподаватели ограничиваются внешним контролем за правильностью исполнения элементов курсантами, однако не всегда качественное исполнение подразумевает понимание техники выполнения.

В результате обучение может оказаться эффективным только для демонстрации двигательных навыков в комфортных условиях по требованию преподавателя, в то время как при возникновении реальной необходимости в максимально краткие сроки применить боевые приемы борьбы или иное силовое воздействие курсантом будут допущены критические ошибки, которые могут привести к травмам или другим плачевным результатам.

В настоящее время разработан целый ряд методических подходов к контролю формирования у курсантов и слушателей устойчивости к внешним сбивающим факторам, основанный на внешних проявлениях двигательных навыков обучающихся в открытой форме. Большое значение в этом случае приобретает непрерывная коммуникация между курсантом и преподавателем: изначально преподаватель объясняет курсантам механизм выполнения движения, разбивая его на отдельные элементы, при этом ему важно убедиться, что его понимают верно. Для этого можно задавать контрольные вопросы и предлагать повторить движение. Далее, установив, что курсантами понят алгоритм, переходят к многократному выполнению отдельных элементов движения. После чего отдельные элементы выполняются в связке. На завершающем этапе происходит многократное повторение цельного движения. В качестве элементов контроля допустимо останавливать движение на отдельных этапах, начинать движение с разных этапов, изменять скорость выполнения, а также выполнять его с непривычной позиции, например, попросить правшу выполнить боевой прием борьбы из левосторонней боевой стойки и т. д. [2, с. 219]

Эффективным приемом является имитация внешних сбивающих факторов или использование реальных сбивающих факторов, не представляющих реальную угрозу для здоровья и безопасности курсантов и слушателей. Это могут быть занятия на открытом воздухе в разную погоду, перестановка ассистентов, симуляция шума, массовых беспорядков и других факторов, влияющих на двигательную деятельность.

Таким образом, формирование устойчивости к сбивающим факторам – это совместная работа обучающегося и преподавателя, требующая понимания от первого и внимательности от последнего. Для эффективности методики сбивающих факторов важен индивидуальный подход к каждому курсанту и слушателю, учет особенностей его восприятия, координации и памяти.

### Список литературы

1. Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2010.
2. Кашин Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005.
3. Медведев И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999.

4. Соломченко М. А., Поляков Д. О. Модель формирования профессионально значимых личностных качеств бакалавра физической культуры // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2016. № 4. С. 51–60.

5. Струганов С. М., Баркалов В. С., Зрянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // Полицейская деятельность. 2020. № 3. С. 3–10.

6. Струганов С. М., Панова О. С., Грушко В. М. Формирование умений и навыков прицельного выстрела у курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России на занятиях по огневой подготовке // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 71–76.

**Суханов А. А.**<sup>1</sup>,

*слушатель Ленинградского областного филиала  
Санкт-Петербургского университета МВД России*

*Научный руководитель:*

**Капустин В. В.**,

*старший преподаватель кафедры тактико-специальной,  
огневой и физической подготовки*

*Ленинградского областного филиала*

*Санкт-Петербургского университета МВД России*

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Тема нашей статьи выбрана отнюдь не случайно. Вопрос об основных направлениях и дальнейших перспективах развития физического воспитания в настоящее время как нельзя актуален.

Прежде чем дать понятие определению «физическое воспитание», раскроем понятие «воспитание». Толковый словарь Ожегова под воспитанием понимает «навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющиеся в общественной жизни». Иными словами, воспитание – это то, что в нас формируется еще с детства, некие принципы правильного поведения, которыми мы должны руководствоваться всю жизнь.

Существует множество видов воспитания: эстетическое, гражданское, умственное, трудовое и т. п., но в настоящей работе нас интересует лишь физическое воспитание.

Итак, физическое воспитание – это такая разновидность воздействия на человека, которая путем многократного и всестороннего процесса организует физкультурно-оздоровительную деятельность человека, обозначает перед ним необходимость физического развития, осмысления этой деятельности. В результате физического воспитания человек укрепляет свое здоровье, развивает физические качества, а также подсознательную потребность в здоровом образе жизни.

Исходя из определения физического воспитания, можно раскрыть его цели. Основной целью физического воспитания можно считать плавное и всестороннее развитие физиологических особенностей человека, функций организма, физических качеств. Поддержанию и выполнению поставленной цели способствуют пять основных задач:

1) понимание человеком того, что здоровый образ жизни является неотъемлемым фактом, играющим особую роль. Так, при осознании человеком ценности здоровья, появляется определенное желание в поддержании и формировании своих физических качеств. На формирование данного стимула может повлиять множество факторов: семья, одноклассники и, конечно же, личностные качества человека;

---

<sup>1</sup> © Суханов А. А., 2023.

2) дальнейшая стимуляция человека в потребности физического развития. Благодаря этому у человека появляется стимул к спорту;

3) развитие интеллектуальных способностей человека. Осознание значения спорта и соблюдения правил гигиены, их пользы для организма;

4) развитие у человека двигательных навыков и умений;

5) дальнейшее формирование и укрепление физических качеств, стимуляция и помощь в реализации этих качеств в спорте.

Система физического воспитания. Под ней мы понимаем сложившиеся с древнейших времен практические правила физического воспитания, которые состоят из мировоззрения, научных, нормативных и иных источников, благодаря которым происходит процесс физиологического развития.

Исходя из сказанного, можно выделить три направления которые играют ключевую роль в физическом воспитании.

Во-первых, это общее воспитание, направленное на широкие массы людей. Под ним мы понимаем общие тенденции в укреплении и поддержании физиологии, работоспособности. Общее воспитание выставляет перед нами минимум, который необходим человеку для поддержания физических качеств.

Во-вторых, это профессиональное воспитание, направленное на массы, которые заняты какой-либо деятельностью, где уровень физической подготовки должен соответствовать установленным для этого направления требованиям.

В-третьих, это спортивное воспитание, в данном случае речь идет об узком круге людей, которые реализуют себя в конкретных видах спорта. Для этого направления характерна конкретная физическая подготовка, характер и степень которой определяется видом спорта, т. е. подготовка имеет специализированный характер и определяется более высоким уровнем развития.

В данной статье мы также рассмотрим и негативное состояние современного физического воспитания. Как бы ни развивалось данное направление, как бы его ни агитировали, но нынешние физические характеристики находятся на низком уровне. Причин можно перечислить много, от невозможности человека заниматься спортом ввиду каких-либо хронических заболеваний и т. п. до нежелания самого человека поддерживать должный уровень.

Несмотря на то что физическая активность населения возрастает с каждым годом, уровень ее развития все же не соответствует необходимым параметрам.

Это может быть обусловлено, во-первых, здоровьем человека. Так, например, более половины выпускников высших учебных заведений имеют какие-либо хронические заболевания, в отдельных случаях даже несколько, что, конечно же, создает определенные ограничения при занятии спортом либо исключает такую возможность вовсе. С другой стороны, у некоторой части этих же выпускников не развито физическое состояние в виду их собственного нежелания. Во-вторых, на недостаточный уровень физической активности может влиять отношение старшего поколения к этой самой активности. К сожалению, многие преподаватели учебных заведений не обращают внимание на приобретение учащимися необходимого физического минимума, тем более не повышают мотивацию курсантов к дальнейшему физическому совершенствованию.

Основное внимание уделяется, как правило, людям, уже имеющим какие-либо физические достижения, – например, кандидатам или мастерам спорта.

Что же необходимо сделать для профилактики и дальнейшего развития физического воспитания и здоровья? Укажем несколько способов.

*Непосредственный* – наглядно демонстрировать отдельные физические упражнения как самим преподавателем и более подготовленным подопечным, так всем обучающимся.

*Опосредствованный* – в него можно включить различного рода дискуссии о пользе физического развития, лекции, видеоролики и т. п.

Таким образом, вопрос об уровне физического развития в современное время стоит очень остро. Несмотря на возрастающую активность населения в занятии спортом, можно сказать, что уровень их подготовки соответствует лишь необходимому минимуму. Для решения проблемы необходима дополнительная мотивация.

### Список литературы

1. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций. М. : Феникс, 2016.

2. Бажин А. В., Дрягина Е. О. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы. 2017. С. 18–21.

3. Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 29. М. : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015.

4. Гришина Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2019.

5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М. : Просвещение, 2016.

6. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики // URL: <https://rosstat.gov.ru/>.

**Сысоев А. А.**<sup>1</sup>,

*заместитель начальника кафедры  
физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки*

*Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат юридических наук*

**Разницын В. А.**<sup>2</sup>,

*заведующий кафедрой физической подготовки и спорта  
Академии ГПС МЧС России,  
кандидат педагогических наук*

## **ПОНЯТИЯ, ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТЕМЫ «БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ» УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел относится к педагогической деятельности, и в этом контексте терминологии физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо придать познавательную, научную и социальную значимость. Изучение и использование терминологии, составляющей основу научного аппарата различных дисциплин, естественно, оказывает влияние на профессиональную компетенцию педагога по физической подготовке. В настоящее время терминологическое обеспечение физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, хоть и построенное на многолетних традициях, переживает определенный кризис. Это связано и с тем, что многим понятиям и терминам частного порядка дается неоднозначное толкование, основанное на различных представлениях о соотношении тех или иных базовых понятий, которые, в свою очередь, трактуются педагогами совершенно произвольно. И это, к сожалению, характерно для современной теории и практики физической подготовки, поскольку, в частности, вызывает определенные трудности в процессе обучения боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел. Это прослеживается на всех этапах обучения, но особенно на начальном, когда правильное, четкое описание того или иного приема должно формировать логический образ двигательного действия и точное его восприятие.

Одной из базовых тем при обучении сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы является тема «болевые приемы». Четкое восприятие и закрепление понятий по данной теме видится нам наиболее перспективным в контексте исследования в рамках нашей работы. Следовательно, необходимо дать толкование понятиям, используемым при изучении данной темы.

---

<sup>1</sup> © Сысоев А. А., 2023.

<sup>2</sup> © Разницын В. А., 2023.

*Болевые приемы* – это двигательные действия, связанные с перегибанием, вращением сустава или давлением на уязвимые места, в результате чего ассистент испытывает болевое ощущение. В контексте обучения сотрудников органов внутренних дел следует добавить, что эти приемы должны вызывать у ассистента довольно сильную боль, вынуждающую его повиноваться проводящему прием и прекращать сопротивление при его наличии.

К *болевым приемам* относятся *рычаги, дожимы, скручивания, узлы конечностей, болевые захваты, ущемления сухожилий, мышц и надавливания* на уязвимые места.

Болевые приемы *рычагом* применяются только на коленный и локтевой суставы, *узлом* – на плечевой, локтевой и тазобедренный суставы. Различают *узлы внутрь и наружу*. Болевые приемы *ущемлением* делаются на ахиллово сухожилие и икроножную мышцу.

В некоторых приемах *рычаги, дожимы, скручивания* и *узлы* выполняются в комплексе в разных сочетаниях.

*Рычаг* – это *техническое действие, направленное на перегибание или скручивание сустава усилием, направленным против естественного сгиба*. Например, *рычаг руки в локтевом суставе*.

*Дожим* – чрезмерное сгибание сустава по направлению естественного сгиба или отведение в суставе. Например, дожим кисти сгибанием или дожимы головы во всех направлениях.

*Скручивание* – вращение конечности в суставе вокруг продольной оси. Например, *скручивание руки внутрь, наружу*.

*Узел* – выкручивание конечности, согнутой под углом не менее 90° в плечевом или тазобедренном суставе.

*Ущемление* – это прием, заключающийся в сжатии мягких тканей возле сустава (обычно мышцы или сухожилия), в результате чего происходит передавливание мышцы снаружи конечностью противника, а изнутри – собственной костью, лежащей под данной мышцей.

Болевые надавливания и захваты – это способы болевого воздействия на жизненно важные и чувствительные участки тела человека (надавливания, сжимания и захваты). Вот некоторые из них.

*Надавливание на основание носа*. Двумя большими пальцами надавите на основание носа противника в направлении от себя и вверх под углом 45°. Прием ошеломляет противника, вызывает резкую боль и заставляет его откинуть голову назад.

*Надавливание на околушные впадины*. Большими пальцами обеих рук надавите одновременно на обе околушные впадины, расположенные между мочками ушей и сосцевидными отростками черепа. Надавливать нужно снизу вверх под углом 45°, направляя оба больших пальца к центру черепа противника. Прием вызывает острую боль и заставляет противника откинуть голову назад.

*Надавливание на глазные впадины*. При сильном нажиме ведет к ослеплению противника, а при слабом нажиме – к резкой боли и временной потере зрения.

Сжимание нижней губы. Большим пальцем и основной фалангой указательного пальца захватите нижнюю губу противника. Прием вызывает резкую боль, и ошеломленный противник вынужден следовать за проводящим прием.

Сжимание грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Большим и указательным пальцами захватите середину грудино-ключично-сосцевидной мышцы и, сильно сжав ее, резко дерните к себе. Прием вызывает резкую боль и заставляет противника откинуть голову назад.

Захват промежности противника. Захватите промежность противника и, сильно сжав, поворачивайте кисть рук.

Захват промежности противника сзади. Подойдя к противнику сзади, захватите его за ворот одежды левой рукой, а правой рукой – за его промежность сзади. Сближая руки, отталкивайте противника от себя.

К проблемам, связанным с эффективным использованием профессиональной терминологии, необходимо добавить то, что данное обстоятельство связано и с постоянной динамикой (изменчивостью) рассматриваемых понятий и их терминологического содержания, которое можно связать и с модернизацией обучения в соответствии с современными требованиями науки и техники. Закрепление и рассмотрение терминов и определений физической подготовки сотрудников органов дел, позволяет повысить профессиональную компетентность соответствующих педагогических работников и тем самым организовывать учебные занятия на хорошем методическом уровне.

### Список литературы

1. Бойцова Т. Л., Бисеров В. В. Основные термины физической культуры и спорта. Екатеринбург : Издательство УГТУ-УПИ, 2009.
2. Лукьяненко В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография. М. : Советский спорт, 2008.
3. Проблемные вопросы терминологического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации / [Д. Г. Овечкин и др.]. Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2021.
4. Словарь спортивных терминов. Ульяновск : УВАУ ГА, 2008.

**Таран К. А.**<sup>1</sup>,  
курсант факультета подготовки сотрудников  
для подразделений экономической безопасности  
и противодействия коррупции  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

**Хромов В. А.**<sup>2</sup>,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Действующая система набора курсантов первого курса образовательных организаций МВД России характеризуется значительными количественными и качественными изменениями, произошедшими в этой сфере в результате пандемии *COVID-19*, в том числе введением дистанционного обучения в учебных заведениях, что привело к общему снижению физической подготовленности школьников (будущих потенциальных абитуриентов вузов МВД России) [3, с. 77].

Исходя из этого, нами был произведен анализ действующих нормативно-правовых положений по исследуемой теме (приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.) и теории физической подготовки, направленный на выявление особенностей процесса обучения курсантов первых курсов в условиях активного внедрения новых образовательных стандартов высшего образования в системе вузов МВД России.

По результатам анализа выявлен ряд проблем, которые были объединены в обособленные группы.

1. К первой группе проблем мы отнесли особенности привития интереса курсантам первого курса к системным занятиям физической подготовкой, а также формирования устойчивой привычки ведения здорового образа жизни. Так, у преподавателей специальной физической подготовки из-за недостатка учебных часов занятий не получается сформировать интерес курсантов первого курса к системным занятиям этой дисциплиной. Проблемы также возникают из-за недопущения курсантов к занятиям физической подготовки в часы само-

---

<sup>1</sup> © Таран К. А., 2023.

<sup>2</sup> © Хромов В. А., 2023.

стоятельной подготовки: многие руководители курсов не разрешают курсантам посещать спортивные комплексы, если у курсанта нет проблем с физической подготовкой. Данная ситуация, по нашему мнению, создает отдельную проблему, которая негативно сказывается на формировании стремления курсантов первого курса к системным занятиям физической подготовкой.

2. Вторая группа проблем связана с особенностями подготовки подростков в период школьного образования. В данном блоке установлено, что на современном этапе существует проблема, заключающаяся в невыполнении школьниками государственных образовательных стандартов из-за дистанционного обучения, проводимого в период пандемии. Образовательные стандарты школы основаны на нормах ГТО, а выполнение школьником норм на отлично предполагает получение золотого значка ГТО. Однако в последние годы абитуриенты не справляются с выполнением вступительных экзаменов по физической подготовке. Для получения отличной оценки по нормативам вузов МВД России необходимо выполнить требования, предъявляемые к результатам серебряного значка ГТО, что должно позволить поступающим в образовательные организации системы МВД России сдавать вступительные экзамены, но на практике при поступлении возникает ряд проблем с выполнением таких нормативов [1, с. 314]. Фактически в последние несколько лет уровень физической подготовленности выпускника школы, выполнившего нормативы выпускного класса на оценку «отлично», не соответствует требованиям, предъявляемым к абитуриенту, поступающему в вуз МВД России. Данное положение также создает проблему в подготовке курсантов первого курса. Как отмечает А. А. Рахманов, анализ нормативно-правовой базы системы МВД России разрешает утверждать, что на нормативном уровне существует возможность внесения изменений в тематические планы, если они будут основаны на положительном опыте [2, с. 81]. Так, если опыт будет отрицательный и курсанты не будут справляться с нормами, то нормы будут упрощаться, а если все будут справляться – нормы будут усложняться. Такое положение, по нашему мнению, недопустимо.

3. Третья группа проблем возникает из-за отсутствия научного обоснования составления норм физической подготовки вузов МВД России. Так, при разработке норм ГТО разных возрастных групп учеными и специалистами было проведено множество исследований, направленных на определение оптимальной нормы выполнения физических упражнений. Рассматривая научно-исследовательскую базу МВД России по составлению норм физической подготовки, мы выяснили, что такие исследования не проводились и научного обоснования определения того или иного норматива нет.

Одна из основных проблем связана с недостаточной физической подготовкой курсанта в период прохождения курса молодого бойца (далее – КМБ) в системе МВД России. Многим курсантам очень трудно выполнять активные физические упражнения этого курса. А между тем целью прохождения КМБ в системе МВД России является подготовка курсантов к выполнению своих служебных обязанностей, в том числе в условиях повышенной опасности и стресса.

Основными задачами КМБ являются:

- 1) формирование у курсантов навыков и знаний, необходимых для выполнения служебных обязанностей в МВД России;
- 2) подготовка курсантов к физическим и психологическим нагрузкам, которые могут возникнуть в процессе выполнения служебных обязанностей;
- 3) развитие у курсантов дисциплины, ответственности и умения работать в команде.

Существуют и многие другие цели, но основная из них – все же развитие физических качеств. Так вот, данной подготовки, по нашему мнению, недостаточно, это во многом связано с короткими сроками прохождения КМБ. Думается, что необходимо повысить количество занятий по общей физической подготовке в виде игровых форм, где курсанты будут обучаться коллективной работе и можно будет выделить лидеров, которые, по нашему мнению, будут мотивировать более слабых обучающихся к совершенствованию навыков физической подготовки.

Исходя из сказанного, можно сделать вывод, что основными шагами, необходимыми для повышения качества образовательного процесса по физической подготовке в вузе МВД России на современном этапе являются:

- повышение длительности и качества общей физической подготовки первокурсников вуза МВД России – а именно предлагается значительно увеличить количество учебных часов, направленных на общую физическую подготовку, а не на специальную;
- при выявлении отстающих курсантов с низким уровнем двигательной активности рекомендуется включать в занятия физические упражнения с высокой эмоциональной составляющей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, парные упражнения, упражнения с предметами и др.), а также следует разрешать курсантам в часы самостоятельной подготовки с участием дежурного преподавательского и тренерского состава дополнительно заниматься общей физической подготовкой (такое разрешение должно распространяться не только на неуспевающих курсантов, но и на тех которые обучаются на отличные и хорошие оценки, в целях повышения их физической подготовленности и оказания помощи товарищам в занятии спортом);
- при выявлении отстающих курсантов их следует активно привлекать в часы самостоятельной подготовки с участием преподавателей к занятиям физической подготовкой, освободить их от некоторых занятий, установленных расписанием дня, и проводить с ними индивидуальные занятия с профессорско-преподавательским составом кафедры специальной физической подготовки;
- необходимо создать все условия для привития желания курсантов к спортивному развитию, для этого необходимо совершенствовать учебно-тренировочную базу вуза, которая в свою очередь должна соответствовать потребностям курсантов в обеспечении их физкультурно-спортивной деятельности;
- оборудовать полосы препятствий, резиновые покрытия;
- для широкого привлечения курсантов к регулярным занятиям физической культурой и спортом спортивным клубам совместно с кафедрой специальной физической подготовки вузов МВД России необходимо выделять успевающих

курсантов, ставить их в пример товарищам и выдавать им щедрые вознаграждения и привилегии, что окажет положительное влияние на мотивацию курсантов к физическому совершенствованию. Также следует поощрять курсантов, которые получают неудовлетворительные оценки, но стремятся к исправлению, к физическому совершенствованию и развитию.

Таким образом, совершенствование физической подготовки в системе МВД России имеет большое значение для подготовки курсантов к выполнению своих служебных обязанностей. Она не только формирует необходимые навыки и знания, но и развивает дисциплину, ответственность, умение работать в команде и многие другие положительные качества в человеке. Особое внимание следует уделять не только специальной физической подготовке, но и общей, в особенности в период первого года обучения, что позволит курсантам успешно справляться с нагрузками в процессе выполнения своих служебных обязанностей на всем протяжении их обучения в вузе.

### Список литературы

1. Осипов А. Ю. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. №3 (193). С. 313–317.
2. Рахманов А. А., Соломянко А. О., Орлов А. О. К вопросу об организационно-правовом обеспечении специальной физической подготовки в высших учебных заведениях МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник научных трудов. Ростов н/Д, 2022.
3. Хромов В. А., Ефимова А. В. Исследование уровня физической подготовленности курсантов до начала пандемии COVID-19 и после завершения дистанционного обучения в сентябре 2020 года // Современная наука. 2022. № 3. С. 77–80.

*Тихомиров В. А.<sup>1</sup>,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **МОДЕРНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТРЕНЕРАМИ ПРИ ОБУЧЕНИИ УДАРНОЙ И БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Смешанные боевые искусства в современном мире приобретают всю большую популярность. Это относится и к российскому национальному виду спорта – рукопашному бою. В связи с этим отмечается рост конкуренции в соревнованиях, обуславливающий необходимость модернизации педагогических условий обучения ударной и бросковой технике. Немаловажным является решение вопроса о подборе и модернизации условий, способствующих развитию специальных физических качеств, технического мастерства, определяющих исход соревновательной деятельности.

Прежде чем перейти к вопросу о подборе педагогических условий, разберемся с семантикой данного понятия. Анализ литературы по педагогике и теории и методике физического воспитания позволил адаптировать определение, отражающее сущность понятия «педагогические условия».

Педагогические условия изучения ударов и бросков – это специально создаваемые обстоятельства и обстановка, обусловленные спецификой тренировочного процесса, синтезируемые с опорой на личные компетенции тренера (педагога) и его опыт, подбираемые с учетом возможностей материально-пространственной среды и особенностей обучаемых, направленные на формирование навыков владения и применения техники ударов и бросков, а также необходимых физических качеств для ее эффективной реализации, что в своей совокупности обеспечивает лучшую подготовленность спортсменов к соревновательной деятельности.

Анализ специальной литературы по педагогике, теории и методике физического воспитания, а также отдельных видов единоборств позволил выделить следующие педагогические условия.

Осуществлять изучение ударной и бросковой техники необходимо в строгом соответствии с правилами данного вида спорта и специфики его соревновательной деятельности [1].

Процесс формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков должен осуществляться на основе общепедагогических и специфических принципов физического воспитания [3].

Уделять внимание анатомической корректности движений обучаемых, соблюдая при выполнении биомеханические и биодинамические особенности техники приемов [4, с. 139].

---

<sup>1</sup> © Тихомиров В. А., 2023.

Обеспечивать в рамках тренировочного процесса многообразие технических элементов, их технически правильное выполнение и повторение, что явится гарантом приобретения навыков эффективной и результативной ударной и бросковой техники.

Обеспечивать своевременное объяснение технико-тактических особенностей выполнения ударов и бросков [8].

Обеспечивать вариативность выполнения приемов и постепенное усложнение условий их выполнения (от простого к сложному) с использованием прогрессирующих сбивающих факторов, осложняющих выполнение приемов [7].

Учитывать возрастные особенности становления и развития систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность и психофизиологические функции спортсменов.

Учитывать индивидуальные различия обучаемых [2].

Организовать физическое самовоспитание спортсменов.

Обеспечивать контроль со стороны тренерского состава за соблюдением участия спортсменов в тренировочном процессе в форме и экипировке, определенных правилами данного вида спорта, с соблюдением правил гигиены (правила рукопашного боя).

Использовать средства, методы и методики физиотерапевтической направленности, а также адекватное применение средств фармакологической поддержки тактического и стратегического назначения, как способа восстановления работоспособности спортсменов [5].

Выстраивать тренировочный процесс с учетом знания физиологических и биохимических процессов, происходящих в организме спортсмена при выполнении ударов и бросков.

Использовать периодизацию тренировочного процесса как систему управления тренировочным процессом по времени.

Выделенные нами педагогические условия изучения ударов и бросков, конечно, нуждаются в модернизации. Это обусловлено в первую очередь внешними факторами, а именно динамикой развития данного вида спорта и повышением конкуренции, развитием материально-технического оснащения, получением новых знаний из области фармакологии, кибернетики, биохимии, биомеханики, появлением новых подходов в обучении и совершенствованием средств и методов спортивной тренировки.

Отечественные и зарубежные авторы отмечают важную роль общей и специальной физической подготовленности для единоборцев. Следует отметить, что физическая подготовка является формирующей основой двигательной деятельности спортсмена, а техническая и тактическая подготовка – средством реализации его физических возможностей [7].

На сегодняшний день стал популярен функциональный и кондиционный тренинг, который позволяет решать специфические проблемы избранного вида спорта. Проанализировав шаблоны движений вида спорта, можно выстроить программу адекватного сопровождения, направленного на сохранение амплитуды движения, развития стабильности и мобильности суставов в кинематической цепи при выполнении ударов и бросков, а также повышение кондиций не-

обходимых физических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Особенностью ударных единоборств является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие соперника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий. Все это в условиях нарастающего утомления создает высокую нагрузку на суставно-связочный аппарат и повышает вероятность возникновения травм. Для снижения рисков возникновения подобного необходимо включать в тренировочный процесс подход, который называется «Сустав за суставом». Согласно данному подходу предъявляется потребность к функции сустава. Например, голеностопный сустав, тазобедренный сустав, грудной отдел позвоночника должны быть мобильными, а коленный сустав, поясничный отдел позвоночника, плечевой сустав – стабильными [9].

Суставам, требующим мобильности, необходимо уделять внимание во время разминки, за счет раскатки на пенном ролике, растяжки, поста изометрической релаксации и т. д., в то время как стабильным суставам внимание уделяется во время силовой подготовки.

А. Н. Корженевский отмечает, что призеры соревнований по сравнению с непризерами характеризуются более высоким функциональным потенциалом аэробной производительности и состоянием анализаторных систем. Он предлагает использовать, наряду со специализированной тренировкой, упражнения для развития координационных способностей. В тренировочной практике можно использовать упражнения в условиях функционального выключения или ограничения деятельности зрительной сенсорной системы, такие условия предъявляют повышенные требования к активности мышечных и суставных рецепторов, что обеспечивает повышение кинестетической чувствительности. Одна из разновидностей координационных способностей – способность к сохранению равновесия, для развития данной способности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения различной координационной сложности на ограниченной или неустойчивой опорной поверхности (баланс борды, платформы *BOSU*). А также посредством выключения проприоцептивной системы (наложение тейпа на определенные зоны кожной поверхности рук и ног). Заметим, что рецепторы могут быть частично выключены посредством новокаиновой блокады, покрывающей те или иные мышцы. В некоторых ситуациях, возникающих на соревнованиях, спортсмены выполняют работу, несмотря на болевые ощущения, которые на какое-то время снимаются блокадой рецепторов кожной поверхности. В таком состоянии выполняются и сложно-координационные двигательные действия. Спортсмены должны быть готовы к столь неблагоприятным обстоятельствам мышечной деятельности.

Так как в единоборствах присутствует взаимозависимость между техникой, тактикой, ОФП, СФП, функциональной подготовкой, координационными способностями, очень широко применяется метод сопряженного воздействия. Особенность сопряженной тренировки состоит в том, что в определенном тренировочном занятии через некоторые интервалы времени последовательно применяются средства специальной и общей физической подготовки, техниче-

ской, тактической. Отличительным признаком сопряженной тренировки является присутствие в ее структуре соревновательного упражнения. Метод сопряженного воздействия. Использовать упражнения не только с отягощением. Но также стараться сочетать тренировку техники и физических качеств, техники и тактики, техники тактики и физических качеств.

На практике достаточно сложно подобрать величину отягощения ввиду того, что спортсмены имеют разную антропометрию, разную мышечную композицию, функциональные и кондиционные параметры. Именно поэтому следует придерживаться рекомендации о том, что вес отягощения не должен изменять структуру движения.

На сегодняшний день использование сопряженного метода развития физических качеств через упражнения с отягощением, а именно развитие мощностных качеств атлета, посредством использования медицинболлов получило практические рекомендации.

Выявлена корреляционная связь между весом атлета и массой медицинбола, который он должен использовать в процессе тренировки (табл. 1).

Таблица 1

### Выбор веса медбола для атлетов

Вес атлета	Вес медбола (ротации)	Вес медбола (над головой)
45–61 кг	2 кг (4 lbs)	1 кг (2 lbs)
61–79 кг	3 кг (6 lbs)	2 кг (4 lbs)
79–90 кг	4 кг (8 lbs) 3 кг (6 lbs)	3 кг (6 lbs)
90–113 кг	5 кг (10 lbs) 4 кг (8 lbs)	4 кг (8 lbs)

Учитывая динамичность данного вида, отметим важность такого качества, как скорость реакции выбора и реализационная способность. Включение сигнальных устройств, выполнение упражнений на звук, на световой сигнал. Использование индукционных ламп по типу *Speed Attack*, *Fit Light* и т. д.

Возрастают требования к адаптационным способностям организма, в том числе и к резкой перемене режимов мышечной деятельности. Необходима разработка алгоритмов, сочетающих в своей структуре движения, различные по своей структуре и мышечным усилиям, а также способствующие развитию физических качеств, характерных как для борцов (сила, специальная выносливость), так и качеств, характерных для боксеров (быстрота реакции, резкость, скоростно-силовые качества).

Наряду с указанными условиями не менее важным является условие соответствия тренера избранному виду спорта. Среди требований, предъявляемых тренеру, – хорошая физическая форма; способность при объяснении сочетать показ с рассказом; умение выделять и демонстрировать главное в каждом движении; готовиться к каждой тренировке с учетом тренировочного цикла и с творческим подход к выбору методов и средств тренировки; находить подход к каждому спортсмену с учетом его личных особенностей; образцовый внешний вид и уме-

ние держаться; постоянное стремление к поиску новых знаний об особенностях тренировочного процесса и повышение уровня педагогического мастерства.

Резюмируя, сделаем вывод: для того, чтобы спортсмены сохраняли конкурентоспособность, а также занимали лидирующие позиции, тренерам необходимо использовать педагогические условия, сочетающие в себе передовые знания, опыт, современные средства, методы и подходы.

### Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 31 января 2023 г. № 64 «Об утверждении правил вида спорта «рукопашный бой» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_445348/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_445348/).

2. Рукавишников Д. А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2006.

3. Серебрянников В. А., Мудренко Н. А., Сторжук А. В. О необходимости разработки современной концепции физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII международной научно-практической конференции : в 2 т. Т. 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. С. 249–255.

4. Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : удары руками и защита от них : учебно-методическое пособие / [В. А. Серебрянников и др.]. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2019.

5. Спортивная фармакология и диетология. М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2008.

6. Троян Е. И. Профессиональная подготовка сотрудников ОВД к комплексным силовым действиям в оперативно-служебных ситуациях : монография. Тюмень : Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2019.

7. Филимонов В. И. Бокс. Теория и практика : монография. М. : Инсан, 2021.

8. Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России : учебно-методическое пособие. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015.

9. Voil M. New Functional Training for Sports Paperback. Second edition. Champaign, IL : Human Kinetics, 2016.

**Томили В. В.<sup>1</sup>,**

*старший преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки*

*Московского университета*

*МВД России имени В.Я. Кикотя*

**Кучин М. В.<sup>2</sup>,**

*начальник курса Института-факультета*

*судебной экспертизы*

*Московского университета*

*МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Мышечная выносливость является одним из основных строительных блоков для достижения высоких спортивных результатов. Вместе с сердечно-сосудистой выносливостью она создает фундамент, на котором могут строиться будущие тренировки, ориентированные на конкретные виды спорта. Хотя мышечная выносливость часто тесно связана со спортом на выносливость, у нее есть свои преимущества и в высокоинтенсивных видах спорта [1].

Выносливость можно разделить на две составляющие: выносливость сердечно-сосудистой системы и мышечную выносливость.

Сердечно-сосудистая выносливость зависит от способности (система кровообращения и дыхания), которая доставляет богатую кислородом кровь к мышечным тканям, где она может быть использована для производства энергии. Преимущество аэробного (с кислородом) производства энергии заключается в том, что оно генерирует огромное количество энергии, хотя и с относительно низкой скоростью. Таким образом, это делает ее одним из основных компонентов при длительных занятиях с низкой или средней интенсивностью. Именно поэтому максимальное поглощение кислорода считается одним из лучших показателей аэробной подготовки. В конце концов она описывает максимальное количество кислорода, используемого во время постепенных упражнений.

Мышечная выносливость описывает способность поддерживать сокращение мышцы или группы мышц вопреки сопротивлению в течение длительного периода времени.

Отдельно следует сказать о распределении мышечных волокон. Пропорции мышечных волокон типа I и типа II оказывают сильное влияние на то, как тело воспринимает упражнения с длительными нагрузками. Средний человек имеет примерно одинаковое количество обоих типов мышечных волокон, хотя у некоторых спортсменов может быть до 70–80 % волокон определенного типа. Это важно, потому что у них разные метаболические свойства и реакция на тренировку. В общем, волокна с медленным сокращением (тип I) больше подходят

---

<sup>1</sup> © Томили В. В., 2023.

<sup>2</sup> © Кучин М. В., 2023.

для длительных упражнений, где важны длительное сокращение и энергоэффективность. Волокна с быстрыми сокращениями (тип IIa и тип IIb) больше подходят для занятий, требующих большей выработки силы. Волокна типа I также меньше по размеру и содержат большее количество митохондрий (источник энергии клетки) и миоглобина (белка, связывающего железо и кислород, содержащегося в сердечной и скелетной мышечной ткани). Это еще больше повышает их способность противостоять усталости.

Основными источниками энергии в организме являются глюкоза, запасенный мышечный гликоген и свободные жирные кислоты. Доступность этих энергетических субстратов и то, как мышцы их используют, может оказать огромное влияние на мышечную выносливость. Поскольку мышцы имеют ограниченное количество запасенной энергии, они должны использовать метаболические пути, такие как фосфорилирование на уровне субстрата (аэробное и анаэробное) и окислительное фосфорилирование (аэробное) для производства аденозинтрифосфата (АТФ). Последнее зависит от достаточной доставки кислорода к сокращающимся мышцам. Это позволяет окислять глюкозу и жир в качестве источника энергии.

Особо следует подчеркнуть, что тренировка выносливости необходима для различных видов спорта, таких как бег, езда на велосипеде, теннис, футбол, плавание, бадминтон и т. д.

Вот лишь некоторые преимущества тренировок выносливости: они могут стимулировать выработку гормонов и помогают улучшить обмен веществ; они эффективны для работы сердца и способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний; значительно снижается вероятность депрессии, возрастает самооценка и уверенность в собственных возможностях; улучшаются показатели мышечной массы и укрепляется иммунитет; улучшает состав и структура костей; улучшают психическое здоровье и качество сна [2].

Некоторые люди от природы устойчивы к физическим нагрузкам, но все же большинство не относятся к их числу. Существует несколько основных правил, которые помогают развить такое качество, как выносливость. Тренировать ее необходимо с соблюдением следующих требований:

- правильное чередование тренировок. Эффективная тренировка – это не только выполнение упражнений в умеренном темпе, но и их продолжительность. Недостаточно заниматься 10–20 мин в день;
- правильное питание. Для достижения необходимых результатов желательно пересмотреть свой рацион. Основу организма составляют сложные углеводы. За 2 ч до тренировки нужно употреблять продукты, богатые углеводами;
- силовая тренировка. Не обязательно ограничиваться только упражнениями для тренировки общей выносливости, необходимо развивать и силу. Желательно разбавлять основной комплекс упражнениями для развития сил.

Кратко подытожим. Мышечная выносливость – это когда мышцы могут интенсивно противостоять физическим нагрузкам. Мышечную выносливость можно повышать с помощью следующих упражнений:

- прыжки со скакалкой – самое простое и эффективное упражнение в развитии выносливости. При этом тренируются все группы мышц;

- длительные пробежки в умеренном темпе помогают развить общую выносливость и сердечную мышцу;
- комплекс приседаний, подтягиваний и отжиманий. Комплекс включает в себя базовые упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, которые помогают тренировать мышечную выносливость.

Правильно построенная тренировка на выносливость – это последовательное увеличение нагрузки.

Начальный этап характеризуется сосредоточенностью на развитии аэробных возможностей организма и укреплении дыхательной системы.

Второй этап включает увеличение объема физической нагрузки, при котором сочетаются аэробный и анаэробный режимы.

На заключительном этапе необходимо использовать более интенсивные упражнения, которые выполняются в смешанном режиме с использованием аэробных и анаэробных нагрузок.

Комплексная физическая подготовка не может обойтись без такой ее важной составляющей, как выносливость. Тренировать ее нужно комплексно.

Для правильного функционирования тела и мышц, а также для развития способности мышц и организма выдерживать интенсивные физические нагрузки необходимо выделять дни для отдыха, чтобы восстановить силы. Исследования показали, что человеческому организму сложно справиться с ежедневной нагрузкой. Достаточно заниматься 3–4 раза в неделю, чтобы сформировать такое качество, как выносливость. Тренировать отдельные группы мышц недостаточно, необходим комплексный подход. Кроме того, важно чередовать дни восстановления с днями тренировок с максимальной нагрузкой. Но в этом случае интенсивность работы может снизиться [3].

Фундаментальным требованием для любого вида спорта на выносливость является способность поддерживать субмаксимальный темп работы в течение длительного периода. Примерами могут служить езда на велосипеде, плавание, гребля, беговые лыжи и т. д. На способность успешно принимать участие в различных соревнованиях на выносливость влияет не только наша физическая подготовка, но и психологические преимущества перед противником.

Тренировки на выносливость включают в себя развитие не только общей или специальной выносливости, но и ментальную выносливость, или выдержку, необходимую для достижения максимальной концентрации и фокусировки в течение длительного времени.

При проведении тренировки на выносливость, на конечный результат в значительной степени влияют физиологические факторы (эффективность энергетических систем, максимальная аэробная производительность /  $VO_{2max}$ , порог лактата, мышечная сила, мощность и мышечная выносливость).  $VO_{2max}$  определяется как максимальный объем кислорода, который организм может доставить к работающим мышцам в минуту.

Нервно-мышечная адаптация к физическим нагрузкам и психология также играют ключевую роль в успехе в спорте на выносливость. Упражнения на выносливость означают общую способность выполнять любой вид физической активности, при которой частота сердечных сокращений превышает 50 % от мак-

симальной. Их можно разделить на общую выносливость и специфическую выносливость [4].

Специфическая выносливость – это способность противостоять усталости в специфических для вида спорта условиях. Чем выше спортивная выносливость, тем лучше результаты в данном конкретном виде спорта. Их можно охарактеризовать как комбинацию различных видов выносливости, необходимых для максимального повышения способности добиваться успеха в данной дисциплине. Например, если вы бегаєте на 1,5 км, вы используете комбинацию методов тренировки на выносливость, чтобы лучше выступать на вашей конкретной дистанции.

Общая выносливость характеризует способность всего организма переносить упражнения на выносливость и уменьшать утомляемость. Чем выше ваша общая выносливость, тем дольше вы сможете выдерживать нагрузки в различных спортивных дисциплинах.

### **Список литературы**

1. Как тренировать выносливость. Техники и правила // Сайт «StukLopechat.com». URL: <https://stuklopechat.com/sport-i-fitness/102795-kak-vynoslivost-trenirovat-priemy-i-pravila.html>.

2. Мышечная выносливость в спорте // Сайт «TheSportsEdu.». URL: <https://thesportsedu.com/fitness-components-theory/>.

3. Упражнения на выносливость // Сайт «Psysiopedia». URL: <https://www.physio-pedia.com/EnduranceExercise>.

4. Что такое тренировка на выносливость? Преимущество тренировки на выносливость для спортсменов // Сайт «TheSportsSchool». URL: <https://thesportschool.com/sport-assistance-endurance-training/>.

**Тоноян Х. А.<sup>1</sup>,**  
*профессор кафедры физической подготовки*  
*учебно-научного комплекса специальной подготовки*  
*Московского университета*  
*МВД России имени В.Я. Кикотя,*  
*доктор педагогических наук, профессор*

**Шарманова В. В.<sup>2</sup>,**  
*старший преподаватель кафедры физической подготовки*  
*учебно-научного комплекса специальной подготовки*  
*Московского университета*  
*МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

В данной статье затрагиваются проблемы физической и спортивной подготовки девушек-курсантов образовательных организаций МВД России в системе силовых структур, где боевые приемы борьбы, технико-тактические действия разных видов спортивных единоборств входят в учебную программу подготовки специалистов. Многие специалисты, имеющие опыт работы с женскими видами единоборств либо преподавания боевых приемов борьбы в образовательных организациях России, считают, что в процессе подготовки женщин-борцов имеет значение не только социально-психологический, но и анатомо-физиологический характер.

Это касается как первых шагов начинающих спортсменок, так и спортсменок высоких спортивных разрядов. Ключевую роль в этом процессе играет тренер-преподаватель и вся система, обеспечивающая физическую и спортивную подготовку. Многие начинающие женщины-борцы, впервые ступившие на борцовский ковер, испытывали открытое и скрытое психологическое давление как со стороны общества в целом, так, в частности, и со стороны членов спортивной команды. Однако никакие преграды не способны остановить представителей красивого пола заниматься спортом, если даже этот вид спорта много веков считался сугубо мужским. А что касается девушек-курсантов в образовательных организациях МВД России и других силовых структур, то боевые приемы борьбы входят в учебную программу подготовки будущих полицейских и являются ключевыми в физической и профессионально-прикладной подготовке [6].

На современном этапе физическая подготовка девушек-курсантов, специализирующихся по видам борьбы, в образовательных организациях МВД России остается весьма актуальной и важной. Во-первых, большая часть учебной программы по всем направлениям подготовки представлена боевыми приемами борьбы, а во-вторых, на секционных занятиях по самбо, дзюдо, рукопашному

---

<sup>1</sup> © Тоноян Х. А., 2023.

<sup>2</sup> © Шарманова В. В., 2023.

бою многие девушки-курсанты ежедневно тренируются и готовятся к предстоящим соревнованиям. В процессе подготовки тренеру-преподавателю надо всегда учитывать особенности женского организма. Большинство видов борьбы всегда считались сугубо мужскими видами спорта, так как требовались максимальное усилие и физическое напряжение для достижения победы.

Особенности организма женского пола к непривычным для них максимальным физическим нагрузкам обусловлены, прежде всего, одной из главных биологических функций организма – функции материнства [11]. Эта же функция предопределяет основные признаки полового деформизма в системе подготовки в целом [3]. Большинство специалистов, специализирующихся в спортивной подготовке женщин по видам борьбы, знают, что тренировка мужчин и женщин различна, и в процессе подготовки спортсменок придется решать проблемы, не свойственные женскому организму.

Исследования в области спортивной педагогики, психологии, социологии и анатомии, а также специалисты, работающие в подготовке сборных команд не только по видам борьбы, но и по другим видам спорта, выделяют три взаимосвязанных направления исследования: социально-психологическое, медико-биологическое и педагогическое. Если в социально-педагогическом направлении раскрываются вопросы социальной психологии женщин-спортсменок (проблемы личности, процесс общения в коллективе и т. д.), то в медико-биологическом плане изучаются показатели полового диморфизма, определяются функциональные возможности женского организма при больших нагрузках, исследуется влияние нагрузок на функциональное состояние в различных фазах биологического цикла [10]. Большое значение имеет педагогическое направление. Задача тренера правильно понимать, осознавать и внедрять научные знания, медико-биологические основы физической культуры и спорта в тренировочный процесс. Но на сегодняшний день можно однозначно сказать, что физическая подготовка по видам борьбы с большим количеством силовых упражнений, влияет на женский организм и способствует развитию физических качеств, необходимых для ведения поединка.

Виды борьбы для женщин более полувека являются хорошим способом для укрепления организма, регулирования мышечной массы, поддержания функциональной активности организма. Поэтому регулярные занятия способствуют формированию гармоничного телосложения, растяжки, быстроты, ловкости и повышению уверенности в себе. Одновременно это и отличный способ защиты от разных конфликтных ситуаций.

Единоборства для девушек позволяют слабому полу в любой ситуации владеть не только своим телом, но также и своим эмоциональным состоянием.

Любой женский вид борьбы – это не только спорт, а способ, который обеспечивает спортсменам победу над собой, над своими комплексами, каждодневными проблемами социального и бытового уровня.

Популярность единоборств растет с каждым днем не только в России, но и по всему миру. Демократизация в спорте дала возможность молодым девушкам активно заниматься борьбой, при этом не скрывать своих стремлений и не стесняться из-за выбора такого сугубо мужского вида спорта.

Необходимо отметить, что на различные физиологические процессы организм спортсменки реагирует по-разному. Работоспособность и морально-психический настрой, мотивационные особенности также проявляются по-разному. В ряде отечественных исследований наблюдается, что у девочек 10–12 лет, специализирующихся по видам спорта, наблюдается жесткая мотивация достижения побед или высоких результатов, при этом они берегут свой ресурс и более экономно управляют функциональными возможностями организма [1–2, 4]. В этом случае количество ошибок на соревнованиях гораздо меньше, чем на обычных тренировках, несмотря на то, что перед соревнованием они испытывали сильное психическое расстройство.

Цель исследования:

1) исследовать психофизическое состояние девушек-курсантов в образовательных организациях МВД России;

2) разработать некоторые рекомендации с учетом физиологических особенностей женского организма и влияние боевых приемов борьбы на функциональное состояние.

Задачи исследования:

1) проанализировать и определить научные подходы к занятиям женщин спортивными видами борьбы;

2) классифицировать современные женские виды единоборств;

3) выявить понимание, представление и влияние занятий единоборствами на физическую подготовку девушек-курсантов на основе мотивационных и психологических особенностей;

4) разработать и обосновать некоторые рекомендации учебно-тренировочных и секционных занятий девушек-курсантов по видам борьбы в образовательных организациях МВД России.

В работе применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- опрос преподавателей кафедры, специализирующихся по видам борьбы, и тренеров-преподавателей, руководящих секционными занятиями по видам борьбы;

- анкетирование;

- педагогическое наблюдение;

- методы математической статистики.

В качестве испытуемых выступили курсанты женского пола 1–4 курсов очного обучения и девушки-курсанты, занимающиеся в спортивных секциях по видам борьбы Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Исследования проводились в период с 1 октября 2022 г. по 30 сентября 2023 г. на учебно-тренировочной базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя по адресу: г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Анализ литературных источников показал, что подлинная история женских единоборств начинается лишь в конце XIX – начале XX в. К событиям этого периода относятся: движение за равноправие женщин и мужчин во всех видах деятельности, в том числе, и в спорте; временное включение женской борьбы и бокса в Олимпийские игры, а потом признание этих видов полноправными

видами спорта в программе летних Олимпийских игр [7]. Бурный всплеск в развитии женских единоборств (как развлекательного, так и спортивного направлений) начался с 60-х и 70-х гг. XX в. (в особенности после признания женского дзюдо официальным видом спорта). Постепенно были признаны и в дальнейшем включены в программу современных летних Олимпийских игр женские виды спорта, такие как вольная борьба, бокс, тхэквондо, каратэ. Как апофеоз полного равноправия женщин можно рассматривать их участие в боях без правил, где для победы над соперницей допускаются практически любые удары и захваты, т. е. женские единоборства фактически превратились в зеркальное отражение мужских, и летопись единоборств пишется теперь совместными усилиями обоих полов [2, 9].

В разные времена отечественными и зарубежными учеными в области физической культуры и спорта предпринимались попытки классифицировать виды спорта: Л. П. Матвеев (1977), Дж. Митчелл и соавторы (1994). Большую роль в классификации видов спортивной борьбы сыграли научные труды Н. М. Галковского и А. З. Катулина (1968).

В основу классификации Н. М. Галковского и А. З. Катулина положен важнейший признак каждого вида борьбы с разрешенными правилами приема с противником. Большинство видов борьбы в соответствии с этими признаками могут быть разделены на следующие виды групп:

- борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами [5].

Необходимо отметить роль советских и российских специалистов, ученых, тренеров в создании и популяризации национальных видов борьбы. Особенно хочется отметить В. А. Спиридонова, В. С. Ощепкова и А. А. Харлампиева, участвующих в создании таких видов борьбы, как самбо, боевое самбо. Технические и тактические элементы этих видов спорта входят в учебную программу Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя и на практике доказали эффективность для профессиональной подготовки будущих полицейских [8]. Так как круг наших исследований замыкается в рамках женских видов борьбы, было бы целесообразно классифицировать только те виды единоборств, где женщины принимают участие в соревнованиях.

*Спортивные*, где в рамках жестких правил в соревнованиях определяют самого лучшего спортсмена (женский бокс, вольная борьба, дзюдо, тхэквондо и т. д.).

*Боевые*, где основная цель единоборств – быстрое устранение противника, а также возможность для бойца выжить в критических ситуациях.

*Смешанные* – в этих видах присутствует правило первого и второго вида, а поединок также проводится строго по правилам, но минимум ограничений. В этих видах спортсменки используют технику и тактику разных видов единоборств и боевых искусств.

Для решения второй задачи исследования были изучены и определены некоторые физиологические особенности женщин, специализирующихся по видам борьбы на учебно-тренировочных занятиях в образовательных организациях МВД России, изучающих боевые приемы борьбы, а также проведено анонимное анкетирование среди девушек-курсантов. Два ключевых аспекта (социально-психологический и анатомо-физиологический) объединили все существующие особенности женского организма.

В границы социально-психологического аспекта вошли такие проблемы деятельности, как совмещение профессиональной работы и материнства с занятиями спортом, психоэмоциональное состояние, повышенная чувствительность и отрицательная реакция в соревнованиях и поединках, неудачные выступления и срывы [12].

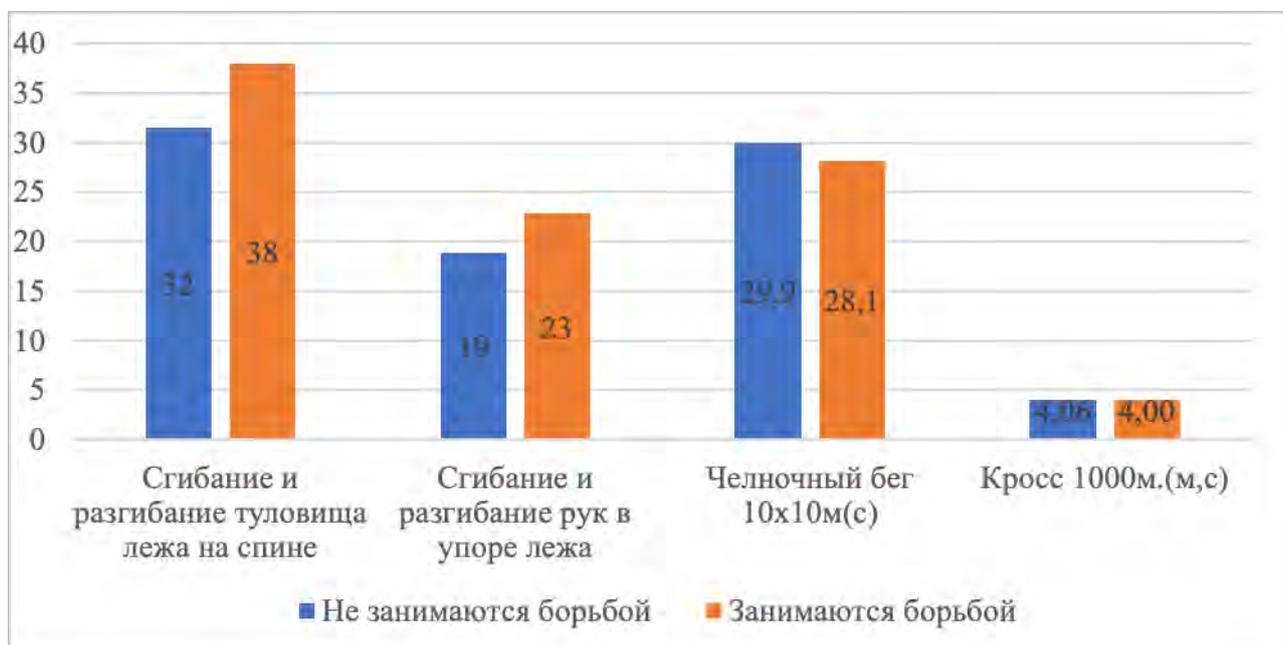
Основные особенности и возрастные изменения организма девушек, телосложения, своеобразие деятельности многих органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, эндокринной и сенсорной) ее организма, включая детородную функцию, представлены в анатомо-физиологическом аспекте [2; 7]. В функциональном отношении большинство систем жизнедеятельности женского организма отличаются от мужского [11]. И поэтому в спортивной подготовке особое внимание надо уделять физиологическим функциям, в том числе овариально-менструальному циклу (далее – ОМЦ). Большинство специалистов, работающих с женскими сборными командами, считают, что в разных фазах ОМЦ, а также показатели физической подготовки и результаты соревнований ухудшаются, так как функциональное состояние каждой женщины отличается от состояния другой, значит, и реакция каждого отдельного женского организма будет отличаться от реакции другого организма [9]. Поэтому очень важно, когда в тренировочном процессе все средства физической подготовки грамотно и равномерно воздействуют на органы и системы организма. В этом случае функции ОМЦ проходят в нормальном и обычном режиме [9; 11]. Важно знать о снижении физических нагрузок, исключить прыжки и приседания с отягощениями, особенно у начинающих спортсменок, не имеющих высокой квалификации. Новички и начинающие борцы допускаются к схваткам только при идеальном самочувствии.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что из всех опрошенных девушек только 10,8 % до поступления в вуз занимались спортивными единоборствами. Подавляющее большинство курсантов занимались игровыми видами спорта – 37,8 %, меньше всего среди первокурсниц оказалось увлекающихся лыжными гонками и конным спортом – по 2,7 % каждый. При выборе любимого вида борьбы большинство девушек-курсантов указали восточные виды единоборств – 59,4 %, 21,6 % составило самбо и 16,2 % – вольная борьба. Те вопросы анкеты (7–9, 11–12, 15), которые, на наш взгляд, должны были выявить негативное отношение к своему женскому началу (подражание мужчинам, желание завоевать расположение мужчин, бороться, драться, стремление к физической агрессии, а также мотивационное, психологическое и эмоциональное состояние девушек-курсантов при выборе профессии полицейского) получили низкую оценку. Средний показатель по 7-му

вопросу составил 2,8 %, по 8-му – 2,5 %, по 9-му – 5 %, по 11-му – 4,4 %, по 12-му – 5,8 % и по 15-му – 3,5 %.

Результаты по этим вопросам дают нам возможность предполагать, что выбор профессии, где боевые приемы борьбы являются одними из главных показателей физической подготовленности девушек-курсантов в образовательных организациях МВД России, сделан правильно с учетом профессиональных компетенций будущего полицейского. Современная практика деятельности различных служб полиции свидетельствует о том, что эффективность любой операции по пресечению преступных действий зависит прежде всего от морально-волевых качеств и хорошей физической подготовленности, позволяющей в совершенствовании освоить различные приемы борьбы и рукопашного боя при силовом задержании правонарушителей и уверенно использовать их в сложной и экстремальной обстановке.

Средние показатели вопросов (13-й – 6,2 %, 14-й – 7,1 %, 16-й – 7,8 %, 17-й – 6,9 % и 18-й – 7,1 %) позволяют уверенно говорить о сознательности, серьезности и уверенности курсантов женского пола в окончательном выборе будущей профессии полицейского. В женских видах борьбы для определения уровня физической подготовки существуют специальные упражнения, технические действия, приемы. Однако в нашей работе было принято решение тестировать девушек-курсантов, специализирующихся в видах борьбы по общепринятым нормативам физической подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Результаты сравнительного анализа представлены на *рис. 1*.



*Рис. 1.* Сравнение показателей девушек-курсантов, специализирующихся по видам борьбы

Сравнительный анализ результатов показал, что физическая подготовка девушек-курсантов, специализирующихся на видах борьбы, существенно отличалась от подготовки тех девушек, которые не занимались спортивными единоборствами. По силовому блоку, куда входили 2 норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища лежа на спине – показали, что

у курсантов-женщин, специализирующихся на видах борьбы, показатели по сгибанию и разгибанию туловища лежа на спине на 18,75 %, а по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа – на 21,05 % больше, чем у курсантов, не занимавшихся спортивной борьбой до поступления в университет МВД России. Для определения быстроты как одного из главных физических качеств курсантов в образовательных организациях МВД России выбрали челночный бег (10×10). Средние показатели у девушек-курсантов, специализирующихся на видах борьбы, по сравнению с курсантами, не имеющих спортивного разряда по видам борьбы, оказались выше на 1,8 с (6,4 %). Что касается показателей выносливости (бег 1 км), то наши предположения подтвердились. Курсанты-женщины, ранее занимавшиеся спортивной борьбой, преодолели эту дистанцию на 0,06 с быстрее (или на 1,5 %), чем курсанты-женщины, не занимавшиеся спортивными единоборствами.

На основе полученных данных были представлены и разработаны следующие рекомендации для всех девушек-курсантов и особенно для тех, которые специализируются на видах борьбы.

Учитывая специфику и особенности полицейской деятельности, систематические занятия девушек-курсантов различными видами борьбы способствуют повышению функциональной активности, развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья, достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, при этом не препятствуют созданию семьи, воспитанию детей и выполнению своей профессиональной деятельности.

При планировании подготовки тренировочных нагрузок необходимо учитывать, а в процессе тренировок и контролировать колебания ОМЦ. Если понижается работоспособность, необходимо уменьшить нагрузки. В этот период рекомендуется рекреационная физическая культура и гигиенические упражнения. После ОМЦ планомерное повышение интенсивности и частоты физических нагрузок становится правомерным.

В период беременности женщинам строго запрещается бороться и участвовать в соревнованиях. Первые послеродовые тренировки рекомендуется начинать через 8–9 месяцев. Физическая и функциональная подготовленность за этот период может достичь прежнего уровня, а участие в спортивных поединках не навредит организму.

Необходимо в комплекс восстановительных упражнений после родов включить специальные упражнения для мышц большого и малого таза, для живота и поясничного отдела.

От излишне накопленной жировой массы необходимо избавиться с помощью статических и динамических упражнений с дыхательными упражнениями. Эти упражнения помогут женщинам избегать атрофии мышц живота и брюшного пояса и за короткое время восстановить прежнюю форму и телосложение.

Одной из главных задач тренера – не форсирование нагрузок на тренировках для скорейшего восстановления прежних спортивных результатов, а постепенное восстановление физических качеств, укрепление здоровья и функциональной активности всего организма.

Все специально-подготовительные упражнения для восстановления силовых и скоростных качеств проводятся постепенно, плавно повышая нагрузку до нужных кондиций. Методика воздействия этих упражнений значительно больше по вариативности и ниже по общим показателям величины максимальных напряжений в основной период тренировочной работы.

Рекомендуемые средства для развития силовых качеств – различные упражнения с гантелями, отягощениями, с набивными мячами и т. д. Но необходимо контролировать, чтобы эти средства не вызывали у девушек физического напряжения. Силовые упражнения с небольшим весом, но большим объемом – очень эффективный способ для улучшения силовых качеств. Однако торопливость и поспешность тренера для быстрого восстановления может пагубно повлиять на здоровье и результативность женщин.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо определить нагрузку, интенсивность и объем этой нагрузки, так как большое напряжение отрицательно влияет на организм девушек, а утомление наступает раньше времени. Все нагрузки должны исходить из физической подготовленности спортсменки. Систематический контроль и учет тренировочных занятий со стороны тренера, соблюдение основных принципов дидактики, а в отдельных случаях, индивидуальный подход – залог успеха. Регулярная диспансеризация, врачебные проверки помогут тренерам контролировать физическое состояние организма, вовремя выявить причины разных патологических явлений и вовремя вылечить. В этом случае есть возможность сохранить здоровье спортсмена и его спортивное долголетие.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать фазы ОМЦ независимо от того, на каком этапе становления находится спортсменка. Зная эти особенности женского организма, можно управлять этим процессом и постепенно, день за днем поднимать квалификацию и спортивные результаты своей воспитанницы.

Спортивная подготовка женщин, специализирующихся на видах борьбы, – не только тяжелый педагогический труд, но и поиск научно обоснованных методик и подходов для планирования, контроля и учета всего тренировочного процесса за весь период подготовки. Наблюдение за воспитанницами, фиксация всех результатов и физической подготовленности поможет тренеру-педагогу раскрыть потенциал и резервы организма, приблизить на один шаг свою воспитанницу к победе.

Данный исследовательский материал поможет тренерам, работающим с женской командой, грамотно решить педагогические проблемы подготовки и управления тренировочным процессом, отыскать оптимальное решение для применения физических нагрузок, улучшить качество подготовки и сохранить физическое здоровье.

### Список литературы

1. Абрамов В. В. Становление функции эндокринной и кардиореспираторной систем спортсменок пубертатного возраста : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.12. СПб., 1992.

2. Богданова Е. А., Кузнецова М. Н., Фролова О. Г. Охрана здоровья девочек и девушек – основа репродуктивного здоровья женщин // Акушерство и гинекология. 1992. № 3. С. 46–48.
3. Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. М., 1974–1989. Т. 23.
4. Васильева В. Е. Влияние спорта на женский организм // Теория и практика физической культуры. 1961. № 3. С. 185–188.
5. Галковский Н. М., Катулин А. З. Спортивная борьба. М. : Физкультура и спорт, 1968.
6. Гумеров К. Р., Наумов С. Б. Особенности физической подготовки женщин в вузах силовых структур России // Общество и безопасность. 2017. № 3 (48). С. 295–301.
7. Граевская Н. Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М. : Медицина, 1975.
8. Данилов Г. Р. Влияние занятий единоборствами на женский организм. Сунтар : Спортивная школа Олимпийского резерва имени А.И. Иванова, 2003.
9. Железнякене В. Н. Динамика физиологических функций спортсменок в течение аврально-менструального цикла // Теория и практика физической культуры. 1964. № 3. С. 6–9.
10. Кашубина И. А. Женщина в мире профессионального спорта // Всероссийский педагогический портал «Педдиспут». URL: <https://peddisput.ru/publication/view?id=1788>.
11. Коц Я. М. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин. М. : Физкультура и спорт, 2002.
12. Сидорова Т. В., Антонов А. Я., Семенова С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Н. Новгород, 2016. С. 271–276.
12. Ципинов Х. Б. Методика служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции в центрах профессионального обучения МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021.

*Макурова В. А.<sup>1</sup>,  
курсант Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

*Научный руководитель:  
Вяткин А. П.,  
старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
Рязанского филиала  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ВЛИЯНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ПОДГОТОВКУ ДЕВУШЕК-КУРСАНТОВ К СЛУЖБЕ В ОВД**

На службе в органах внутренних дел состоит немало женщин. Они несут службу в различных подразделениях полиции: наравне с мужчинами входят, например, в состав следственно-оперативной группы, выезжающей непосредственно на место происшествия; в силу специфики занимаемой должности принимают участие в задержании лиц, совершивших общественно опасные деяния. Следовательно, к ним предъявляются высокие требования профессиональной подготовленности, в том числе и по рукопашному бою.

Тенденция получения профессий сотрудников правоохранительных органов приводит к тому, что в образовательных организациях МВД России создаются отдельные взводы, в которых обучаются только девушки.

Стоит отметить, что физические, служебные и образовательные нагрузки девушек-курсантов совсем не отличаются от мужских нагрузок. Однако физическая подготовка девушек-курсантов, выражающая в изучении и овладении навыками рукопашного боя, значительно влияет не только на их физическую подготовленность, но и на моральную.

В Министерстве внутренних дел и других правоохранительных органах рукопашный бой является важной частью тренировочной программы и подготовки сотрудников. Эти навыки играют ключевую роль в обеспечении безопасности и эффективности работы сотрудников в ситуациях, когда необходима физическая самозащита или задержание преступника.

По мнению С. В. Клименко, рукопашный бой – это форма борьбы или схватки, в которой участники используют только свои руки и ноги для атаки и защиты. В отличие от боя с оружием, рукопашный бой требует от участников непосредственного физического контакта и ближнего боя. Рукопашный бой может включать удары кулаками, локтями, коленями, удары ногами, броски, захваты и др. Рукопашный бой может быть использован в различных целях, включая самооборону, спортивные соревнования или военные операции.

---

<sup>1</sup> Макурова В. А., 2023.

Рассмотрим более подробно те черты личности сотрудниц правоохранительных органов, которые вырабатываются благодаря занятиям рукопашным боем. Во-первых, всем женщинам присуща медлительность, замедленная реакция. Благодаря обрабатыванию в парах боевых приемов борьбы, которые выражаются во внезапном нападении ассистента, девушки-курсанты тренируют свою реакцию, так как промедление защитных действий может привести к проигрышу в схватке. Во-вторых, рукопашный бой вырабатывает в сотрудницах уверенность в себе и в принятых ими решениях. Навыки рукопашного боя могут повысить уровень уверенности девушки-курсанта. Знание, что она может защитить себя и других, может сделать ее более самоуверенной в служебных ситуациях и повседневной жизни. В-третьих, рукопашный бой вырабатывает дисциплину. Обучение рукопашному бою требует дисциплины, концентрации и терпения. Эти качества могут быть полезными в службе в ОВД, где соблюдение порядка и правопорядка играет важную роль. В-четвертых, рукопашный бой вырабатывает реакцию самозащиты. Сотрудники ОВД могут столкнуться с опасными ситуациями, когда знание приемов рукопашного боя может быть жизненно важным для собственной безопасности. Для женщин это может быть особенно актуально, поскольку они могут встречаться с физическими вызовами в служебной деятельности. В-пятых, рукопашный бой позволяет преодолеть стереотипы, которых, как правило, слишком много у женщин. Сотрудницы, успешно освоившие рукопашный бой, могут наглядно продемонстрировать, что женщины способны эффективно справляться с физическими задачами и служебными вызовами, это меняет стереотипы и повышает моральную готовность.

Однако важно, чтобы обучение рукопашному бою проводилось с учетом безопасности и этических норм. Также следует обеспечивать равные возможности для курсантов женского и мужского пола и учитывать индивидуальные способности и предпочтения каждого курсанта.

Таким образом, рукопашный бой может оказать положительное воздействие на моральную подготовленность женщин-сотрудниц к служебной и повседневной деятельности – развить смелость, решительность, повысить их физические кондиции, необходимые для реализации профессиональных возможностей, а также помочь молодому организму оздоровиться и сохранить высокую работоспособность на протяжении всей службы.

*Увалиев Д. С.<sup>1</sup>,  
адъюнкт факультета подготовки  
научно-педагогических кадров  
Академии ГПС МЧС России*

## **ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ ДЛЯ ТУШЕНИЯ ПОЖАРОВ ПОВЫШЕННЫХ РАНГОВ В УСЛОВИЯХ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ**

2 января 2022 г., после повышения цен на газ, начались протесты в Республике Казахстан, 4–5 января протесты перешли в массовые беспорядки. В стране было объявлено чрезвычайное положение (ЧП), 7 января ситуацию удалось стабилизировать, и 19 января режим ЧП был снят. В результате этих событий погибли 238 человека, в их числе 19 сотрудников силовых ведомств [1].

Во время беспорядков пожарно-спасательные подразделения продолжали выполнять свою работу даже во время нападения протестующих. Так, 5 января поступило сообщение о пожаре в здании управления Комитета правовой статистики и специальным учетам Генпрокуратуры по Алма-Ате, внутри которого остались запертыми сотрудники.

«По прибытии пожарных было обнаружено, что находящиеся внутри люди не могут самостоятельно покинуть здание, некоторые из них забрались на кровлю. Пожарные, подвергаясь побоям и невзирая на погромы пожарной техники, все-таки приступили к спасению людей. При помощи автолестницы, ручных пожарных лестниц и спасательных веревок удалось спасти 27 и эвакуировать 35 человек», – рассказал начальник департамента чрезвычайных ситуаций Алма-Аты Руслан Касыбаев [2].

Пожар был ликвидирован, но после этого участники беспорядков заперли пожарных внутри и снова устроили поджог. При помощи внутреннего противопожарного водоснабжения запертые пожарные вновь потушили возгорание и спаслись. При возвращении пожарный автомобиль понес дополнительные повреждения, да и во время тушения пожара участниками беспорядков были угнаны три единицы техники. Всего в беспорядках было повреждено 18 единиц техники, захвачено семь единиц, из которых пять сожжены, а две единицы удалось спасти [2].

В Российской Федерации к действиям по предупреждению, ликвидации социально-политических, межнациональных конфликтов и массовых беспорядков пожарная охрана не привлекается [3]. Но повседневная деятельность подразделений пожарной охраны связана с большим риском для жизни. А спасение людей и имущества при пожарах, оказание первой помощи, организация и осуществление тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ в условиях массовых беспорядков увеличивает данный риск.

Наставлением по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы, утвер-

---

<sup>1</sup> © Увалиев Д. С., 2023.

жденным приказом МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153, определено, что физическая подготовка личного состава является обязательной частью его профессиональной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности, и включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, ловкость и выносливость) и служебно-прикладное упражнение (преодоление полосы препятствий). Упражнения и занятия по рукопашному бою или самообороне сотрудников МЧС России не предусмотрены, в отличие от других силовых ведомств.

Между тем, МЧС России входит в общественно-государственное объединение «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо». Сотрудники принимают активное участие в спартакиадах во всех субъектах Российской Федерации, в том числе и по рукопашному бою [4]. МЧС России также самостоятельно организует соревнования. 25 ноября 2022 г. на базе Академии ГПС МЧС России прошел Кубок памяти Героя Российской Федерации Е. Н. Зиничева по рукопашному бою среди спортивных сборных команд подразделений МЧС России и федеральных органов исполнительной власти [5].

Одновременно с этим в образовательных организациях высшего образования МЧС России в дисциплину физической подготовки курсантов включены занятия по самообороне, открыты дополнительные секции по различным видам боевых искусств [6].

Таким образом, МЧС России активно популяризирует развитие рукопашного боя. И флагманом в данном направлении выступают образовательные учреждения МЧС России. Молодые специалисты из образовательных учреждений направляются в реагирующие подразделения субъектов Российской Федерации. Однако нормативно-правовые документы МЧС России не предусматривают регулярные тренировки и отработку упражнений. Поэтому сотрудникам пожарной охраны остается при желании самостоятельно, в свободное от службы время заниматься боевыми искусствами.

Массовые беспорядки сопровождаются пожарами повышенных рангов. И недавние события в Республике Казахстан диктуют готовность сотрудников пожарной охраны противостоять самым различным рискам. Это представляет опасность для окружающих – мирного населения, самих протестующих, а также сотрудников МЧС России. И в этих условиях навыки рукопашного боя в виде физических навыков и психологической готовности, несомненно, помогут в отражении нападения.

В данных условиях необходимо пересмотреть нормативные документы МЧС России, регламентирующие физическую подготовку сотрудников. Включить в основные упражнения и приемы рукопашного боя: «самооборона от холодного и огнестрельного оружия», «нейтрализация противника путем обездвиживания» и др. Одновременно с этим необходимо проводить воспитательную работу, разъясняя, в каких случаях может потребоваться применение данных навыков.

Возможно применение и рационального метода привлечения сил и средств подразделений пожарной охраны к тушению пожаров повышенных рангов в условиях массовых беспорядков [7]. При наличии бронежилетов и металлических касок, а также с предварительным информированием о складывающейся обстановки на месте пожара личный состав подразделений эффективнее справится с поставленными задачами.

### Список литературы

1. Число погибших в ходе массовых беспорядков в Казахстане выросло до 238 // ТАСС. URL: <https://tass.ru/mezhdunarodnaya-panorama/15484293>.
2. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5438/3c04604277ae30a43d8d56dcf1c75cc25c5dbe1c/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5438/3c04604277ae30a43d8d56dcf1c75cc25c5dbe1c/).
3. В Москве прошла Спартакиада местной организации № 6 МГО ВФСО «Динамо» по рукопашному бою // Общественно-государственное объединение «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо». URL: <https://www.dynamo.su/media/news/v-moskve-proshla-spartakia>.
4. Кубок памяти Героя Российской Федерации Е.Н. Зиничева по рукопашному бою // ФКУ «Центр физической подготовки и спорта МЧС России». URL: <https://csk.organizations.mchs.gov.ru/press-centr/new/4237790>.
5. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России : учебник / [С. С. Аганов и др.]. Т. 1. СПб. : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2019.
6. Увалиев Д. С. О рациональном привлечении сил и средств по повышенным рангам пожаров // Социально-экономические аспекты принятия управленческих решений : сборник материалов седьмого научного семинара. М. : Академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2023.

*Харламов А. М.<sup>1</sup>,  
адъюнкт факультета подготовки  
научно-педагогических и научных кадров  
Московского университета  
МВД России имени В.Я Кикотя*

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Одним из важнейших качеств сотрудников органов внутренних дел является высокий уровень физической подготовки – залог качественного и успешного выполнения ряда служебных задач в процессе осуществления профессиональной деятельности. Курсантам образовательных организаций системы МВД России необходимо показывать высокий уровень физических навыков на протяжении всего периода обучения, вне зависимости от времени года и сопутствующих погодных условий. Находясь в суровых погодных условиях, курсанты могут столкнуться с ситуациями, опасными для жизни и здоровья. Навыки, полученные в рамках занятий по специальной физической подготовке, позволяют принять единственно верное решение и использовать полученные навыки в практических условиях.

В числе других дисциплин физической культуры лыжная подготовка также способствует формированию отдельных специальных навыков, помогающих сотруднику совершенствовать свою физическую форму. Специфика занятий по лыжной подготовке заключается в формировании необходимых практических навыков для выполнения поставленных руководством задач, она хорошо закаляет организм и укрепляет иммунитет курсантов при низких температурах, повышает защитные функции организма, а все это помогает предотвратить возникновение многих заболеваний, в том числе простудных.

Среди специалистов в области спортивной психологии распространено мнение, что занятия по физической подготовке, предлагаемые в университетах, могут принести пользу учащимся высших образовательных учреждений. Было проведено множество исследований физической активности как способа развития фактора стрессоустойчивости студентов. Однако существует очень мало исследований, специально посвященных тому, как катание на лыжах зимой может улучшить здоровье и снизить стресс у студентов в зимнее время года. В целом лыжный спорт имеет богатый потенциал возможностей поддержания психологического здоровья. Поскольку занятия по лыжной подготовке проходят на открытой местности, а не в тренировочных залах, морально-психологическое состояние курсантов заметно улучшается. Занятия по лыжной подготовке могут влиять и на развитие социальных навыков курсантов, таких как взаимодействие в группе, развитие лидерских качеств, формирование групповой ответственности, а также социально эффективное взаимодействие внутри группы.

---

<sup>1</sup> © Харламов А. М., 2023.

Хорошо известно, что занятия по лыжной подготовке положительно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы, общую физическую форму, силу, координацию, баланс и многое другое. Следовательно, в процессе занятий по лыжной подготовке курсанты развивают выносливость, координацию верхних и нижних конечностей, устойчивость к пониженным температурам, улучшают свои общие физические показатели. Лыжная подготовка развивает индивидуальную кардиореспираторную подготовленность и двигательные навыки.

Занятия лыжной подготовкой представляют собой сравнительно сложную задачу для опорно-двигательной системы организма, так требуют от курсантов координации движений в среде, обеспечивающей высокий уровень внешних раздражителей.

С точки зрения биомеханики есть несколько факторов, осложняющих подготовку. Во-первых, при передвижении на лыжах необходимо скоординировать движения верхних и нижних конечностей таким образом, чтобы продвигаться в условия неестественной среды как можно эффективнее. При передвижении необходимо соблюдать правильную стойку, вес должен располагаться над серединой лыжи, для поворотов используются небольшие движения корпуса вперед и назад. При работе ногами тело должно оставаться неподвижным, в положении стойки курсант должен чувствовать себя комфортно и расслабленно. Во-вторых, во время занятий лыжной подготовкой особое внимание необходимо уделить инвентарю:

1) подбор лыж необходимо осуществлять исходя из индивидуальных особенностей организма (рост, вес);

2) перед выходом на лыжную трассу необходимо свериться с погодными условиями и подготовить инвентарь в соответствии с ними;

3) необходимо подготовить экипировочное снаряжение, которое соответствует физиологическим особенностям курсанта, а также текущим погодным условиям.

Частота сердечных сокращений обычно составляет 60–80 ударов в минуту у взрослых старше 18 лет и продолжает увеличиваться, если продолжаются интенсивные упражнения. При субмаксимальной интенсивности могут быть небольшие изменения, но она остается в основном постоянной, а затем снижается после тренировки, в конечном итоге возвращаясь к частоте сердечных сокращений в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений в контрольной группе немного увеличилась после занятий лыжной подготовкой, тогда как частота сердечных сокращений в лыжной группе после занятий лыжной подготовкой немного снизилась. Однако существенных различий в частоте сердечных сокращений между группами не было. При этом, хотя изменения уровня опасений в обеих группах были сходны с изменением частоты сердечных сокращений, уровни опасений в лыжной группе были значительно ниже, чем в контрольной группе после занятий лыжной подготовкой.

В частности, по мнению специалистов, 85 % обучающихся высших учебных заведений, регулярно занимающихся лыжной подготовкой, менее подвержены стрессу и негативным эмоциям. Другими словами, занятия лыжной подготовкой могут снизить уровень нагрузки теоретических занятий в высших образова-

тельных организациях. Результаты этого исследования показывают, что лыжная подготовка является подходящим видом спорта для снижения стресса и повышения работоспособности обучающихся высших учебных заведений Российской Федерации.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель ориентируется на общие планы занятий, однако в каждой отдельной тренировке использует конкретную задачу, которую ставит именно на сегодняшний день тренировки. В тоже время он осведомляет курсантов МВД России о ближайших задачах, которые будут стоять на каждом занятии, о зачетных требованиях, установленных для того, чтобы мобилизовать силы и стремления для успешного их выполнения.

Таким образом, цель настоящего исследования состояла в том, чтобы подчеркнуть необходимость лыжной подготовки курсантов и изучить сердечно-легочные, метаболические, нейрофизиологические, биомеханические и психологические аспекты такой подготовки.

### **Список литературы**

1. Торопов В. А., Хыбыртов Р. Б., Игнатьев А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников ОВД. СПб., 2018.
2. Салманов Г. Д. Уроки горных лыж. М. : Физкультура и спорт, 2014.
3. Раменская Т. И., Баталов А. Г. Лыжный спорт. М. : Физическая культура, 2012.

*Хомутов А. М.<sup>1</sup>,  
старший преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЕВУШЕК-КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Упоминания о женщинах-воинах присутствуют в истории и преданиях каждого народа. Мифы Древней Греции рассказывают о легендарных амазонках, обладавших выдающимися навыками фехтования мечом и стрельбы из лука. Женщины Древней Спарты, с малолетства прошедшие боевое обучение, в отсутствие мужей, ушедших в походы, становились защитницами государства. В составе древнегерманских племен наряду с мужчинами женщины-воины сражались с римскими легионами. В Древней Руси существовало предание о воинственном племени поляниц, женщин-богатырш.

В XVII–XIX вв. кулачные женские бои проводили в Полинезии, в странах Северной Африки, а также имели повсеместное распространение среди представительниц низших сословий Британии. Женская борьба в США крайне популярна уже более двух столетий. В Российской империи достаточно широкое распространение получила женская цирковая борьба.

Отметим, что наличие женщин в российской армии насчитывает не одну сотню лет. Еще во времена царствования Екатерины II из жен офицеров была создана так называемая «рота амазонок».

В настоящее время все больше представительниц прекрасного пола поступает в военные и ведомственные учебные заведения России. Процент курсанток этих вузов из года в год растет. Требования к физической подготовке офицера-женщины достаточно высокие, а стало быть, вопросу физической подготовки должно уделяться повышенное внимание.

Отдельной проблемой здесь видится формирование компетенций в области прикладной физической подготовки. Эффективное обучение технике приемов самообороны, атакующим и защитным действиям в работе в парах и во время учебно-тренировочных поединков возможно лишь на крепком фундаменте общей физической подготовки. Абитуриенты, проходящие вступительный отбор, зачастую демонстрируют очень низкий уровень развития физических качеств. Что касается компетенций в области рукопашного боя, то их наличие фиксируется только у 2–5 % девушек-абитуриенток и лишь у тех, кто в школьные годы посещал секции единоборств. Остальные имеют крайне поверхностное представление о приемах самообороны или не имеют их вовсе.

Сложившаяся система подготовки к рукопашному бою девушек-курсантов ориентирована на достижение ряда целей:

---

<sup>1</sup> © Хомутов А. М., 2023.

1) создание специалистов, обладающих крепким здоровьем и высоким уровнем физического развития;

2) формирование у девушек-курсантов уверенности в собственной квалификации при потенциальном столкновении с противником, например, при посягательствах на жизнь сотрудника в рамках несения службы;

3) обучение специальным знаниям и навыкам боевых приемов борьбы, а также целому ряду упражнений, имеющих служебно-прикладное значение;

4) формирование морально-волевых и психологических характеристик специалиста (девушки-курсанта), благодаря которым поставленные оперативно-служебные задачи будут выполнены на высоком уровне;

5) обучение техникам и методикам применения самых действенных и результативных приемов ближнего боя как с использованием курсантом женского пола оружия, так и без него. Формирование навыков задействовать в рукопашном бою любые подручные предметы и средства.

Теоретический и непосредственно практический раздел физической подготовки курсантов женского пола в высших учебных заведениях МВД России включает в себя три концепции:

1) служебно-боевую;

2) спортивно-игровую;

3) общефизическую.

Русский рукопашный бой выступает только российским видом единоборств, включающим в свой состав самые разнообразные техники и методики из целого ряда других видов единоборств. При этом базовые техники выбирались в соответствии с соображениями целесообразности, эффективности, логики и рациональности. Результативность выступает ключевым критерием отбора техник единоборств, поэтому русский рукопашный бой доказал свою высокую эффективность не только в рамках спортивных поединков, но и в ситуациях оперативной реальности.

Рукопашный бой активно используется в рамках проведения спецопераций, когда ключевыми факторами отбора способов боевого воздействия становятся бесшумность и скрытность. Рекомендованность данного вида единоборств для курсантов и специалистов женского пола поясняется высокой эффективностью наряду с простотой приемов.

Вместе с тем полицейские-женщины в силу гендерных особенностей по ряду физических и антропометрических показателей отстают от мужчин, поэтому испытывают большие сложности при применении на практике боевых приемов борьбы из арсенала контактных единоборств. Представленные в соревновательном и прикладном разделах рукопашного боя набор и техника боевых приемов, а также выработанная методика по их усвоению при наличии квалифицированного инструктора и педагогического сопровождения способствуют качественному усвоению основ единоборства сотрудниками вне зависимости от пола.

В наборе средств и методов ведения поединка в рукопашном бое есть ряд приемов, которые при технической простоте и несложном усвоении являются эффективными для применения сотрудниками, не обладающими высоким мастерством и выдающимися физическими кондициями, в том числе и женщинами:

- 1) удары коленом и стопой в пах оппоненту мужского пола;
- 2) удар сбоку в лицо с использованием ладони, сформированной особым образом;
- 3) надавливания на болевые точки и применение болевых захватов;
- 4) применение в рамках отражения нападения различных подручных предметов;
- 5) использование ударов ног по ногам нападающего (в разные области – от колена до голени).

Однако практика свидетельствует: несмотря на существование достаточно простых приемов рукопашного боя, обладающим серьезным травмирующим эффектом, курсанты и женщины-полицейские после первого атакующего удара утрачивают оперативную инициативу, теряются и испытывают сложности с завершением атаки. Более того, представления и алгоритм поведения в таких ситуациях у них бессистемны и зачастую нелогичны.

Вместе с тем, курсанты женского пола и сотрудницы МВД России подтверждают, что даже разовое успешное применение боевых приемов рукопашного боя положительно влияет на степень уверенности в себе и готовность их повторного применения. При этом те женщины, у которых наработан негативный опыт применения боевых приемов или опыт отсутствует в принципе, опасаются вступать в противоборство с нападающим.

Практическое решение перечисленных проблем, по нашему мнению, обеспечит более массовое вовлечение девушек-курсантов высших учебных заведений МВД России, а также женщин-специалистов системы МВД России в занятия русским рукопашным боем в спортивных секциях, сделает привлекательным их участие в выступлениях на соответствующих соревнованиях. Благодаря этому будут совершенствоваться принципиально важные личностные характеристики сотрудниц – уверенность в собственных силах, настойчивость в достижении целей, самообладание, выдержка и терпение.

Очень важным также, на наш взгляд, при подготовке по рукопашному бою девушек-курсантов в рамках формирования педагогического подхода является моделирование наиболее распространенных ситуаций, с которыми сотрудница МВД наиболее часто сталкивается в реальных условиях силового задержания, пресечения преступных действий и личной самозащиты.

Резюмируя, отметим, что принципиально важно применять приемы рукопашного боя на системной и постоянной основе, причем основной упор ставить на следующие техники:

- 1) сопровождающиеся высокими психологическими нагрузками (для повышения способности девушек-курсантов владеть собой в стрессовых ситуациях);
- 2) спарринги с юношами-курсантами, прошедшим соответствующий инструктаж, или преподавателем, благодаря чему девушка-курсант получит более глубокое практическое представление о собственных силах и способностях;
- 3) индивидуальный подход, благодаря чему повышаются степень усвоения теории и практики рукопашного боя и уверенность в собственных силах.

### Список литературы

1. Глуханьков А. П. Подготовка в рукопашному бою курсантов женского пола в вузах Министерства обороны Российской Федерации : дис. ... канд. пед. наук. СПб. : Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации, 2023.

2. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018.

3. Романова Е. Ю., Баркалов С. Н. Проблемы обучения боевым приемам борьбы курсантов женского пола образовательных организаций МВД России в контексте обеспечения их личной безопасности // Наука-2020. 2022. № 1 (46). С. 108–113.

4. Филимонцев Н. М., Козырева Е. Н. Психолого-педагогические аспекты с подозрением на подготовку курсантов (слушателей) высших учебных заведений МВД России по рукопашному бою // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафа. 2020. № 4 (170). С. 88–93.

**Чехранов Ю. В.**<sup>1</sup>,  
доцент кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **О ВНЕДРЕНИИ СИСТЕМЫ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

Вопрос о необходимости внедрения системы единоборств в систему физической подготовки сотрудников ОВД России является актуальным в течение ряда последних десятилетий, особенно он обостряется в годы военно-политических конфликтов, к числу которых относится и проводимая Россией специальная военная операция на Украине.

Так, А. М. Баранов с коллегами, говоря о необходимости кардинальных преобразований сложившейся системы физической подготовки сотрудников ОВД, не отвечающей современным требованиям к их готовности к противоборству с агрессивно настроенными и активно сопротивляющимися правонарушителями, предлагает интегрировать в ее структуру рукопашные поединки и борцовские схватки [2]. Под рукопашными поединками авторы подразумевают те же борцовские схватки с разрешением применения ударной техники, что допускается в таких видах спортивных единоборств, как боевое самбо, рукопашный бой, армейский рукопашный бой и др. [8]. В итоге авторы предлагают внедрить в систему физической подготовки дисциплину «спортивный рукопашный бой», подобное предложение выдвигается также и профессором В. А. Тороповым с соавторами [5].

Предложение о внедрении единоборств в систему физической подготовки сотрудников ОВД представляется очень своевременным и верным. Автором данной статьи ранее была представлена «Концепция иерархичной структуры системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД», составной частью ППФП предлагался как раз «спортивно-прикладной компонент» [6]. Однако использование широко распространенного термина «рукопашный бой» автором представляется не вполне целесообразным. Так, например, в значении вида спорта данный термин используется для обозначения двух указанных выше видов единоборств, которые представлены во Всероссийском реестре видов спорта. При этом еще В. С. Ощепков в 1930-е гг. указывал, что «к концу XXVII столетия в Японии насчитывалось уже свыше 40 систем рукопашного боя», которые в конце XIX в. профессору Дзигоро Кано удалось свести к единой, названной им «система дзюу-до» [4, с. 148]. В нашей стране данная система трансформировалась к середине XX в. в отечественную систему «самбо» (самозащита без оружия), приемы которой изучаются

---

<sup>1</sup> © Чехранов Ю. В., 2023.

и в настоящее время сотрудниками ОВД России в разделе «Боевые приемы борьбы». Однако указанный раздел не представляет собой стройной системы, а содержит лишь разрозненные фрагменты предполагаемой системы «самозащиты и нападения без оружия» – такое название курсам обучения сотрудников милиции предлагалось в 1940-е гг. [3]

Первоначальное значение термина «рукопашный бой» к спорту не имеет отношения, испокон веков враждующие армии сходились в ближнем бою, «осуществляемом руками, невооруженными или вооруженными холодным оружием», как это отражается в ряде толковых словарей [7]. Но при появлении огнестрельного оружия и взрывных устройств эти средства стали также применяться в ближнем бою, продолжающего, однако, носить название «рукопашный бой». Этот факт в очередной раз указывает на недостаточную целесообразность употребления данного термина в системе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Термин «приемы самбо», применявшийся для обозначения системы обучения сотрудников советской милиции, в конце 1980-х гг. поставили под сомнение юристы, отмечая, что сотрудникам ОВД приходится осуществлять не только защиту от правонарушителей, но и атаковать их. Вначале на замену имеющемуся пришел термин «физическая сила», а затем и термин «боевые приемы борьбы» (как часть физической силы), что также многие специалисты поставили под сомнение.

Таким образом, к предлагаемой системе вместо существующего раздела «боевые приемы борьбы» [1] целесообразно будет применить название, например, «система самозащиты и пресечения противоправных действий», спортивно-прикладной компонент которой должны представлять различные виды спортивных единоборств, включая самбо, все виды рукопашного боя, бокс и т. д., по упрощенным правилам которых могут проводиться учебно-тренировочные и соревновательные поединки в процессе занятий по дисциплине «Физическая подготовка». При этом «оперативно-служебный компонент» системы представят приемы, с применением сотрудниками ОВД России специальных средств, подручных предметов и использованием (без применения по назначению) огнестрельного оружия (например, при осуществлении наружного досмотра).

### Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).
2. Внедрение борцовских и рукопашных поединков в систему физической подготовки сотрудников ОВД, обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки) / [А. М. Баранов и др.] // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 2 (73). С. 67–73.
3. Кузнецов А. Ф., Торопов В. А. Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России : исторический аспект // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 1 (49). С. 136–141.

4. Лебедев И. В., Ощепков В. С. Самозащита и борьба. М. : ФАИР-Пресс, 2004.

5. Торопов В. А., Хыбыртов Р. Б., Дудчик В. И. Значение рукопашного боя в структуре оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Состояние здоровья: медицинские, психолого-педагогические и социальные аспекты : материалы IX Международной научно-практической интернет-конференции. Чита : Забайкальский государственный университет, 2018. С. 492–498.

6. Чехранов Ю. В. Концепция иерархичной структуры системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 3. С. 227–229.

7. Академик. Словари и энциклопедии на Академике // URL: <https://dic.academic.ru>.

8. Официальный сайт Центра физической подготовки и спорта МЧС России // URL: <https://csk.organizations.mchs.gov.ru/docs>.

*Шалагинов В. Д.<sup>1</sup>,  
доцент кафедры физической подготовки и спорта  
Академии ГПС МЧС России,  
кандидат педагогических наук*

## **РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Современное значение этого термина обозначает скорее один из стилей единоборств, который характеризуется наличием приемов защиты и нападения (бросков, ударов, болевых и удушающих приемов), методики тренировок для подготовки спортсменов и сотрудников различных органов безопасности и правопорядка, унифицированных правил проведения тренировочных и спортивных поединков. Основами методик тренировок являются отечественные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами рукопашного боя являются зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. В качестве полноценного спортивно-прикладного единоборства сформировался в семидесятых годах прошлого века, является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России. Сегодня рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации 2022–2025 гг., в разделе «Неолимпийские виды спорта».

Рукопашный бой имеет два основных направления – прикладное и спортивное. Прикладное направление практикуется в армии и различных спецподразделениях. Спортивное направление отличается от прикладного прежде всего ограничениями, связанными с безопасностью бойцов [2].

Под эгидой Международной Федерации рукопашного боя, созданной в 2006 г., проводятся чемпионаты, турниры, судейские и обучающие семинары, показательные выступления в разных странах мира.

Современные соревнования по рукопашному бою являются комплексными и включают в себя 2 тура. В первом туре спортсмены демонстрируют технику выполнения приемов рукопашного боя при защите от вооруженного и невооруженного противника и выполняют норматив допуска ко второму туру. Во втором туре спортсмены проводят бой, используя технические действия, описанные в правилах по рукопашному бою [1].

Драйвером внедрения рукопашного боя в физическую и спортивную подготовку сотрудников МЧС России явилось то, что в 2021 г. советник министра МЧС России, куратор спортивного направления Герой Российской Федерации Андрей Викторович Мерзликин в рамках Международного форума гражданского участия #МЫВМЕСТЕ определил актуальность использования умений рукопашного боя в практической деятельности сотрудников МЧС России.

---

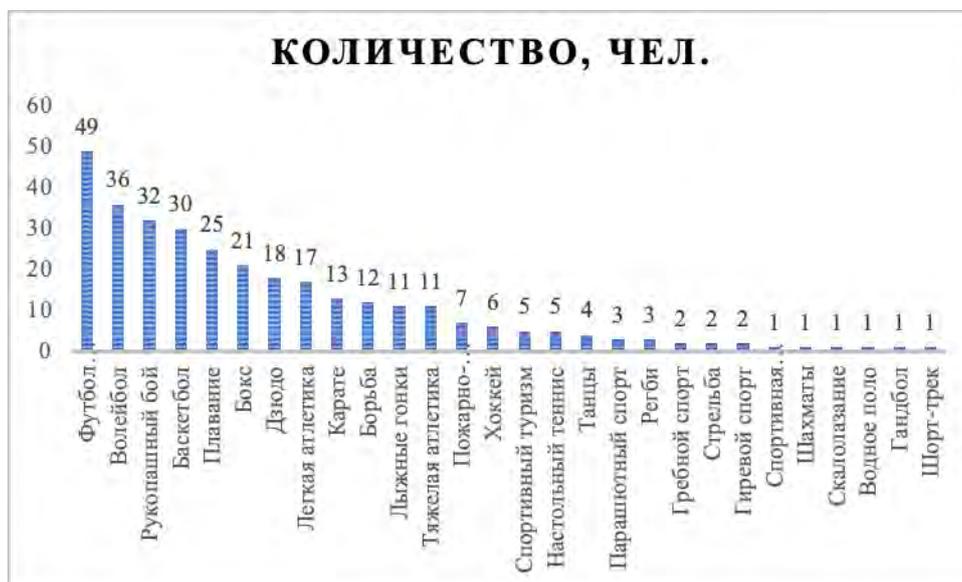
<sup>1</sup> © Шалагинов В. Д., 2023.

В 2021 г. возобновили проведение спартакиады территориальных органов МЧС России, уже на следующий год в состав состязаний ввели рукопашный бой. Соревнования состоялись в городе Грозный Чеченской республики в июне 2022 г. и имели широкое представительство спортсменов рукопашного боя высокого спортивного уровня.

В возобновленной в 2023 г. спартакиаде среди образовательных организаций высшего образования МЧС России были представлены такие виды, как волейбол, футбол, хоккей, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, а также рукопашный бой, единоборство, где курсант мог проявить свои индивидуальные бойцовские качества.

Предпосылками введения рукопашного боя в спартакиаду среди образовательных организаций высшего образования МЧС России явилось наличие материально-технической базы для занятий рукопашным боем, специалистов по рукопашному бою, уже функционирующие спортивные секции по данному виду спорта. Например, в Академии ГПС МЧС данная секция для курсантов была организована в 2017 г.

В рамках изучения спортивной мотивации курсантов на старте вступительной компании 2023 г. было проведено анкетирование кандидатов на поступление в Академию ГПС МЧС России, направленное на выявление информации о видах спорта, которыми они занимались до поступления. Всего в исследовании приняло участие 142 мужчины. Результаты представлены на *рис. 1*.

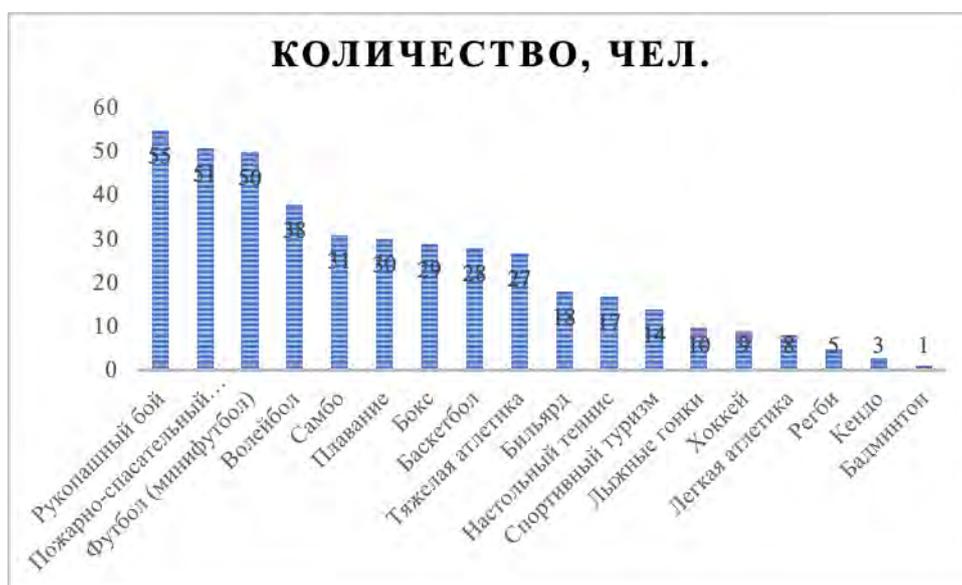


*Рис 1.* Виды спорта, которыми занимались абитуриенты-мужчины до поступления

Рукопашный бой занимает высокое 3-е место, что говорит о высоком организационном уровне спортивных секций в регионах Российской Федерации, вовлеченности в развитие Международной федерации рукопашного боя и Всероссийской федерации рукопашного боя.

Также для выявления приоритетных видов спорта, которыми абитуриенты хотели бы заниматься в спортивных секциях в период обучения в образова-

тельной организации, из перечня развиваемых в Академии необходимо было выбрать три. Результаты представлены на *рис. 2*.



*Рис 2.* Виды спорта, которыми хотели бы заниматься юноши-курсанты в период обучения

Результаты анкетирования, представленные на *рис. 2*, говорят о заинтересованности курсантов в занятиях рукопашным боем в период обучения в образовательной организации высшего образования МЧС России.

Спартакиада среди образовательных организаций высшего образования МЧС России по рукопашному бою состоялась в Академии ГПС МЧС России, в г. Москве в июне 2023 г. [3] Таким образом, введение рукопашного боя в программы спартакиад позволяет прогнозировать его дальнейшее прогрессирующее развитие в образовательных организациях высшего образования МЧС России.

### Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 января 2023 г. № 64 «Об утверждении правил вида спорта «Рукопашный бой» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_445348/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_445348/).
2. Сайт Международной федерации рукопашного боя // URL: <https://hsif.world/about>.
3. Определены победители Спартакиады МЧС России 2023 года по рукопашному бою // Официальный сайт Центра физической подготовки и спорта МЧС России. URL: <https://csk.organizations.mchs.gov.ru/press-centr/new/4238552>.

**Шевкунов М. А.**<sup>1</sup>,  
курсант международно-правового факультета  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:  
**Томилин В. В.**,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
учебно-научного комплекса специальной подготовки  
Московского университета  
МВД России имени В.Я. Кикотя

## **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ ИННОВАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Занятия по физической подготовке как обязательной части профессиональной подготовки сотрудников полиции очень важны в жизни курсантов образовательных организаций МВД России и в первую очередь для поддержания своего здоровья и развития важных физических качеств. Также занятия по физической подготовке являются способом выработки дисциплины, организованности и слаженности изучаемых действий. Физические качества, которые в соответствии с Наставлением по организации физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации необходимо развивать и усовершенствовать курсантам, – быстрота и ловкость, сила, выносливость [1]. Навыки техники выполнения боевых приемов борьбы, а также теоретические знания позволяют формировать у курсантов такие психические качества, как смелость, уверенность. Сотруднику ОВД необходимо знать приемы борьбы [4], так как при выполнении оперативно-разыскных задач ему придется столкнуться с рядом трудностей, таких как девиантное поведение людей, их неконтролируемая агрессия при задержании за правонарушения или попытки деяний, которые имеют признаки правонарушений. Именно для этого сотрудник ОВД должен быть физически подготовлен, вынослив и иметь базовые знания приемов борьбы для выполнения своих должностных обязанностей.

Главным средством физической подготовки сотрудников ОВД, включая курсантов МВД России, являются физические упражнения. Помимо стандартных упражнений, которые прописаны в нормативных документах, а также в популярных методических пособиях, преподаватели с успехом применяют в обучении инновационные упражнения. Инновации имеют большое значение в обучении, особенно в обучении молодых сотрудников, которыми являются курсанты. В обучении сотрудников ОВД применяются упражнения из видов спорта, имеющих прикладное значение к будущей служебной деятельности курсантов, такие как единоборства (самбо, дзюдо, рукопашный бой и т. д.), а также игры [2]. Так, использование упражнений, связанных с изучением дан-

---

<sup>1</sup> © Шевкунов М. А., 2023.

ных видов спорта, прививает интерес к ним и развивает необходимые физические качества.

Одним из таких упражнений является следующее. Курсанты связывают два пояса от кимоно (или куртки самбо), образуя один длинный пояс в виде скакалки, за концы которого берутся двое курсантов. Вращая «скакалку», курсанты позволяют другим своим сокурсникам прыгать через нее, что помогает реализовывать различные физические качества. Так, способность быстро заскочить в область вращения «скакалки» и выскочить из него, требует ловкости. Способность длительное время выполнять прыжковые упражнения характеризует такое физическое качество, как выносливость. Прыжковые упражнения позволяют развивать мышцы ног (силу).

Прыжковые упражнения курсанты могут выполнять как в одиночку, так и по несколько человек одновременно, что позволяет проводить командные соревнования, игры, развивая коллективное общение, ответственность за общий результат соревновательного упражнения.

Примером коллективного упражнения в форме игры может служить также другое инновационное упражнение, заключающееся во вращении на развернутом поясе свернутой куртки самбо (или костюма дзюдо – кимоно). Курсанты, выстроившиеся в круг, стараются перепрыгнуть эту куртку, касание которой любой частью тела выводит игрока из игры. Скорость вращения постепенно увеличивается, увеличивается и высота вращения своеобразного мягкого мяча, которым вращающий курсант старается осалить играющих, постепенно выбивая их из игры. Победителем становится оставшийся последним курсант. Подобные упражнения игрового характера не требуют специального инвентаря, так как используются элементы формы, определенной преподавателем как обязательной в условиях программных учебных занятий по физической подготовке на борцовском ковре (в дзюдо – татами).

Как уже отмечено, при выполнении предложенных упражнений развиваются как необходимые курсантам физические качества, так и (сопряженно) психологические, к которым относятся смелость, воля, концентрация внимания (очень важные при усвоении раздела «Боевые приемы борьбы»). Данные упражнения предлагается регулярно включать в учебные занятия по физической подготовке не только курсантам, но и сотрудникам практических подразделений ОВД РФ для повышения их физической и психологической подготовленности к экстремальным условиям оперативно-служебной деятельности.

### Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Консультант Плюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/).
2. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126–129.

3. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 30–35.

4. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 74–80.

**Щукин А. В.**<sup>1</sup>,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки*

*учебно-научного комплекса специальной подготовки*

*Московского университета*

*МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В СЛУЖЕБНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Роль дифференцированного подхода в разновидностях двигательных проявлений была и остается достаточно существенной, так как учет особенностей (соматических, двигательных, функциональных, психических) развития организма индивида (особенно растущего), позволит не только полноценно сформировать его движения как в повседневной жизни, так и в специфической деятельности, но и развить до определенного уровня физические качества занимающихся без ущерба для их здоровья. Однако, прежде чем рассматривать широкие возможности, связанные с применением дифференцированного подхода в различных сферах спортивно-оздоровительной и профессионально-прикладной деятельности, есть смысл кратко охарактеризовать понятия, имеющие прямое отношение к анализируемому подходу – «индивидуализация», «дифференциация».

Индивидуализация предполагает «учет индивидуальных особенностей занимающихся в ходе их обучения, связанного с созданием полноценных условий, позволяющих развить личность как индивидуальность через выбор определенных форм и методов обучения, которые бы соответствовали возможностям и потребностям и интересам этой личности» [18]. Индивидуализация «в процессе обучения рассматривается как одна из ведущих тенденций в системе воспитания детей» [12]. При «целенаправленной организации деятельности учащихся, с учетом их индивидуальных возможностей, формируется положительное отношение к учению, что является решающим фактором, определяющим качество образовательного процесса» [2].

Дифференциация предусматривает «на основании наличия у обучающихся определенных, характерных только им, индивидуальных особенностей разделение на группы – для проведения процесса обучения применительно к каждой из них» [12]. Для дифференцированного подхода «характерен учет типологических, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся... Дифференцированный подход обусловлен необходимостью: во-первых, исходить из развития индивидуальности как главной цели воспитания; во-вторых, учитывать уже сложившуюся индивидуальность человека, его индивидуальную реакцию на то или иное воспитательное воздействие» [2].

---

<sup>1</sup> © Щукин А. В., 2023.

Велика роль «дифференцированного подхода к воспитанникам на уроках физической культуры и в ходе спортивной тренировки, так как именно он является одним из решающих факторов повышения двигательной подготовленности каждого из них» [17]. В этом случае «особое значение приобретают знание и учет особенностей физического развития и функционального состояния растущего организма индивида, что дает возможность средствами физического воспитания обеспечить его разностороннее и гармоническое развитие» [3].

Применение «дифференцированного подхода в развитии двигательной подготовленности студентов академии физической культуры, специализирующихся в футболе, оказывает положительное влияние на результаты, полученные при выполнении ими тестовых заданий» [11].

Однако, достаточно часто «применяемые средства и методы воспитания не соответствуют уровню физического развития детей – и отсюда отрицательные последствия, вплоть до нарушения здоровья, замедления процесса физического развития, не говоря уже о потере интереса к занятиям. Упражнения, не сориентированные на уровень физического развития, могут быть слишком трудными для одних детей и слишком легкими для других» [19]. Следовательно, «дифференцирование должно опираться на знание критериев оценки функциональной дееспособности растущего организма» [14].

Во избежание упомянутых отрицательных последствий применения дифференцированного подхода необходима четкость и конкретика в определении критерия, который позволил бы сформировать сходные типологические группы, так как основная сложность заключается в том, что лица одного паспортного возраста могут быть по-разному развиты физически, отличаться по уровню двигательной подготовленности и функциональному состоянию. Изучение и глубокий анализ доступной литературы позволил установить, что многие специалисты [1, 4–5, 13] в качестве критерия, лежащего в основе дифференцированного подхода, правомерно используют признаки физического развития: «при оценке физического развития мышечной работоспособности... имеет место достаточно устойчивая связь, применительно к юным спортсменам» [1]; «лица, физическое развитие которых находится на относительно одинаковом уровне, имеют сходные показатели, характеризующие деятельность системы дыхания» [4]; «адаптационные процессы к двигательной нагрузке, равно, как и состояние нервно-мышечного аппарата, быстрее происходят у лиц, уровень физического развития которых, примерно, одинаков» [5]; «при выполнении тестовых заданий, определяющих уровень двигательных возможностей индивида, выявлена устойчивая взаимосвязь с показателями физического развития» [13].

Достаточно надежным критерием при использовании дифференцированного подхода, нашедшим отражение в работах ряда специалистов [8, 15–16, 20], является тип телосложения или соматический тип, в основе определения которого лежит «соматическая конституция – одна из наиболее устойчивых и объективных индивидуальных характеристик организма, зависящая от наследственных и социальных факторов» [9].

Лица различного типа телосложения неодинаково реагировали на педагогические воздействия различной направленности. Так, в командно-игровых видах

спортивной деятельности «возрастные изменения технико-тактической подготовленности игроков различного соматического типа отличались как в количественном, так и в качественном отношении» [8].

Анализируя динамику показателей, определяющих развитие силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России, отнесенных к различным соматическим типам, авторами установлено, что «результаты тестового задания у девушек-курсантов 1–4 годов обучения... статистически достоверно отличаются... у курсантов-женщин мезосоматического и макросоматического типа» [15]. Эти же специалисты предприняли попытку оценить количественные величины, определяющие развитие координационно-двигательной выносливости по результатам выполнения контрольного упражнения «бег “челнок” 10×10 м», выявив их (результатов) зависимость от соматического типа девушек-курсантов различных годов обучения: «статистически достоверно значимые различия выявлены... между курсантами-женщинами микросоматического и макросоматического типа» [16].

Получив количественные значения длины тела юношей-курсантов различных годов обучения и проанализировав полученные после проведения статистических процедур результаты, специалисты пришли к заключению, что «имело место наличие зависимости показателей длины тела курсантов от их принадлежности к определенному соматическому типу. Обучающиеся макросоматического типа по средним значениям длины тела превосходили своих сверстников мезосоматического и, особенно, микросоматического типа телосложения» [20].

Весьма перспективным является применение дифференцированного подхода в развитии двигательных способностей занимающихся, в основе которого лежит использование кластерного анализа. Исследования, выполненные на различном контингенте лиц, занимающихся и не занимающихся спортом, позволили установить идентичность результатов, полученных при использовании соматодиагностики и кластерного анализа [6–7, 10], что открывает достаточно широкие перспективы специалистам в области спортивной педагогики при обработке достаточно больших массивов количественных данных.

Таким образом, изучение научной и методической литературы позволило заключить, что применение дифференцированного подхода в сфере физической культуры и спорта оказывает положительное влияние на изменение результатов контрольных упражнений, определяющих уровень развития двигательных способностей занимающихся.

### Список литературы

1. Арк Н. Возрастные особенности молодых спортсменов и определение состояния их подготовленности // Подготовка молодого футболиста. 1973. С. 201–215.
2. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований : монография. М. : Педагогика, 1982.
3. Бандаков М. П. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условия эффективного развития физиче-

ской культуры и психологических процессов школьников (4–5 кл.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1981.

4. Бондаревский Е. Я. О взаимосвязи морфологических показателей и данных, характеризующих физическую подготовленность школьников // IV научная конференция по физическому воспитанию детей школьного возраста : тезисы докладов. М., 1968. С. 178–179.

5. Вайшвила Ч. А. О развитии быстроты и прыгучести у школьников 11–13 лет в зависимости от физического развития и некоторых показателей функционального состояния организма // III научная конференция по физическому воспитанию детей школьного возраста : тезисы докладов. М., 1966. С. 160–162.

6. Зайцев А. А., Дорохов Р. Н. Применение кластерного анализа и схемы соматотипирования при обработке результатов футболисток в группах высшего спортивного мастерства // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта : сборник научных трудов. Смоленск : Смоленский государственный институт физической культуры, 2001. С. 258–262.

7. Зайцев А. А., Левин В. С., Иванов И. Л. Теоретико-статистическое применение схемы типирования и кластерного анализа в работе с юными футболистками 12 лет // Спорт и медицина : сборник статей. М. : Московская государственная академия физической культуры. М., 2001. С. 27–35.

8. Зайцев А. А. Сомато-педагогические аспекты возрастной динамики технико-тактической подготовленности в женских командно-игровых видах спорта : монография. Смоленск, 2003.

9. Зайцев А. А. Компонентный уровень варьирования как составная часть соматической конституции // Журнал теоретической и практической медицины. 2005. Т. 3. № 4. С. 466–475.

10. Зайцев А. А. Применение методов соматодиагностики и кластерного анализа в учебном процессе курсантов женского пола первого года обучения образовательных организаций МВД России // Интеграция науки и практики в единоробствах : материалы XVII международной научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР профессора Евгения Михайловича Чумакова. М., 2018. С. 193–203.

11. Зайцев А. А. О целесообразности применения дифференцированного подхода в изменении двигательной подготовленности студентов академии физической культуры, специализирующихся в футболе // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М. : Московская государственная академия физической культуры, 2023.

12. Кирсанов А. А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогической проблемы : монография. Казань : Казанский университет, 1982.

13. Петровская Т. В. Дифференцированная методика физической подготовки учащихся младших классов в системе подготовки занятий по физической культуре в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1983.

14. Прокудин Б. Ф. К вопросу о дифференцировании нагрузок в физическом воспитании школьников // Физическое воспитание и школьная гигиена : I Всесоюзная конференция : тезисы докладов. М., 1978. С. 219–220.
15. Разницын В. А., Зайцев А. А., Морев Д. Г. Групповая индивидуализация подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России при развитии силовой выносливости : учебное пособие. М., 2022.
16. Разницын В. А. Соматотипоспецифический подход в развитии координационно-двигательной выносливости у курсантов женского пола образовательных организаций МВД России : учебное пособие. М., 2023.
17. Смирнова Т. В. Дифференцированный подход к воспитанию скоростно-силовых способностей и выносливости у девушек старшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1966.
18. Усоева Н. А. Метод определения типов телосложения в оценке развития девочек подросткового возраста и девушек // Новости спортивной и медицинской антропологии. 1990. № 4. С. 81–89.
19. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1967.
20. Щукин А. В., Ежов П. Ф. Влияние типа телосложения на изменение длины тела у курсантов образовательных организаций МВД России // Дети, спорт, здоровье. Вып. 15: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р. Н. Дорохова. Смоленск : СГАФКСТ, 2021. С. 188–192.

**Юдин С. В.**<sup>1</sup>,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я Кикотя

## **ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ЖЕНСКОГО ПОЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРОВ РУКАМИ**

Воспитание скоростной выносливости у курсантов и слушателей женского пола при выполнении ударов руками в рукопашном бою может быть достигнуто через регулярные занятия служебно-прикладной физической подготовки и правильному процессу проведения занятий. В статье проанализированы этапы воспитания скоростной выносливости при выполнении ударов руками.

Круговая тренировка, также известная как *HIIT (High-Intensity Interval Training)*, – это эффективный способ развития скоростной выносливости и совершенствования техники ударов руками и ногами. Методологическая основа круговой тренировки заключается в выполнении станций (например, 5–6 станций) за определенное время с минимальным отдыхом. Преимущества круговой тренировки:

- увеличение выносливости: интенсивная круговая тренировка помогает улучшить кардиоваскулярную систему и увеличить выносливость;
- улучшение мышечной силы: круговая тренировка включает в себя упражнения на разные группы мышц, что помогает улучшить мышечную силу;
- разнообразие: круговая тренировка включает в себя различные упражнения, что делает ее более интересной и разнообразной.

Данная тренировка развивает не только физические качества и способности курсантов и слушателей женского пола, но и модернизирует комплекс проявленной скоростной силы, скоростной выносливости и скоростной быстроты.

Важно отметить, что методологическая основа не только помогает контролировать выполнение упражнений, но и позволяет анализировать результаты тренировки и корректировать ее в соответствии с поставленными целями. Например, если целью является улучшение скоростной выносливости, то на основе данных о пульсе и времени выполнения упражнений можно определить оптимальную интенсивность тренировки и продолжительность отдыха между подходами. Круговую тренировку следует разделить на два этапа: подготовительный и соревновательный период.

В подготовительный этап следует включать упражнения, которые приближаются к специальным боксерским упражнениям, и специальные упражнения. В подготовительный период время работы на станциях может достигать до 3 мин, а интервалы отдыха – до одной минуты. Для начального уровня тренированности следует включать схожие по специальности упражнения, затем специальные

---

<sup>1</sup> © Юдин С. В., 2023.

упражнения. Это связано с тем, что при повышении тренированности меняется круговая тренировка. Подбор упражнений должен иметь специальную схему, которая непосредственно направлена на основные мышечные группы: мышцы плечевого пояса, мышцы туловища и мышцы ног.

Примерный перечень упражнений, направленных на развитие скоростной выносливости:

1. Прыжки через скамью. Упражнение способствует укреплению икроножных мышц, мышц связок стопы, что непосредственно позволяет сохранять равновесие при приземлении на пол. Данное упражнение позволяет быстро ориентироваться в бою и принимать боевое положение для нанесения атакующих ударов.

2. Упражнение с настенными блоками. Упражнение способствует развитию способности быстро расслаблять мышцы после резкого и сильного сокращения.

3. Наклоны туловища из положения лежа. При выполнении данного упражнения повышаются подвижность и гибкость в поясничном отделе, что способствует устойчивости к ударам. При наклоне туловища из положения лежа следует делать резкий выдох в конечном положении.

4. Прыжки на скакалке. Упражнение способствует выносливости и координации движений. Скакалка должна быть подобрана под рост курсанта и слушателя женского пола.

5. Прыжки в глубину. Упражнение способствует развитию сил мышц ног. Данное упражнение стоит выполнять правильно, поскольку главный момент данного упражнения заключается в отталкивании после приземления.

6. Кувырки. Упражнение способствует повышению вестибулярной устойчивости курсантов и слушателей женского пола, что позволяет развивать способность к сохранению устойчивого динамического равновесия в бою.

7. Упражнение «Яблочко». Полезно для развития силы и силовой выносливости рук верхнего плечевого пояса, мышц боковой поверхности туловища. При выполнении упражнения необходимо принять стойку ногами на ширине плеч, руки вверху. На каждый сигнал преподавателя выполняется быстрое перемещение вперед-назад с перебрасыванием рук через голову.

8. Прыжки через козла. Данное упражнение позволяет модернизировать координацию движений, соразмерять движения по их силе, скорости, направлению, амплитуде, что способствует развитию скорости в бою.

Основными методами для оценки эффективности круговой тренировки для повышения скоростной выносливости являются: измерение времени выполнения определенного упражнения за определенное время, а также мониторинг частоты сердечных сокращений. В случае повышенной частоты сердечных сокращений преподавателю необходимо внести изменения по интенсивности выполнения упражнений на станции и оптимизировать нагрузку. Далее в круговую тренировку необходимо включать специфические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, рассмотрим следующие станции:

– пневматическая груша. С помощью этого снаряда совершенствуются прямые и боковые удары. При регулярных тренировках развиваются скорость и точность ударов;

– тяжелый мешок. На данном снаряде отрабатываются удары снизу, при регулярном повторении улучшается скорость и точность ударов, а также умение наносить комбинированные удары;

– подвесная груша. На данном снаряде отрабатываются все виды ударов, что способствует развитию точности и быстроты ударов. При регулярном повторении появляется навык дифференцирования усилий в конечном положении удара;

– легкий мешок. На данном снаряде отрабатываются удары сбоку. При ударах участвуют иные мышечные группы, следовательно, необходимо уделять особое внимание правильности нанесения боковых ударов;

– передвижения. Данное упражнение позволяет координировать движение ног вбок, тем самым улучшает скорость и устойчивость, что немаловажно для нанесения атакующих ударов в бою курсантами и слушателями женского пола;

– настенная подушка. На данном снаряде целесообразно отрабатывать прямые удары, при многократном выполнении упражнение развивает у курсантов и слушателей женского пола чувство удара;

– круговые вращения туловищем воздействуют на вестибулярный аппарат, что играет немаловажную роль при поединке.

Во время круговой тренировки преподаватель должен постоянно обращать внимание на то, чтобы курсанты и слушатели женского пола выполняли задание на станциях с высокой скоростью и правильной техникой движения. На соревновательном этапе следует моделировать трехраундовый боксерский поединок между курсантами и слушателями женского пола. Один раунд составляет 20 с, отдых – 10 с. По мере тренированности курсантов и слушателей интенсивность круговой тренировки увеличивается, а время на выполнение станций сокращается.

Таким образом, круговую тренировку можно выполнять как в боксерском зале, так и на спортивной площадке. На круговую тренировку отводится 15 мин. Методологическая основа круговой тренировки в боксе является необходимым условием для достижения эффективных результатов и повышения качества тренировки.

### Список литературы

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

2. Моськин С. А. Физическая подготовка женщин – сотрудников ОВД: проблемы и пути совершенствования // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 155–158.

3. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5–9.

4. Серпионова А. И. Плавание как элемент служебно-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник статей. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 188–189.

**Ярмонова Е. Н.<sup>1</sup>,**

*доцент кафедры административной деятельности ОВД*

*Московского университета*

*МВД России имени В.Я. Кикотя,*

*кандидат юридических наук, доцент*

**Муклецова И. А.<sup>2</sup>,**

*курсант Института-факультета подготовки*

*сотрудников для органов предварительного расследования*

*Московского университета*

*МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

В современных условиях любые общественные правонарушения во время проведения массовых мероприятий, в том числе несанкционированные митинги и протесты, могут представлять угрозу не только общественному порядку, но и национальной безопасности нашей страны. Важнейшую роль в системе субъектов обеспечения контрольно-надзорных полномочий при охране общественного порядка и обеспечения общественной безопасности во время проведения массовых мероприятий играет МВД России.

Решение стоящих перед органами внутренних дел задач осложняет активная цифровизация общества: гражданам стало гораздо проще общаться, можно быстрее получать информацию, знакомиться. При наличии сотовой связи массовыми беспорядками можно легко управлять, даже не участвуя в них. Видео с мест происшествий граждане выкладывают в сеть Интернет, что может повлечь еще большее количество правонарушений и вызвать цепную реакцию.

Это лишь самый главный из тех факторов, которые обязывают государство совершенствовать законодательство, регулирующее предупреждение и пресечение административных правонарушений во время проведения массовых мероприятий, а также реализацию контрольно-надзорных функций правоохранительных органов [1, с. 142].

В частности, в нормативно-правовом понятийном аппарате используется термин «массовые мероприятия», однако его содержание законодателем не раскрывается. Некоторые федеральные органы исполнительной власти пытаются решить этот вопрос в пределах своих компетенций и определить численность массового скопления людей. Так, МЧС России под массовым мероприятием понимает мероприятие, осуществляемое по согласованию с органами местного самоуправления, определенное по месту проведения, времени и количеству участников (50 и более человек), объединенных единством целей, интересов

---

<sup>1</sup> © Ярмонова Е. Н., 2023.

<sup>2</sup> © Муклецова И. А., 2023.

и потребностей политического, спортивного либо культурно-зрелищного, религиозного и иного характера [2].

На уровне регионального нормотворчества также уделяется внимание определению массовых мероприятий, что свидетельствует о необходимости его правового закрепления. Например, распоряжение Мэра Москвы от 5 октября 2000 г. № 1054-РМ «Об утверждении Временного положения о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве» определяет массовое мероприятие в качестве требующего согласования с органами исполнительной власти г. Москвы разовое массовое культурно-просветительное, театрально-зрелищное, спортивное или рекламное мероприятие, проводимое с 8 ч 00 мин до 23 ч 00 мин в местах, указанных в Временном положении [3].

Термин «массовые мероприятия» применяется и в иных нормативных правовых актах, однако без объяснения его значения. В частности, Указом Президента Российской Федерации о введении чрезвычайного положения на период его действия может предусматриваться запрещение или ограничение проведения массовых мероприятий (п. «е» ст. 11 Федерального конституционного закона от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ «О чрезвычайном положении») [4]. Употребляется термин и в приказе МВД России от 30 апреля 2020 г. № 252 «Об утверждении Порядка принятия решения о пресечении нахождения беспилотных воздушных судов в воздушном пространстве в целях защиты жизни, здоровья и имущества граждан над местом проведения публичного (массового) мероприятия и прилегающей к нему территории, проведения неотложных следственных действий и оперативно-разыскных мероприятий и Перечня должностных лиц, уполномоченных на принятие такого решения» [5].

Необходимо предположить, что понятие «массовые мероприятия», используемое в деятельности органов внутренних дел, должно иметь следующие характеристики:

- не во всех случаях массовое мероприятие тождественно публичному мероприятию (зачастую у него отсутствует публичный характер, который предполагает целенаправленную деятельность по доведению информации до неограниченного круга лиц);

- массовое мероприятие имеет определенный установленный законодательством порядок организации и проведения;

- мероприятие настолько осложняет оперативную обстановку, что требует усиления несения службы сотрудниками полиции, дополнительного задействования для охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности сил и средств, привлечения иных федеральных органов исполнительной власти и органов местного самоуправления;

- как правило, при проведении массового мероприятия затрагиваются интересы, права и свободы широкого круга лиц, само мероприятие вызывает широкий общественный резонанс;

- проводится в местах массового пребывания людей. Данное требование согласуется с положениями постановления Правительства Российской Федерации от 25 марта 2015 г. № 272 «Об утверждении требований к антитеррористи-

ческой защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий), подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии Российской Федерации, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)» [6]. Под местами массового пребывания людей понимается территория общего пользования поселения или городского округа, либо специально отведенная территория за их пределами, либо место общего пользования в здании, строении, сооружении, на ином объекте, на которых при определенных условиях могут одновременно находиться более 50 человек. Оговорка «при определенных условиях» говорит о том, что не каждое общественное место или место общего пользования, площадь которого позволяет разместить более 50 человек, может включаться в перечень мест массового пребывания людей.

Места общего пользования приобретают статус мест массового пребывания при условии, что их правообладателями не являются федеральные органы исполнительной власти и Государственная корпорация по атомной энергии «Росатом» или они не относятся к сфере их деятельности, предполагающей использование объекта (территории), подлежащего антитеррористической защите; они не подлежат обязательной охране полицией.

Вопрос о том, что такое общественное место и что к нему относится, не регламентируется на законодательном уровне при проведении массовых мероприятий. В Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях имеются отдельные положения, что относится к общественному месту, однако данный перечень не является исчерпывающим и дополняется формулировкой «и другие общественные места». При проведении массовых мероприятий необходимо дополнить Федеральный закон от 19 июня 2004 г. № 54-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях» понятием «общественное место», а также определить, какое общественное место является «открытым» и «закрытым».

Таким образом, следует предположить, что под массовыми мероприятиями понимаются любые заранее организованные в установленном порядке мирные собрания граждан, предполагающие значительное скопление людей, проводимые в местах массового пребывания людей для удовлетворения потребностей граждан в реализации своих политических, культурных, религиозных, спортивных потребностей путем совместного участия. Публичность не является главной целью участников массовых мероприятий. Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности при проведении массовых мероприятий требует дополнительного задействования ресурсов органов внутренних дел, а также взаимодействия с иными федеральными органами исполнительной власти и органами местного самоуправления.

### Список литературы

1. Сафонов А. Ю. Содержание и формы административной деятельности органов внутренних дел // Актуальные проблемы административной деятельности и охраны общественного порядка: материалы регионального межведомственного семинара. М. : Спутник+, 2015. С. 142–145.

2. Письмо МЧС России от 24 июля 2014 года № 14-7-3135 «О направлении Методических рекомендаций по организации совместной работы территориальных органов МЧС России, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления по обеспечению безопасности участников фестивалей и других мероприятий с массовым пребыванием людей» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://70.mchs.gov.ru/uploads/resource/2021-07-16/metodicheskie-rekomendacii-mchs-rossii\\_162642.pdf](https://70.mchs.gov.ru/uploads/resource/2021-07-16/metodicheskie-rekomendacii-mchs-rossii_162642.pdf).

3. Распоряжение Мэра Москвы от 5 октября 2000 г. № 1054-РМ «Об утверждении Временного положения о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://base.garant.ru/5663075/>.

4. Федеральный конституционный закон от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ «О чрезвычайном положении» // СПС «КонсультантПлюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_31866/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_31866/).

5. Приказ МВД России от 30 апреля 2020 г. № 252 «Об утверждении Порядка принятия решения о пресечении нахождения беспилотных воздушных судов в воздушном пространстве в целях защиты жизни, здоровья и имущества граждан над местом проведения публичного (массового) мероприятия и прилегающей к нему территории, проведения неотложных следственных действий и оперативно-разыскных мероприятий и Перечня должностных лиц, уполномоченных на принятие такого решения» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74466512/>.

6. Постановления Правительства Российской Федерации от 25 марта 2015 г. № 272 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий), подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии Российской Федерации, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://base.garant.ru/70937940/>.