

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
(28 сентября 2022 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

2022

© Московский университет МВД России
имени В.Я. Кикотя, 2022
ISBN 978-5-9694-1187-6

УДК 796.8
ББК 75.716.6
А43

Рецензенты:

начальник кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России кандидат педагогических наук, доцент **Т. С. Купавцев**;
начальник отдела изучения проблем нормативного правового и аналитического обеспечения Научного центра БДД МВД России кандидат юридических наук **К. С. Баканов**

Составитель *М. А. Ефременко*

А43 **Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы:** Международная научно-практическая конференция, 28 сентября 2022 г. : сборник научных трудов / [сост. М. А. Ефременко]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2022. – 281 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 978-5-9694-1187-6

Сборник научных трудов подготовлен по итогам Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы», прошедшей в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя 28 сентября 2022 г. Рассмотрены вопросы о роли рукопашного боя в физической и специальной подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Предприняты попытки теоретического обоснования необходимости модернизации обучения приемам рукопашного боя, описаны новые спортивные технологии как условие, повышающее эффективность тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя.

Может быть интересен для ученых, преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, а также для практических сотрудников 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, 2022

Издание подготовлено
с помощью программного обеспечения Microsoft Word

В авторской редакции

Корректор *Жукова О. И.*
Компьютерная верстка *Жукова О. И.*

Подписано к изданию 24.11.2022
Объем издания: 2,78 Мб
1 электронный оптический диск (CD-R)

ISBN 978-5-9694-1187-6



Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12
<http://www.mosu.mvd.pf>, e-mail: support_mosu@mvd.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Авдюнин А. В.

Некоторые моменты обучения технике бокса в тренировочном
процессе бойцов рукопашного боя..... 11

Акимова Г. В.

Проблемы эффективного применения сотрудниками полиции
приемов рукопашного боя 15

Арутюнян В. Н.

Закаливание как способ оздоровления..... 22

Борисов А. А., Курашев Н. В.

История становления рукопашного боя. Современные проблемы
развития рукопашного боя в России 28

Васильева Е. Д.

Психологическая подготовка спортсменов 33

Верещагина Д. А.

Самоконтроль в процессе развития физической подготовки 36

Вяткин А. А., Мясников Ю. М., Кодиркулов А. С.

Психолого-педагогические основы благополучного
становления личностных качеств студентов
в рамках физического воспитания..... 39

Вяткин А. П.

Активный отдых курсантов и слушателей образовательных
организаций системы МВД России во время каникулярного
отпуска и подготовка к новому учебному году 42

Гамидуллаев Р. И., Хыбыртов Р. Б.

Методические рекомендации по обучению боевым приемам
борьбы сотрудников МВД России..... 46

Додонкин Б. О.

Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов
в образовательных организациях МВД России как основа
подготовки будущих сотрудников ОВД 50

Долженков С. И., Перескоков И. Е.

Рукопашный бой как необходимый элемент в системе
обучения сотрудников полиции..... 52

Жегулин А. И.

Значение физической подготовки в органах внутренних
дел Российской Федерации 56

Зайцева В. А.

Рукопашный бой как средство формирования психоэмоциональной
устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России 60

Засыпкин И. В.

Пути совершенствования подготовки сотрудников ОВД
к обеспечению общественной безопасности при ликвидации
чрезвычайных ситуаций в городских условиях 63

Иванников С. В., Барабанов Н. О.

Развитие выносливости у курсантов во время самоподготовки 66

Кабалинов О. В.

Развитие направления «самооборона» как наиболее перспективной
сферы практического применения основ рукопашного боя
на примере Королевства Таиланд..... 70

Канзафаров М. А.

Рукопашный бой в странах Латинской Америки и США..... 72

Кафтаев М. А.

Самостоятельные занятия физической подготовкой и их роль..... 75

Карпова А. А.

Влияние занятий по физической подготовке на морально-психологическое
состояние сотрудника полиции 79

Ковтун В. В.

Актуальные проблемы подготовки полицейских России в единоборствах..... 83

Колесниченко Д. А.

Проблемные вопросы обучения слушателей заочной формы
обучения по дисциплине «Физическая подготовка» с использованием
дистанционных образовательных технологий 87

Коников С. Л.

Инновационные подходы к обучению сотрудников
правоохранительных органов и военнослужащих
прикладному рукопашному бою..... 90

Корышев И. А.

Значение рукопашного боя в системе МВД России 97

Костина Л. Н.

Обучение произвольной психической саморегуляции
сотрудников органов внутренних дел на занятиях
по физической подготовке..... 100

Кузьмин А. С.

Теоретические и практические аспекты физической подготовки
курсантов образовательных организаций системы МВД России 106

Кулакова Е. В.

Некоторые особенности применения боевых приемов
борьбы сотрудниками полиции 112

Куликова Е. А.

Применение инновационных технологий в учебном
процессе по физической подготовке в образовательных
организациях МВД России..... 116

Кучин М. В., Томилин В. В.

Актуальность обучения сотрудников Госавтоинспекции
боевым приемам борьбы в ограниченном пространстве
на основе анализа преступлений, совершенных против них..... 120

Малков О. Б., Дементьев В. Л.

Состояния боевой готовности и боевой настороженности
в соревновательном взаимодействии спортсменов-единоборцев..... 124

Мальцев Г. С., Чернова Г. М.

Психологическая самоподготовка к поединку
по рукопашному бою 128

Михайлов А. В., Богданов Е. В.

Противодействие атакам на пункты временной
дислокации МВД России..... 132

Моисеева А. П.

Способы и приемы саморегуляции для спортсменов до и вовремя
соревновательного процесса 135

Муклецова И. А., Терентьев И. В.

К вопросу о важности профессионально-прикладной физической
подготовки и рукопашного боя в предстоящей деятельности
курсантов МВД России..... 140

Мустаев Р. В., Зекрин А. Ф.

Физическая подготовка высококвалифицированных
спортсменов рукопашного боя..... 143

Науров Д. М.

Актуальные проблемы воспитания личности курсантов
образовательных организаций МВД России с помощью
физической подготовки 147

Нестяк С. Н.

Использование специальных тренажеров и манекенов
в обучении и формировании навыков применения специальных
средств активной обороны сотрудниками полиции 151

Носов С. А.

Начальный этап подготовки юных спортсменов,
занимающихся рукопашным боем, как важный
фактор заложения высококвалифицированных бойцов..... 156

Панова О. С., Исаев Р. А.

Моделирование типичных ситуаций силового задержания
правонарушителей на практических занятиях по физической
подготовке курсантов и слушателей образовательных
организаций МВД России 159

Пономаренко В. А.

Социальные аспекты спортивной подготовки 163

Пряхин А. С.

Совершенствование координационных способностей
курсантов первых курсов образовательных
организаций МВД России 166

Пужаев В. В., Гуликян А. А.

Анализ нормативно-правовых актов, регламентирующих
деятельность сотрудников полиции, а именно
применение физической силы..... 169

Пучкова Ю. С., Аласкяров Н. Б.

Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников
правоохранительных органов 175

Разницын В. А.

Совершенствование сотрудника ОВД через развитие
базовых физических качеств..... 178

Рычкова А. А.

Профилактика вредных привычек и девиантного поведения
средствами физической культуры 180

Секлетов А. Л.

Оздоровительный бег в деятельности сотрудников
правоохранительных органов 184

Славко А. Л., Кукало Е. В.

Формирование психологической готовности курсантов
образовательных организаций МВД России в процессе физической
подготовки к ведению рукопашной схватки 190

Сейдалиева С. А., Мустаева В. В.

Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя
к соревнованиям 195

Скоробогатова Е. С.

Значение рукопашного боя в профессиональной деятельности
сотрудников патрульно-постовой службы полиции 201

Смирнова А. В.

Влияние дистанционной формы обучения на физическую
подготовку курсантов Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя..... 204

Степанов М. Ю., Зекрин Ф. Х., Хасанова Ф. Х.

Проблема дегидратации в спорте 206

Стручков А. С.

Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России 209

Технеряднева М. А.

Совершенствование навыков рукопашного боя при подготовке
будущих сотрудников полиции 214

Тоноян Х. А., Власов М. В.

Научно-методические основы организации тренировочного
процесса в единоборствах для профилактики травматизма 216

Трушина И. О.

Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки 220

Тугунова А. А.

Условия совершенствования служебно-прикладной
физической подготовки сотрудников органов внутренних
дел в сфере личной безопасности 224

Фадеева А. Е.

Специфика служебно-прикладной физической подготовки
сотрудников ОВД 227

Фомина А. М.

Зарубежный опыт группового обучения: методика С. Кагана 230

Фролов Н. С., Старков В. В.

Влияние занятий рукопашным боем на физическую
подготовленность и эффективность сдачи нормативных
испытаний ВФСК ГТО 234

Хвастунов А. А., Красноруцкий С. В.

Примерное содержание обучения рукопашному бою
на занятиях по элективным дисциплинам по физической
культуре и спорту 237

Чернова Н. М.

Аутотренинг как способ подготовки спортсменов рукопашного боя 243

Чехранов Ю. В.

О профессионально-прикладном значении гиревого спорта
в системе физической подготовки сотрудников ОВД России 246

Чижова Д. Д.

Специальные подходы к повышению эффективности
специальной физической подготовки курсантов и слушателей
в образовательных организациях МВД России 249

Шарманова В. В.

Влияние физических упражнений на умственную
работоспособность курсантов 252

Шилихин А. С., Боренов А. Ю.

Рукопашный бой как средство формирования готовности
к силовому единоборству с правонарушителями у курсантов
образовательных организаций МВД России 256

Шпичко В. А., Дашков С. Ю., Бумба В. В.

Решение актуальных вопросов задержания приемами
рукопашного боя, с помощью метода моделирования ситуаций..... 261

Шукаева Д. Т.

Психологические аспекты физической подготовки курсантов
с низкими адаптационными способностями 266

Щукин А. В.

Динамика проявления быстроты обучающимися женского
пола в образовательных организациях системы МВД России 270

Юдин С. В.

Скоростные способности курсантов-мужчин образовательных
организаций МВД России 275

Hadjihuseni A.

Development of strength and speed in martial arts 280

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

НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В 80-х гг. прошлого столетия, после запрета на преподавание каратэ, в Советском Союзе начали организовывать секции по рукопашному бою. Как правило, инструкторами и тренерами по рукопашному бою на тот момент становились те, кто ранее занимался фулл-контакт каратэ. Соответственно, техническая база бойцов была сильно похожа на технику работы, преподаваемую в каратэ. На данный момент рукопашный бой динамично развивается, техника и тактика постоянно совершенствуются. Проводятся различные соревнования, как регионального, так и международного уровня.

Однако учебников, пособий и другой литературы по обучению технике рукопашного боя мало. Как правило, используются наработки, пришедшие в рукопашный бой из других видов спорта. И прогресс в технической подготовке бойцов виден там, где тренеры по боксу, борьбе (самбо, дзюдо и др.) и каратэ или кикбоксингу работают в хорошем содружестве, когда используется весь накопленный положительный опыт в этих видах спорта.

Наблюдая на соревнованиях (особенно региональных) за тем, как бойцы наносят удары руками, хотелось бы отметить, что техника у некоторых из них оставляет желать лучшего. У спортсменов же высокой квалификации данная проблема нивелируется путем применения ударной техники именно из бокса. Многие считают такую технику наиболее оптимальной для подготовки бойца рукопашного боя. Отмечается также, что тренировочный процесс всегда индивидуален.

Существует достаточно много литературы, посвященной боксу. Проводя анализ последней и учитывая специфику рукопашного боя, можно выделить некий тактико-технический арсенал и его компоненты для применения в тренировочном процессе. Если говорить о технике бокса по определению К. В. Градополова, «это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера» [2, с. 24]. Б. С. Денисов подчеркивал, что она (техника) служит фундаментом, основой мастерства боксера [3, с. 4]. Рациональное, разумное использование средств для достижения победы, искусство ведения боя на ринге – вот что говорят многие авторы о тактике боя. Тот же К. В. Градополов подчеркивает, что степень боевого мастерства боксера определяется умением организовывать поединок, грамотно использовать технику адаптируя ее к особенностям противника [2, с. 25]. Данные определения в полной мере можно отнести и к такому виду спорта как рукопашный бой.

¹ © Авдюнин А. В., 2022.

Рассмотрим отдельные элементы типовой техники. Начнем со стоек – они у каждого бойца индивидуальны. Если смотреть на положение стоп, то у бойцов чаще встречается левосторонняя стойка нежели правосторонняя. При грамотном подходе к тренировочному процессу спортсменов учат двигаться и бить как из одной, так и из другой стоек. Существует также и так называемая фронтальная стойка, которая используется чаще всего на начальных этапах обучения ударной технике.

Считается, что в классической стойке вес тела распределяется равномерно на обеих ногах, т. е. центр тяжести находится ровно посередине. Для оборонительных и наступательных действий это универсальное положение. Однако в боксе есть примеры, когда вес тела в стойке может быть смещен частично на заднюю или переднюю ногу. Последнее в рукопашном бое наблюдается у спортсменов, изначально обученных броскам.

Положение туловища в стойке у каждого бойца свое. Стойка собранная низкая присуща людям, постоянно идущим в поединке вперед (борцы чаще всего пользуются этой стойкой). Прямая высокая стойка в рукопашном бое свойственна тем, кто неплохо владеет техникой нанесения ударов ногами. Стандартно же обучают работать в промежуточной или так называемой средней стойке, позволяющей переходить как к ударам ногами, так и к бросковой технике. В зависимости от физических, психологических, морфологических особенностей боевая стойка может быть и достаточно своеобразной. Взять хотя бы Николая Королева, девятикратного чемпиона СССР, у которого передняя рука была опущена вниз, а плечо наоборот поднято вверх. Или небезызвестного Майка Тайсона, идущего вперед практически фронтально.

Поединок в боксе и рукопашном бое ведется на различных дистанциях – ближней, средней, дальней. Для того, чтобы выйти на ту или иную дистанцию боец должен постоянно двигаться и перемещаться. У каждого своя манера: кто-то предпочитает в начале боя находиться практически на месте, перемещая вес тела вперед-назад или вправо-влево; кому-то проще делать так называемый шаг-подшаг (приставной шаг); есть те, кто совершает пружинящие движения на ногах на месте (очень часто так делают выходцы из карате); достаточно часто можно видеть работу «челноком» (перемещение сразу на двух ногах вперед-назад). Во время поединка используются скачки, поскоки, ходьба, сайд-степпы (шаги в сторону) и другие способы перемещения. Все зависит от избранного стиля ведения поединка, а также от особенностей каждого бойца. Хотя во время тренировочного процесса необходимо пытаться отработать как можно больше способов перемещений, а не заикливаться на одном. Это позволит более грамотно строить каждый свой бой.

Не будем подробно останавливаться на технике выполнения ударов руками. Это можно найти во многих литературных источниках и выбрать нужное не составляет труда. Каждый останавливается на той школе бокса, которая ему более интересна и подходит по всем параметрам. Отметим только, что в рукопашном бое разрешен удар тыльной стороной кулака, так называемый «бекфист», а также с 2018 г. разрешены удары руками в партере (но только по корпусу). Там же описываются и различные обманные действия, а в простонародье «финты».

И немного о защитных действиях. Иногда можно видеть, как спортсмены закрываются обеими руками и пережидают серию ударов, которые наносит их противник, т. е. применяют старую боксерскую так называемую «глухую» защиту. Уже очень давно такую защиту делят на левую локтевую, правую локтевую и двустороннюю [3, с. 67]. В левой локтевой защите спортсмен закрывает голову левой рукой, согнутой в локте и выдвинутой чуть вперед, при этом подбородок помещается в локтевой сгиб. А правая рука закрывает туловище, также согнутая в локте. Правая локтевая защита делается зеркально. Однако часто можно увидеть именно двустороннюю «глухую» защиту, когда туловище прикрывается руками, согнутыми в локтях (локти опущены вниз), а голова справа и слева закрыта перчатками, тыльная сторона которых смотрит наружу. Такая защита может успешно применяться в рукопашном бое и использоваться для входа в борьбу. Именно такую защиту иногда ставят спортсменам, пришедшим из какого-то вида борьбы, но не имеющего пока опыта выступлений в соревнованиях по рукопашному бою. Хотя в самом боксе данная техника защиты уже не актуальна.

Но на современном этапе защитные действия чаще всего выполняются как руками, так и движениями туловища и ног.

Защитные действия ногами – это, по сути, все те же передвижения в стойке (уходы и шаги назад, вперед, влево, вправо, с поворотом в сторону и другие). Сюда же можно добавить и защитные действия от такого удара как лоу-кик.

Защитные действия туловищем могут выполняться нырками влево-вниз, вправо-вниз, просто вниз, уклонами вправо, влево, отклонением назад. Однако в рукопашном бое нельзя забывать о том, что помимо ударов руками, применяются удары ногами и выполняя такой элемент как «нырок» может возникнуть реальная опасность для защищающегося.

Защищаясь с помощью рук спортсмены часто под удар подставляют как внутреннюю, так и наружную часть кулака, плечо, отбивают его предплечьем, подставляют локоть, часто комбинируют эти защиты (например, от удара кулаком сбоку в голову подставляют плечо и наружную часть кулака). Применяются и сбивы ударной конечности своим предплечьем или внутренней частью кулака, и накладки открытых перчаток на предплечье или бицепс противника. При входе на ближнюю дистанцию боя часто используют блокировки или перекрытия пытаясь сковать подвижность своего оппонента. В рукопашном бое часто идут на захват руки или кимоно для проведения в дальнейшем какого-либо броска или же для нанесения ударов (по правилам рукопашного боя удары руками в захвате разрешены) [1, п. 16 ст. 9 раздел IV].

Существенная часть техники и тактики бокса может являться базовым арсеналом вида спорта «Рукопашный бой», в который входят еще и броски, подсечки, удары ногами (в том числе и лоу-кик), бекфист, удары руками в партере и в захвате.

В связи с этим, учитывая основы отечественной школы бокса, представляется возможным обозначить составные компоненты тактико-технического базового арсенала, к которым относятся: способы передвижения, выведение из равновесия, подсечки, удары руками, положение тела (стойка), обманные движения (финты), броски, удары ногами, работа на дистанции, борьба силовая, защитные действия.

Также представляется возможным отметить, что совокупность технического совершенствования и шлифования индивидуальных характеристик и манеры боя являются основными составляющими углубленного усовершенствования тактико-технического мастерства.

Для более тщательного обучения ударам руками предлагается следующая схема тренировочного процесса: исходя из трехразовых занятий в неделю – понедельник и пятница обучение техники бокса, в среду – технике ударов ног. Или в понедельник и пятницу – техника бокса, в среду – борьба. Все зависит от того, в какой манере предпочитает работать тот или иной боец, учитывать все его особенности. Но в обоих случаях желательно присутствие на занятиях специалистов в изучаемых дисциплинах (бокс, борьба, каратэ или кикбоксинг).

Бокс как нельзя лучше подходит для подготовки спортсменов рукопашного боя. Он достаточно органично встраивается в переходы от ударной техники руками к ударной технике ногами или бросковой технике и наоборот, что позволяет спорту «Рукопашный бой» развиваться более динамично, становиться более эффективным и зрелищным. И как говорится во многих источниках, «разнообразный технико-тактический арсенал является основным средством тактики ведения поединка ... тактическое мастерство во многом обусловлено объемом технико-тактических средств, которыми владеет спортсмен» [4, с. 193].

Список литературы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 6 апреля 2018 г. № 304 «Правила вида спорта “Рукопашный бой”» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825618/>.
2. Градополов К. В. Бокс : учебное пособие для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1965. 338 с.
3. Денисов Б. С. Техника – основа мастерства в боксе. М. : Физкультура и спорт, 1957. 271 с.
4. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография. М. : ИНСАН, 2000. 432 с.

*Акимова Г. В.¹,
старший преподаватель кафедры
специальной тактики учебно-научного
комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Основным предназначением полиции в России являются защита жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействие преступности, охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности. При этом сотрудник полиции в целях выполнения возложенных обязанностей (для пресечения преступлений и административных правонарушений; для доставления лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции; для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться; для задержания лица, если это лицо может оказать вооруженное сопротивление; для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу и т. д.; для задержания лица, оказывающего вооруженное сопротивление, а также лица, отказывающегося выполнить законное требование о сдаче находящихся при нем оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых или радиоактивных веществ; для отражения группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан и т. д.) наделен правом применения физической силы, специальных средств и оружия. Однако указанным правом сотрудник полиции будет обладать только в случае прохождения специальной подготовки и периодической проверки [1] в том числе на соответствие требованиям, предъявляемым к его профессиональным знаниям и навыкам (квалификационные требования) [2].

Министр внутренних дел Российской Федерации в своих выступлениях указывал, что «... положение дел в сфере кадрового обеспечения остается достаточно напряженным. И самой серьезной проблемой при этом является – значительный некомплект, который в свою очередь активизирует дальнейший отток кадров, поскольку в условиях некомплекта оставшиеся сотрудники вынуждены работать с дополнительной нагрузкой».

Отмечается, что профессиональная деятельность сотрудника полиции при выполнении возложенных обязанностей, связанных с применением физической силы, специальных средств и оружия сопряжена со сверхвысокими нагрузками, как физическими, так и интеллектуальными, эмоциональными и психическими [5].

Указанные вопросы изучались С. Н. Баркаловым, А. И. Ткаченко, М. Б. Кузнецовым, Р. Г. Парфеновым, И. В. Герасимовым, Р. В. Ереминым, А. Ф. Калашниковым, С. И. Юсуповой, В. А. Глубокиим, Д. В. Литвиным, С. В. Клименко,

¹ © Акимова Г. В., 2022.

В. Л. Дементьевым, И. Л. Гросс, А. А. Зайцевым, Е. А. Никаноровым, В. М. Милениным, А. А. Харлампиевым, Л. В. Каном, С. И. Солодухиным, А. Ю. Плешивцевым и др., и в результате проведенных исследований были выявлены такие закономерности (противодействия противоправному и агрессивному поведению, а также их пресечения, в том числе задержания правонарушителя), как использование в оперативно-служебной деятельности наиболее часто применяемых приемов рукопашного боя (далее – ПРБ), боевых приемов борьбы (далее – БПБ), как эффективных, целесообразных и наиболее изученных и отработанных сотрудниками приемов, а именно:

- удары руками (количественная оценка частоты применения – 4,5);
- удары ногой (3,49);
- загиб руки за спину (рывком – 3,21, толчком – 2,76);
- защита от ударов рукой или ногой (2,29);
- задняя подножка (2,85);
- передняя подножка (2,67);
- рычаг руки наружу (2,55);
- удушающие приемы, проводимые руками (2,41);
- дожим кисти (2,35).

Отмечено, что наиболее значимое влияние на получение планируемого результата (пресечение противодействия, задержание и т. д.) имеет техника ударов руками и ногами, в том числе и в ограниченном пространстве, и при непосредственном контакте с группой правонарушителей.

Указывается, что наиболее оптимальный диапазон времени, затрачиваемого на задержание правонарушителя, составляет 10–20 с. Таким образом, действия сотрудника должны быть максимально быстрыми и атакующими в целях обеспечения личной безопасности и недопущения причинения правонарушителю повреждений (вреда здоровью).

Указанные исследователи отметили, что эффективность ПРБ и БПБ ранжируется следующим образом:

- удары руками и ногами – 4,2;
- броски – 3,4;
- болевые приемы борьбы – 3,5;
- удушающие приемы – 3,8;
- удержания – 2,9.

При этом, удары руками использовали сотрудники женского пола в 51,2 % (комплексно ногами и руками – 49,8 %) случаях оказания сопротивления, мужского – 39,1 % и обе категории сотрудников предпочли сочетать комбинации ударов (руками, ногами) и проведение ПРБ и БПБ в 53 % случаев противоборства в ограниченном пространстве.

Как эффективные также отмечались такие приемы, как подножки и подсечки (50 %), а в качестве защитных – уклоны (72,3 %), отходы/уходы (72,3 %), загибы (69,5 %) и рычаги рук (наружу – 63,9 %, внутрь – 67,6 %).

Примерно 90 % респондентов из всех исследованных групп сотрудников отдали предпочтение (как первоначальным, так и защитным действиям) ударам кулаком или кистью, а второстепенным – ударам ногой.

74,5 % сотрудников исследованных групп применяли физическую силу, ПРБ и БПБ, в том числе: ППС (87,9 %), ДЧ (83,2 %), ДПС (82,2 %), а 76,4 % применяли навыки использования ПРБ и БПБ неоднократно.

Наиболее часто сотрудники ДЧ, ОиК осуществляли личный досмотр под воздействием болевого захвата или под угрозой применения оружия. Сотрудники ППС (27,1 %) чаще всего применяют удушающие приемы, а ПРБ и БПБ в стойке чаще применяют ДПС – 90,8 %; ОиК – 89,5 %; ППС – 87,9 %; ДЧ – 85,4 %; ИВС – 79,1 %.

65 % респондентов применяют ударную технику руками, а именно: удары ладонью (23,8 %), удары основанием кулака (19,7 %), удары ребром ладони (18,7 %), удары основанием ладони (18,4 %) и 52,6 % респондентов применяют различные удары локтями, в том числе сбоку.

Респонденты отметили, что неуверенность и боязнь причинения травмы нападающему испытывалась ими в 40,2 % случаях применения ПРБ и БПБ; недостаточность физической подготовленности – 22,7 %; сомнения морального характера – 11,4 %, неуверенность в правомерности действий – 10,1 %; страх получить увечье, тяжелое ранение – 8,9 %; отсутствие психологической устойчивости – 6,7 %.

95 % опрошенных респондентов отметили необходимость включения в учебные занятия разделов, направленных на обучение приемам владения специальными и подручными средствами, приемам защиты от их применения [5].

Характерными особенностями при применении ПРБ и БПБ являются учет сотрудником следующих возможных негативных факторов, усложняющих тактику применения приемов, а именно: нахождение правонарушителя в алкогольном опьянении или ином (психически измененном – агрессивное или аффективное поведение) состоянии; наличие оружия или предметов, которые можно использовать в данном качестве; индивидуальные (физические – рост, вес, возможная специальная подготовка) особенности противостоящего противника.

Указанные данные соответствуют полученным в ходе опросов (анкетирования) действующих сотрудников полиции, проводимых автором в рамках работы над диссертационным исследованием.

Следует отметить, что в силу недостаточной профессиональной (физической, тактической, правовой, морально-психологической) подготовленности к эффективному применению физической силы, ПРБ и БПБ, сотрудники полиции получают ранения и увечья, а также погибают. Так за 2016 г. погибли и умерли в период прохождения службы 638 сотрудников, получили тяжелые увечья 4,2 тыс. чел., за 2017 г. – погибли 548 сотрудников, получили тяжелые увечья около 4 тыс. сотрудников, за 2018 г. – погибли 477 сотрудников, получили тяжелые увечья 3,6 тыс. сотрудников, в 2019 г. в России при исполнении обязанностей погибли около 60 сотрудников полиции, более 3 тыс. пострадали.

При этом следует учесть, что количество лиц, привлеченных к ответственности за посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа, а равно их близких в целях воспрепятствования законной деятельности указанных лиц

по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности либо из мести за такую деятельность (ст. 317 УК РФ) в 2021 г. составило 21 чел. (осуждено к лишению свободы – 20 чел.). Аналогичные показатели 2020 г. – 26 и 23 соответственно.

В соответствии со сведениями, представленными Агентством правовой информации за неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника полиции, сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы либо сотрудника войск национальной гвардии Российской Федерации в связи с исполнением ими обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а равно воспрепятствование исполнению ими служебных обязанностей (ч. 1 ст. 19.3 КоАП РФ) в 2021 г. привлечено к ответственности 89,6 тыс. лиц (что на 10 % превышает показатель 2020 г.).

Н. Н. Ознобишин указывал, что «мы не отрицаем того, что системы эти (бокс, сават и джиу-джитсу), практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки и психологических качеств и в этом косвенно подготавливают бойца, но еще раз повторяем, реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают».

Таким образом вышеприведенное свидетельствует о назревшей необходимости внесения существенных изменений в процесс обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и, в том числе, профессиональной переподготовке, и повышения квалификации уже действующих сотрудников.

Нами в соответствии с требованиями, предъявляемыми государством к профессиональной компетенции в части физической и боевой подготовленности сотрудников полиции, а именно: способности выдерживать физические нагрузки, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей; владении техникой и тактикой применения ПРБ и БПБ в реальных стандартных и нестандартных служебных ситуациях, в том числе знание ТТХ и оснований применения специальных средств, и огнестрельного оружия, в случае возникновения необходимости применять их после ПРБ или БПР, предлагается использовать в процессе обучения актуальные, инновационные технологии, в том числе:

1. Использование комплексных тестов для определения уровня подготовленности в целях распределения обучающихся по группам, что значительно повысит эффективность обучения. Это может быть базовый общефизический тест, сопряженный с применением ПРБ и БПБ в условиях, максимально приближенных к реальным (например – силовое задержание при сопротивлении задержанного с применением им палок, бутылок и т. д.).

2. Модульный принцип обучения (решение обучаемыми учебных задач с использованием всего комплекса полученных ими знаний – от теоретических (правовая подготовка), до практических, к примеру применение специальных средств в ходе преследования, задержания и доставления правонарушителя с последующим составлением необходимых служебных документов).

3. Интегративный принцип обучения, когда этап обучения (решение условных (учебно-типовых) задач), перетекает в более сложную фазу – решение конкретных практических (взятых из реально имевших место случаев и результатов анализа практического служебного опыта определенных подразделений) заданий.

В данной связи следует упомянуть о ситуационных (нетиповых) задачах, без решения которых интегративный метод обучения будет неэффективным. Так при решении указанного рода задач, обучаемый должен, в первую очередь, выработать навык принятия нестандартного решения, которое позволит ему не только эффективно применить ПРБ и БПБ, но и максимально обеспечить личную безопасность и безопасность окружающих (в том числе защищаемых лиц).

Данный принцип обучения целесообразно использовать в специализированных: модулях, базах, на полигонах, в помещениях (закрытых, открытых, многоэтажных, разрушенных и т. д.), на дорогах и участках местности, с применением как различного имитационного оружия (лазерное, пейнтбольное и т. д.), так и состоящего на вооружении МВД России (от спецсредств, до огнестрельного оружия – в зависимости от поставленных задач и целей обучения).

Следует отметить, что данный метод возможно применять только при обучении уже имеющих определенные (базовые) навыки и соответствующую физическую подготовку лиц с учетом либо нормальной обстановки (к примеру задержании лица, не оказывающего сопротивления), либо экстремальной (действия обучающегося против группы лиц, оказывающих вооруженное сопротивление, либо нападающих на него). Нами рекомендуется при этом создавать в том числе ситуации, сопряженные с повышенной физической нагрузкой (к примеру – преследование правонарушителя через полосу препятствий и т. д.).

Комплексированный принцип обучения, состоящий в обучении одновременного применения физической силы, ПРБ, БПБ, навыков использования специальных упражнений (преодоление полосы препятствий) и т. д.

Следует отметить, что эффективным процесс обучения с использованием предложенных инновационных технологий и методов, невозможен без разработки новых (отвечающих современным реалиям и предлагаемым методам обучения) оценок полученных знаний, навыков и умений, так как контроль и оценивание являются неотъемлемыми частями процесса обучения. При этом исследователями [4] указывается, что эффективность выполнения полномочий определяет профессиональную компетентность сотрудников, а действующее руководство по организации специальной физической подготовки сотрудников полиции содержит ряд жестких критериев оценки профессионализма сотрудников полиции, в том числе и в обеспечении личной безопасности (чтобы получить положительную оценку при прохождении зачетного теста по специальной физической подготовке, необходимо, к примеру обезоружить противника, устранить противодействие и ограничить свободу передвижения и т. д.)

В связи с чем, нами также предлагается в целях дальнейшего совершенствования физической и огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия провести необходимую правовую переработку «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3], с привлечением как ученых-теоретиков, так и преподавателей, действующих сотрудников.

В ходе проведения специальной профессиональной подготовки представляется целесообразным учитывать тактические принципы применения ПРБ и БПБ, а именно: опережающий (когда сотрудник в обязательном порядке с использованием анализа складывающейся обстановки действует первым, перехватывая инициативу у противника); принцип боевых видов борьбы, направленный на выведение противника из равновесия (к примеру – проведение приема в направлении движения противника. При этом следует учитывать принципы законности, эффективности и целесообразности, например, при нанесении расслабляющих ударов.

Подводя итог сказанному, следует сделать вывод о том, что любая оперативная ситуация, связанная с применением сотрудником физической силы, ПРБ и БПБ требует от него, прежде всего, способности тактически мыслить и максимально быстро и эффективно применять весь комплекс доступных (отработанных им до автоматизма) приемов, что непосредственно связано с физическими кондициями организма, мыслительной (в том числе психической реакцией организма на боевую стрессовую обстановку) деятельностью и мышечной готовностью, способностью не только изменять траектории передвижения (перемещения тела или его частей), но и проводить действия в комплексе, переходя от одного простого действия (уклон, уход) к более сложным (прием, бросок, применение спецсредства или оружия).

Указанное обеспечивается поэтапным обучением: от простого (повышением уровня общей физической подготовки и изучением приемов предохранения от повреждений – самостраховка) к более сложному (бросковая, ударная техника), и в конечном итоге, к комплексному применению ПРБ и БПБ в сочетании с применением спецсредств или оружия, применению ПРБ и БПБ в группе (наряд, подразделение).

Перечисленное возможно только при наличии отвечающего современным реалиям (в том числе в части соответствующей квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава), последовательного, инновационного, технически подготовленного и обеспеченного всем необходимым (базы, полигоны, средства, методика и интегрированные программы преподавания предметов) процесса обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России применению ПРБ и БПБ, а также переподготовки и повышения квалификации действующих сотрудников (для поощрения которых, к примеру, к самостоятельному изучению ПРБ и БПБ в виде дополнительных тренингов, прохождению специальных курсов и т. д., предусмотреть материальное стимулирование).

Список литературы:

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 21.12.2021) «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/.
2. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_122329.

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // АО «Кодекс». URL: <https://docs.cntd.ru/document/4560-79030?marker=6560IO>.

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

5. Андреев Е. Э., Зарубин А. А. Особенности совершенствования навыков оперативных сотрудников правоохранительных органов при задержании лиц, причастных к совершению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3. С. 95–101.

*Арутюнян В. Н.¹,
преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Закаливание – это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами [1].

Закаливание имеет многовековую традицию использования в качестве средства повышения защитных сил организма. В Древней Греции и Древнем Риме ему уделялось большое внимание. Это связано с культом здоровья и красоты тела, существовавшим в этих цивилизациях. Закаливание входило в физическое воспитание юношей и девушек. Делалось это для укрепления здоровья и развития способностей человека по преодолению различных трудностей и лишений.

Особенно сильно выделялась греческая Спарта, в которой юноши с самого раннего возраста учились переносить суровые условия. Их стригли наголо, заставляли ходить босиком и спать на голой земле. Параллельно с этим они ежедневно обучались военному ремеслу и занимались физическими упражнениями. Такая подготовка обеспечила спартамцам статус лучших воинов Эллады. Спартанские девушки тоже всячески укрепляли и закаляли свое тело, что позволяло им легче переносить деторождения, рождать крепких и здоровых детей. На необходимость закаливания указывал и Гиппократ.

Древние римляне в качестве основного средства закаливания использовали термы, римские бани. В них помимо горячей бани, были обустроены бассейны с теплой и холодной водой, души, успешно применялись песочные и грязевые ванны. Также имелись помещения для массажа и гимнастических упражнений, а на крышах посетители могли принимать солнечные ванны.

Закаливание существовало и у многих других народов мира в различные временные периоды, в том числе у славянских народов Древней Руси. Наиболее распространенным способом закаливания была баня, после которой, как правило, растирались снегом, купались в реке или озере. Эта традиция сохраняется во многих русских семьях до сих пор.

Наиболее важную роль закаливание играло в русской армии. Помимо строгого соблюдения гигиены от солдат требовалось обязательно посещать баню. Это было вызвано не только необходимостью в предотвращении вспышек заболеваний в армии, но и в укреплении их тела и духа. Так как Россия на протяжении истории занимала очень большую территорию с разнообразным климатом, зача-

¹ © Арутюнян В. Н., 2022.

стую очень суровым, было крайне необходимо поддерживать боеспособность армии за счет приспособленности к таким условиям. Русский солдат должен уметь эффективно сражаться как в летний зной, так и зимнюю стужу.

Закаливанием занималось даже высшее офицерство. Например, знаменитый полководец Суворов, родившись болезненным ребенком, с раннего детства занимался закаливанием. В результате, по заверениям современников, «ему не были страшны ни холод, ни жара». Это позволяло ему сохранять высокую работоспособность независимо от внешних обстоятельств, в том числе и погодных условий [2, с. 307–311].

Если большую часть истории закаливание было одним из основных способов профилактики заболеваний, то в последние десятилетия появилось большое количество препаратов, эффективно справляющихся с вредоносными бактериями и вирусами. Сменился и образ жизни. Многие блага цивилизации доступны человеку, не выходя из дома. Поэтому люди стали меньше бывать на свежем воздухе и солнце. Понижилась физическая активность в режиме дня. В совокупности этих факторов популярность закаливания в XXI в. сильно упала, что вызывает общее снижение иммунитета как страны, так и мира в целом.

За историю человечества было выработано множество методов закаливания, рассмотрим основные из них. Группой самых доступных методов является закаливание воздухом или аэротерапия. Их могут использовать люди всех возрастов. При некоторых заболеваниях лечащий врач может назначить проведение аэротерапии в дополнение к основному курсу лечения.

Действие данного способа состоит в благоприятном воздействии на нервную и эндокринную системы путем повышения их тонуса. Кроме того, закаливание воздухом позволяет развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Эффективность метода заключается в комплексном воздействии таких факторов как температура, влажность, скорости и характера движения. Также, лучше всего заниматься данным видом закаливания в лесах и парках, так как воздух в них более свежий, нежели на улицах города.

Одним из представителей данной группы является прогулка на воздухе. Длительность прогулок необходимо подбирать индивидуально, исходя из состояния здоровья, возраста и устойчивости иммунной системы каждого человека. Также значимую роль играет температура воздуха. Очень высокие или очень низкие температуры могут оказать негативное влияние на самочувствие человека при длительных прогулках. Поэтому увеличение времени прогулок должно происходить с учетом этих факторов.

У данного метода имеется множество преимуществ. Осуществлять прогулки можно везде в любое время года и относительно независимо от погоды. В процессе можно заниматься прослушиванием аудиOVERсий художественной или научно-популярной литературы. Прогулки сами по себе являются отличным отдыхом между различными видами нагрузок как физических, так и умственных.

Развитие адаптивных процессов также может происходить путем приема воздушных ванн. Суть данного метода заключается в дозированном воздействии воздуха на тело, при отсутствии прямых солнечных лучей, попадающих на кожу.

Прием воздушных ванн возможен как в обнаженном виде, так и в соответствующей погоде одежде. Единственное условие – беспрепятственный доступ воздуха к телу.

Начинать закаливание стоит с приема воздушных ванн в комнате при температуре 20 °С с постепенным понижением до значений не ниже 15–16 °С. Только спустя некоторое время стоит переходить на открытый воздух. В самом начале длительность приема не должна превышать 3–5 мин. Когда тело будет готово, можно постепенно повышать продолжительность сеанса.

Прием прохладных и особенно холодных ванн могут осуществлять только подготовленные люди, уже длительное время занимающиеся данным методом закаливания. Данные виды ванн рекомендуется сопровождать совершением различных гимнастических упражнений, ходьбой или бегом на месте и прочим активным движениям. Зимой воздушные ванны принимаются исключительно в комнате при открытом окне. При этом продолжительность приема в самом начале не должна превышать 1–2 мин. В последствии время увеличивается, но не более 10 мин. Иначе, появляется серьезный риск возникновения простудных заболеваний.

Еще одним методом закаливания является сон на открытом воздухе. Такой сон, как правило, возможен в летний период, когда температура ночью опускается не очень сильно по отношению к дневной. Преимуществом данного метода можно назвать крепкий сон, который позволит организму качественно отдохнуть.

Следующая группа методов – гелиотерапия или закаливание солнцем. Данное закаливание осуществляется приемом солнечных ванн. Солнечные ванны – это воздействие на тело прямых солнечных лучей. Их следует принимать очень осторожно, поскольку имеется риск получения ожогов, а также солнечных и тепловых ударов. Наиболее оптимальным для солнечных ванн в средней полосе России считается время с 9 до 13 и с 16 до 18 ч, а на юге – с 8 до 11 и с 17 до 19 ч. Связано это с тем, что рано утром и поздно вечером солнечных лучей недостаточно, а днем – слишком много.

Первые приемы солнечных ванн должны происходить при температуре не ниже 17–19 °С и при продолжительности не более 5 мин. Время последующих сеансов может увеличиваться вплоть до часа. На протяжении всего процесса на человека должен быть надет головной убор и, желательно, солнечные очки.

Для проживающего в северной части России населения данные процедуры будут дополнительно полезны возможностью частично восполнить нехватку витамина D в организме, возникающую из-за недостатка солнечных дней в году. Например, некоторые жители Санкт-Петербурга активно принимают солнечные ванны даже при температуре воздуха в 10 °С и ниже.

Помимо воздуха и солнца для формирования иммунитета можно использовать воду. Закаливание с помощью воды является самой большой группой методов. Многообразие форм закаливания связано с возможностью строгого регулирования количества воды и ее температуры.

Начинать закаливание водой следует с обтирания, независимо от возраста. Закаливание проводится в помещении с температурой воздуха не ниже 20 °С и при отсутствии сквозняков. Вода должна иметь температуру не ниже 16–17 °С.

С помощью полотенца, куска ткани, губки или руки она наносится на тело. После, тело насухо вытирается и растирается до появления красноты. Обтирание, как правило, проводится последовательно – от периферии к туловищу, хотя по этому вопросу единой позиции нет. После выполнения обтирания можно переходить к другим видам закаливания водой, в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Обливание – следующий этап закаливания. Суть данной процедуры заключается в обливании всей или части поверхности тела водой. В самом начале обливание стоит ограничить лишь местным обливанием ног при температуре воды в 30 °С. После обливания ноги тщательно растираются полотенцем. Со временем температуру воды можно понизить до 15–17 °С.

Когда ноги привыкнут к прохладной воде можно переходить к общему обливанию. Его следует начинать с более высокой температуры равной примерно 35 °С. Постепенно температуру можно понижать до 15 °С. Обливания желательно начинать летом, чтобы к осени организм успел окрепнуть и была возможность продолжать закаливание в том же темпе. После окончания тело растереть полотенцем.

В современных условиях города более эффективным и простым методом является душ. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании. В начале температура воды должна быть около 30–32 °С, а продолжительность сеанса составлять не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин, включая растирание тела. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Контрастный душ также применяется для закаливания организма. Поочередное воздействие воды разной температуры на организм способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Такой душ состоит из двух чередующихся фаз. В первой фазе вода должна иметь температуру 15–17 °С. Во второй температура воды повышается до 40 °С. Перед началом контрастного душа следует примерно 5 минут постоять под теплой водой. После чего начинается чередование первой и второй фаз продолжительность которых должна составлять не более 1 мин на каждую. После 3 кругов процедура заканчивается, и тело растирается до красноты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность фаз до 2 мин.

Самые распространенные местные водные процедуры, используемые в целях закаливания организма – обмывание стоп и полоскания горла холодной водой.

Полоскание горла стоит проводить при начальной температуре воды равной 24–26 °С, впоследствии снижая ее на 1–2 °С каждую неделю, пока она не достигнет 6–10 °С. Полоскать горло удобнее всего во время выполнения других водных процедур утром и вечером.

Обмывание стоп проводится, как правило, вечером перед сном. Рекомендуемой начальной температурой воды считается 26–28 °С. По мере привыкания ее стоит постепенно снижать, доводя до 12–15 °С.

В последнее время среди населения стал набирать популярность экстремальный метод закаливания организма – зимнее купание. Занятие данным видом оздоровления в народе называют «моржеванием», а людей, занимающимся им «моржами». Оно требует крепкого здоровья и предварительной тренировки закаливания.

Купание в зимнее время года проводится в проруби. Перед заходом в воду необходимо обязательно провести разминку, в которую входят легкий бег и гимнастические упражнения. После нее человек заходит в воду. Во время купания обязательно наличие надетой плавательной шапочки. Для начинающего «моржа» пребывание в воде не должно превышать 40 с. По мере адаптации организма время можно увеличить до 90 с. По истечению этого времени необходимо выйти из воды и начать делать энергичные движения, после чего тело насухо вытирают, растирают и проводят массаж мышц.

Если заниматься данным методом закаливания правильно, соблюдая все предосторожности, то купание благоприятно повлияет практически на все функции организма. Наибольший эффект будет приходиться на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на всю систему терморегуляции в целом.

Ранее упомянутая баня является отдельным методом закаливания. Благодаря парной бане улучшается приспособляемость организма к резким изменениям внешней среды. Люди, регулярно посещающие бани, как правило, обладают крепким здоровьем и развитыми сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Особенно баня полезна для людей, занимающихся физическим трудом и спортом. Она может использоваться ими для снятия усталости, психологической и физической релаксации.

Посещать парную баню рекомендуется лишь раз в неделю. Если же у человека имеется желание посещать ее чаще, то необходимо ориентироваться на свое самочувствие и общее состояние здоровья. Связано это с тем, что баня оказывает сильное воздействие на организм. Поэтому если человек имеет проблемы с кровеносной и дыхательной системами, то от использования данного метода закаливания ему стоит воздержаться. Также существует множество других противопоказаний. Нормальной температурой для парной принято считать 60–90 °С, но опытные любители бань могут разогревать воздух вплоть до 120 °С. Для начинающих рекомендуется париться при температуре равной 55–65 °С, в последствии повышая температуру, при этом основываясь на личных ощущениях.

Перед тем как зайти в баню необходимо принять теплый душ, не поливая голову. Ее необходимо предохранять от прилива крови с помощью полотенца или плотной шапочкой для бани. В бане в первую очередь необходимо помассировать тело веником. Только после этого можно приступать к поколачиванию. Продолжительность пребывания не должна превышать 8–10 мин. По истечению этого времени необходимо выйти и отдохнуть в течение 15–20 мин. При желании человек может попариться еще раз. По окончании банных процедур нужно охладить тело купанием в прохладной или холодной воде, а для усиления эффекта можно принять контрастный душ.

Чтобы баня приносила наилучший результат и не наносила вред здоровью следует соблюдать ряд правил:

- при повышении давления и сердцебиения, а также ощущении тяжести в голове необходимо немедленно выйти из парной;
- категорически запрещено париться в состоянии алкогольного или иных видов опьянения, а также употреблять табачные изделия после процедуры;
- при плохом самочувствии или переутомлении также не стоит посещать парную;
- нагрев тела должен быть постепенным, поэтому не стоит сразу садиться на верхний полоч, лучше сначала посидеть на нижних и по мере нагрева подниматься выше;
- не стоит париться после обильного количества употребленной пищи или «натошак».

Еще одним частным методом закаливания является хождение босиком. Закаливание должно занимать важную роль в физическом воспитании каждого человека. При правильном подходе и соблюдении всех правил оно способствует укреплению иммунной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также закаливание является отличным средством профилактики некоторых заболеваний, таких как бронхиальная астма, варикозное расширение вен, гипертонии, гипотонии и многих других. Родители должны с ранних лет приучать своих детей к постоянным изменениям окружающей среды, проводя с ними различные закаливающие процедуры. Так ребенок вырастет здоровым и сильным. Если же человек не закаливался в детстве, то никогда не поздно начать. Особенно это актуально для людей, которые часто болеют простудными заболеваниями. А учитывая современную угрозу различных пандемий, крепкий иммунитет может спасти жизнь человека.

Список литературы:

1. Большая медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский. 3-е изд. М. : Советская энциклопедия, 1974–1989. С. 1–30.
2. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием (27 апреля 2016 г.). Воронеж : Научная книга, 2016. 358 с.
3. Соколов А. П., Васильева Т. Н. Основы закаливания : учебно-методическое пособие. Новосибирск: Сибирский университет потребительской кооперации, 2013. 96 с.
4. Пахомова С. В. Методика закаливания организма: методические рекомендации. Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2010. 35 с.

Борисов А. А.¹,

*начальник кафедры физической подготовки
Военного института (инженерно-технического)
Военной академии материально-технического
обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева,
кандидат технических наук, профессор*

Курашев Н. В.²,

*курсант Военного института (инженерно-технического)
Военной академии материально-технического
обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева*

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В РОССИИ

Развитие рукопашного боя России неразрывно связано с историей развития общества. Несмотря на славные воинские традиции Русской армии на протяжении своего существования, стройных систем и школ рукопашного боя в отличие от стран юго-восточной Азии на территории России исторически не сложилось прямой преемственности современных школ от своих первоисточников. Чтобы определить особенности и методы ведения рукопашного боя целесообразно рассматривать совершенство рукопашного боя сквозь призму военной истории.

На протяжении всей своей истории Россия представляет собой сильное и могущественное государство на международной арене. Военная история России полна героических событий и подвигов русских солдат и офицеров. История России полна не только яркими победами, одержанными за счет применения современных видов оружия разных эпох, таких как взятие Казани в 1552 г., когда впервые было задействовано стрелецкое войско, оснащенное пищалями, Гангутское сражение, произошедшее в 1714 г., окончившееся блестящей победой созданного несколько лет назад русского флота, применение новых и не имеющих себе равных танков во время Великой Отечественной войны, укрепившее инициативу красной армии в ходе боев с применением механизированных подразделений, но и победами достигнутыми в боях, когда важной составляющей поединка являлся рукопашный бой. К таким примерам можно отнести победы новгородского войска во главе Александра Ярославича (Невского) в Невской битве в 1240 г. и Куликовскую битву, одержанную русским войском под предводительством Дмитрия Донского над войсками Золотой Орды в 1380 г. Несмотря на использование белого оружия актуальность применения рукопашного боя против противника оставалась на высоком уровне, так как при потере оружия применялся рукопашный бой.

В связи с совершенствованием науки и техники, в частности, с появлением и модернизации огнестрельного оружия, начиная с XVI в., а также с развитием военной авиации и бронированных военных машин в начале XX в., актуальность

¹ © Борисов А. А., 2022.

² © Курашев Н. В., 2022.

рукопашного боя как основной составляющей ведения поединка снизилась. Однако в течение времени рукопашный бой стал неотъемлемой частью завершающего этапа поединка, когда к исходу боя противоборствующие стороны уже не имеют материальных ресурсов. Ярким примером является Бородинское сражение, состоявшееся 26 августа (7 сентября) 1812 г., когда в ходе 12-часового сражения стратегически важные объекты русской армии несколько раз переходили из рук в руки, в ходе которых после применения штыковой атаки, применялся рукопашный бой, который решал исход боя за передовую позицию.

Таким образом, рукопашный бой является составной частью ведения боя как в прошедших, так и в современных боевых условиях. В России боевое искусство черпало свои стереотипы из реальных боевых и современных ситуаций. Таким образом, школой боевых искусств русского рукопашного боя был суровый образ жизни, постоянные войны, что требовало прекрасной физической подготовленности и навыков ведения рукопашного боя для защиты государственных интересов страны и генетические задатки русских людей.

Как известно из произведений [1], традиция русской борьбы представляет собой несколько видов борьбы, присущих не только Древнерусскому государству, Киевской Руси, Московскому государству и Российской империи, но и племенам, населявшим территорию современной России. Формы русской борьбы представлены на *рис. 1*.



Рис. 1. Традиционные формы русской борьбы

Одной из самых древних видов борьбы является медвежья борьба. Данный вид борьбы уже существовал до нашей эры на территории Валдайской возвышенности и до Уральского хребта [2]. Медвежья борьба тесно связана с языческой мифологией, в частности, тотемизма, представляющая собой почитание духа медведя как охранителя рода. В связи с этим сформировался обрядовый поединок борцов на родовом поле, призванный отогнать демонов от посевов. С этой целью призывался дух медведя, призванный стать оберегом поля с урожаем. В то же время распространены были и другие виды русской борьбы. Названия этих видов уже говорит о стиле поединка. Однако, каждый вид борьбы был

уникален по-своему и имел отличительные способы ведения поединка. Рассматривая виды русской борьбы, можно выделить основные особенности, присущие русскому рукопашному бою, которые представлены на *рис. 2*.

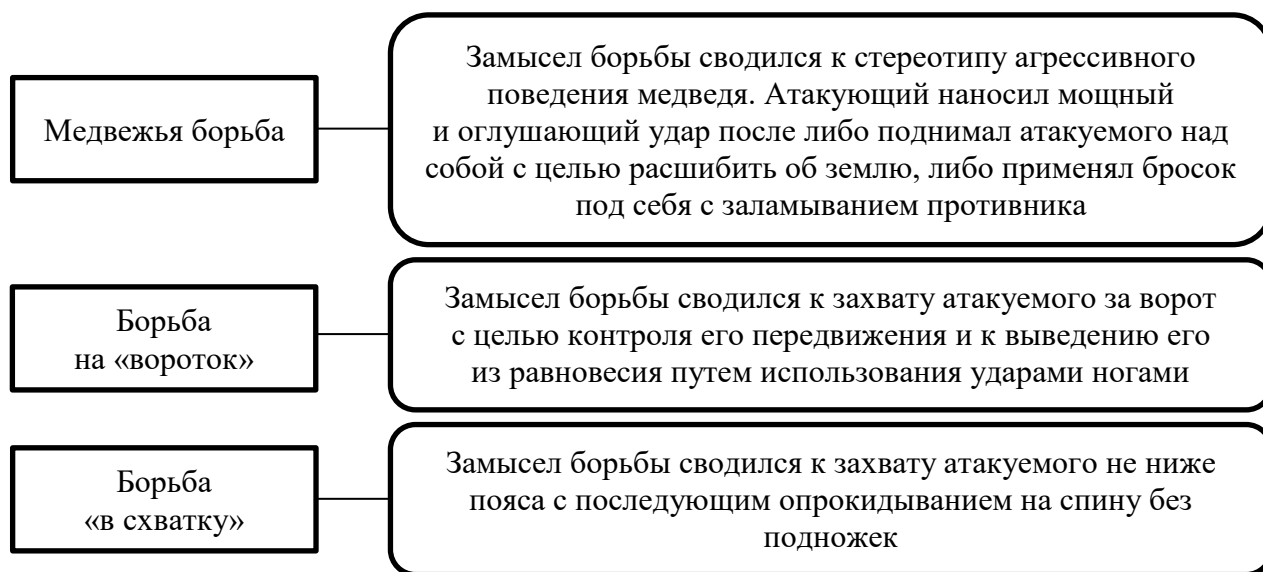


Рис. 2. Техника отдельных видов борьбы

Таким образом, русский рукопашный бой – это не раздробленные упражнения, а выстроенная система физического развития и совершенствования физической подготовки славян. Один из примеров поединка рукопашного боя, воплощающий в себя особенность русского стиля борьбы, был описан в работе Н. Я. Никифоровским «Странички из недавней старины города Витебска»: *«После призыва «давай побьемся» ... становились в позицию, при которой далеко вытянутые вперед руки еле касаются одна другой, голова откинута назад, одна нога отставлена вперед. Ударяя время от времени по руке противника, бойцы делают незаметные пяди вперед, ... улавливая же по глазам противника тот или другой маневр, они спешат предупредить удар, нанести свой в неожиданное место на лице, что и составляет суть нападения. Позволяет возможность – бойцы сыплют удар за ударом»*. Анализируя приведенный фрагмент, можно сделать вывод о том, что во время тренировочного процесса особое внимание уделялось двигательным навыкам рукопашного боя. Двигательные навыки рукопашного боя – это действия, доведенные в процессе обучения до автоматизма [3]. При формировании двигательных навыков рукопашного боя в Древнерусском государстве немаловажное значение имела степень развития у воинов основных физических качеств. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков рукопашного боя существует определенная связь. Так, воина воспитывали в духе тактического мышления, то есть во время тренировочного процесса воин постоянно должен был оценивать своего противника с целью предугадать движения противника, зрительно воспринимая начало удара соперника, заранее готовиться к приему, пытаться найти наилучший способ реагирования. До принятия решения воин сопоставляет свое выбранное действие с обстановкой (расстояние до противника, положение его частей тела, собственные

действия и тактику, а также действия и тактику противника) и действует в соответствии с ситуацией, внося коррективы при отклонении от запланированного развития. Таким образом, воина Древнерусского государства воспитывали не только физически крепким, но тактически подготовленным, способным принимать самостоятельные решения в ходе рукопашного боя как в тренировочном процессе, так и с вероятным противником.

Несмотря на высокий уровень физической подготовки славян, единой системы и школы рукопашного боя на территории Древнерусского государства не сложилось. На протяжении своего существования рукопашный бой втягивал в себя различные элементы единоборств различных стран для повышения эффективности применения элементов рукопашного боя. Только с образованием многонационального СССР возник вопрос об эффективном национальном виде единоборств, которого как такового не было. Над решением этой проблемы занималось несколько авторов. В результате этой работы, в 1938 г., возникла русская версия единоборств, которая получила название самбо. Самбо расшифровывается так – самозащита без оружия [4]. В самбо были собраны наиболее эффективные и технически простые в исполнении приемы, и связки из разных видов единоборств. Удары руками – из русского кулачного боя, бокса, карате, кунг-фу, джиу-джитсу, ушу; удары локтями, коленями, ногами в прыжке и с разворота – из карате, кунг-фу; бросковая техника, элементы борьбы в партере – из русских видов борьбы, дзюдо, вольной борьбы, греко-римской борьбы и других видов борьбы. Однако, самбо включало в себя элементы других единоборств, поэтому не может считаться русским стилем рукопашного боя.

Но в конце 1980-х гг. в г. Москве родилась славяно-горицкая борьба как система русского рукопашного боя. Ее создателем считается Александр Константинович Белов.

Славяно-горицкая борьба – вид боевого искусства и спортивного единоборства, включающее в себя четыре основных вида и двенадцать базовых стилей, которые объединены под общим названием. Главная цель славяно-горицкой борьбы обучить бойца сражаться по любым правилам в любых условиях. Система является воссозданием традиционных форм состязательности поединка Древнерусского государства, в частности, русского народа.

Славяно-горицкая борьба была основана как воссоединение трех отечественных традиций состязательной культуры славянских племен, которые были дополнены технической базой русской борьбы, таких как кулачный бой, традиционными видами борьбы, палочным боем. На сегодняшний день в России существуют клубы, специализирующиеся на обучении людей традиционным видам русской борьбы.

Актуальная проблема рукопашного боя в России – это слабо развитая исконно русская система рукопашного боя. Несмотря на славные воинские традиции Русской армии, стройных систем и школ рукопашного боя в отличие от зарубежных стран, в частности, стран юго-восточной Азии, имеющие целый спектр единоборств, на территории России исторически не сложилось, также нет прямой преемственности современных школ от своих первоисточников. В связи

с этим необходимо уделить особое внимание на преемственность русских традиций для развития русской школы боевых искусств. Изучение и распространение обучения техникой русского стиля борьбы вызовет интерес к истории, в частности, военной истории страны, обеспечит преемственность традиций наших предков, повысит слаженность и организацию русской школы рукопашного боя.

Список литературы:

1. Логинов Р. Г. История становления боевых систем рукопашного боя // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2014. № 26. С. 411–415.
2. Воинские повести Древней Руси. // Л. : Лениздат, 1985. 495 с.
3. Афонин М. А., Михайлова Т. В. Поэтапное формирование двигательных навыков рукопашного боя у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 1. С. 38.
4. Трапезников С. А. История развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах России : учебное пособие. СПб. : МО РФ, ФГКВОУВО «ВИФК», 2019. 308 с.

Васильева Е. Д.¹,
*курсант Института-факультета психологии
 служебной деятельности ОВД
 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*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Психологическая подготовка – это процесс, участвующий в жизни личности и направленный на создание благоприятной обстановки для психической готовности к действию. Что касается спортсменов, то для них без данного вида подготовки не существовало бы соревнований.

Такие яркие индивиды как спортсмены представляют нам эталон идеальной психологической подготовки благодаря усилиям тренеров и различного рода специалистов. Они используют такие ресурсы, например, как развитие волевых и координационных процессов, социальные и ситуативное управление.

Улучшение уровня подготовки физических и моральных качеств участников активной и спортивной жизни – многофункциональная и важная задача. Представленная задача имеет ряд направлений, в числе которых поиск новых, улучшенных способов и путей повышения уровня жизнедеятельности спортсмена, поиск нововведений в технико-тактической подготовке, выработка условий повышения его работоспособности, а также применение спортсменом знаний, умений и навыков в разных сферах, например, фармакологии, здорового питания. Сотрудники ОВД, которые способны добиться общей цели со своими подопечными, специалистов, тренеры, люди-науки, все, кто хочет достичь какой-либо цели – достичь знаний и стратегий поведения про той или иной ситуации, да и сами спортсмены находятся в поиске путей, на что можно было бы опереться для достижения поставленных перед спортсменами результатов. В подготовке к соревнованиям, по психологической части центральное место занимает изучение таких психических состояний, как нервная напряженность и эмоциональная возбужденность, а также волнение и испытываемый стресс. Этот вид состояния, в основном, характеризуется как предрабочий во время значительной деятельности, с высокими нагрузками как на личность, так и на организм в целом, с неопределенным результатом.

Общая психологическая подготовка несет вспомогательный характер в случаях:

- 1) созревания индивидуально-нравственных черт человека;

¹ © Васильева Е. Д., 2022.

2) развития таких психических процессов и функций, которые крайне важны для успешного выступления в соревнованиях.

Главная единственная цель – выработать устойчивое психологическое восприятие действительной стрессовой ситуации, которое требуется тому или иному человеку, который хочет достичь спортивных высот в своей жизни, для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Целенаправленная задача психологической подготовки к какому-либо конкретному соревнованию состоит в сотворении психологической атмосферы для спортсмена, в которой ему будет комфортно работать и, по итогу, побеждать.

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать подготовленность комплекса мер, направленных на содействие спортсмену и воспрепятствованию психических барьеров, которые могут сыграть злую шутку с соревнующимся в ответственный момент.

Принципы подготовки спортсмена, касающиеся психологического аспекта. Подготовка спортсмена в психологическом аспекте – это психолого-педагогическое воспитание, в процессе которого, такой фактор, как успешность, зависит от ряда выполненных принципов:

1. Такой принцип как обучение с воспитательным характером оставляет след на самореализации личности спортсмена, методы и организация учебно-тренировочного процесса оказывает воздействие только под постоянным контролем тренировочного ассистента и социума.

2. Принято считать, что под принципами сознательности и активности понимают адекватное и продуктивное взаимоотношение между субъектом обучения и объектом самореализации.

3. Принципы систематичности и последовательности необходимы для формирования психологического благосостояния или контроля при его отсутствии.

4. Принципы всесторонности и прочности. Готовность с точки зрения такой науки, как психология, должна неразрывно осуществляться с материальными и моральными упражнениями, которые акцентированы на укрепление комплекса самостоятельно взятых свойств человека.

Единый образец-план подготовки спортсменов к тем или иным соревнованиям должен быть таков:

1) нужно соблюдать возрастной ценз для той или иной работы;
2) необходимо задаться вопросом профессиональной подготовки;
3) четкое формулирование задач, цели и включение их в план является залогом успеха;

4) должно быть понимание о разделении средств на средства общей психологической подготовки, средства специальной психологической подготовки и средства предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);

5) план должен подразумевать комплексный подход на год вперед;

6) необходимо понять, что же мы будем использовать для анализа психики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста лич-

ностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т. д.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);

7) не стоит забывать про немаловажные функции гетеротренинга;

8) главной составляющей является психологическая подготовка человека для действий в эмоционально сложных ситуациях;

9) при составлении порядка действий центральное место занимает условное его разделение на части и подструктуры, которые обозначают законченный этап развития, формирования или доведение до идеала какого-то качества у спортсмена (развитие его стенических свойств). Важнейшим обстоятельством детального исследования каждой части (блока) считается применение общей и единой схемы построения [1, с. 35].

Подобным образом, отражая некоторые закономерности развития психологической подготовки, необходимо отметить, что все принципы без исключения относятся к современной действительности. Хотелось бы напомнить, что для успешности необходимо, чтобы работали все принципы, а иначе это затруднит сам процесс тренировки.

Подводя итог, важно сказать, что психологическая подготовка развивает равномерно и действительно качественно все свойства личности, имеющиеся у спортсмена. Такой процесс, как психологическая подготовка, в наши дни набирает популярность со стремительной скоростью, так как без нее добиться каких-либо высоких результатов в профессиональном спорте становится психологически нереально. Давление, которое испытывает на себе спортсмен, сложно сдерживать и без необходимой помощи, поддержки выдержать такое становится невозможным.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. Учебник для высших физкультурных учебных заведений : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры, 2007. 270 с.
2. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» : учебное пособие. Майкоп : Магарин О. Г., 2014. 243 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : Академия, 2000. 288 с.
4. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие. М. : 2010. 120 с.

Верецагина Д. А.¹,
 курсант факультета подготовки
 сотрудников для подразделений
 экономической безопасности
 и противодействия коррупции
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:
Ткаченко А. И.,
 доцент кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук, доцент

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Каждый курсант, поступающий на службу в органы внутренних дел, обладает определенными навыками базового физического развития. Каждый год обучения в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя позволяет все шире раскрывать границы возможностей своей профессиональной физической подготовки. Благодаря соответствующей изучаемой дисциплине переменный и постоянный состав МВД России с большой уверенностью может заявить об имеющихся азах разных видов спорта, одним из которых является рукопашный бой. Приемы задержания, борьбы – прямая составляющая обязательных умений сотрудника. Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу в соответствии с гл. 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 21.12.2021) «О полиции».

Практика показывает, что исход любой операции по пресечению противоправных действий во многом зависит от степени профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел.

Рукопашный бой – искусство освоения умений своего тела и грамотного анализа противника, которое позволяет заблаговременно прочитывать его задуманные действия. Неверно утверждать, что умение – это талант. Любое достижение и новый результат есть плод усердной работы. Для того, чтобы эти усилия были более продуктивны следует обратиться к одному из эффективных методов – самоконтролю.

Самоконтроль – способ самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе развития физической подготовки, занятия физическими упражнениями.

¹ © Верецагина Д. А., 2022.

ями. Такой метод необходим для более плодотворной работы и улучшения тренировочного процесса. Но стоит заметить, что самоконтроль является дополнением к контролированию своего здоровья.

Наиболее удобная форма фиксации самоконтроля – ведение дневника физического самоконтроля. Регулярное ведение дневника позволяет определить эффективность тренировочного процесса. Такой способ позволяет оптимально планировать величину и интенсивность нагрузок и чередовать их с отдыхом. В данном дневнике должны быть отражены объективные и субъективные показатели состояния человека, а также объемы и качество выполнения нагрузок.

Объективные признаки включают в себя биологические показатели, которые мы способны фиксировать с помощью измерения: пульс, вес, артериальное давление, частоту дыхательных движений (ЧДД), частоту сердечных сокращений (ЧСС), жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и т. п.

Существуют рекомендации, как лучше фиксировать данные показатели для получения наиболее точного результата. ЧСС необходимо измерять утром, сразу после пробуждения на постоянной основе и по получаемой статистике (при резких изменениях) проконсультироваться с врачом. Следующая рекомендация измерения ЧСС касается измерения данного показателя во время и после физических нагрузок. Есть определенные нормы работы сердечной системы, которым результаты показателей должны соответствовать. Особенным критерием этого показателя является восстановление пульса, который отражает функциональное состояние организма.

Измерять вес тела следует натошак после пробуждения один раз в неделю, допустимо измерить вес тела после тренировки. Дополнительно рекомендовано к показателю «вес тела» фиксировать «параметры тела». Этот критерий включает в себя: обхват груди, обхват бедер, обхват талии, обхват живота, обхват руки в плечевом суставе, обхват бедра, обхват ног в икроножных мышцах.

Артериальное давление измеряется в спокойном положении с посторонней помощью. Руки и ноги должны находиться в расслабленном состоянии параллельно друг другу, дыхание умеренное, без разговоров.

Субъективные признаки включают в себя показатели, которые во многом зависят индивидуальных особенностей человека. Сюда следует отнести самочувствие человека, работоспособность, сон, аппетит и т. д.

Самочувствие складывается из разных ощущений – непривычных для себя, боли, спазмов, слабости, бодрости, усталости. При неудовлетворительном самочувствии следует указывать причину или проводить уточнение характера необычных ощущений.

Из общего состояния организма вытекает работоспособность. Такой показатель зависит от настроения, восстановления от ранее проделанной работы (высокая, средняя, низкая) и т. п.

Важным показателем также является сон. Благодаря соблюдению норм полноценного здорового сна (не менее 7–8 ч., при сильных нагрузках 9–10 ч.) обеспечивается хорошее настроение, бодрость и высокая работоспособность. Фикси-

ровать в дневник следует: количество часов сна и его качество (хороший-крепкий, тревожный, плохое засыпание, бессонница, сновидения и др.). Отсутствие нормального сна – прямой фактор переутомления.

Аппетит – показатель, зависящий от вышеперечисленных субъективных признаков. Его отсутствие свидетельствует о неудовлетворительном самочувствии или наличии веских причин. Фиксируется следующими критериями: пониженный, нормальный, повышенный

Систематические наблюдения за своим состоянием и его постоянный анализ помогут лучше дифференцировать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических нагрузок и окажут существенную помощь при самостоятельном планировании тренировочных нагрузок.

Самоконтроль – помощник в достижении желаемого уровня развития физической подготовки и развитию профессиональных навыков. Целью самоконтроля 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.

Роль самоконтроля в процессе развития спортсмена – самонаблюдение позволяет оценивать эффективность физических тренировок, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режим учебы, труда и отдыха. Помогает тренеру (преподавателю) своевременно получить необходимую информацию, обнаружить ранние признаки перегрузок и, соответственно, координировать тренировочный процесс. Для эффективного использования метода самоконтроля нужно иметь четкое представление о желаемом результате и план для достижения цели.

Контрольное исследование показало процесс развития физической подготовки у курсанта с помощью ведения дневника на основе самоконтроля и возможности достижения наиболее значительных результатов. Ведение такого дневника позволяет отслеживать не только возможные перегрузки тренирующегося курсанта, а также получение дополнительной мотивации при достижении фиксированных целенаправленных результатов, соответствующих нормативам приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В завершение можно подвести итог, что у курсантов, которые систематически уделяют внимание занятиям физической подготовки с регулярным самонаблюдением наблюдается достаточно высокая активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок» и высокий жизненный тонус.

Вяткин А. А.¹,

доцент кафедры физической подготовки

и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России,

кандидат педагогических наук

Мясников Ю. М.²,

старший преподаватель кафедры

физической подготовки и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

Кодиркулов А. С.³,

слушатель Санкт-Петербургского университета МВД России

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЛАГОПОЛУЧНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Анализ жизнедеятельности, философских концепций и письменных источников представителей различных культур древности указывает на то, что физическое воспитание выполняло роль ведущего и неотъемлемого компонента процесса становления личностных качеств индивида. Так, в китайской культуре физическая активность и интеллектуальная деятельность воспринимались как единое взаимодополняющее способность человека, поэтому в китайской философии отсутствуют отдельные понятия «души» и «тела». Античная греческая культура рассматривала воспитание личности как процесс развития морального, умственного и физического в равном сочетании; поэтому Сократ, Платон и другие философы указывали о невозможности достижения мудрости без совершенствования физических качеств личности.

Сегодня регулярные занятия непрофессиональным видом спорта постепенно становятся частью повседневной жизни населения, получает массовое признание и развитие, приобретает популярность среди молодежи. Физические упражнения эффективно встраиваются в рабочий процесс для поддержки сотрудников в тонусе, а число приверженцев активного отдыха растет, также формируют реальную и эффективную основу для улучшения здоровья, качества жизни и самосовершенствования человека.

Физическое воспитание оказывает педагогический и социальный эффект на довольно широкий спектр деятельности человека. Значительное количество научных работ [1] подробно рассматривают физическую культуру, с позиции образования, развития и отдыха. Исследования также отмечают потребность человека в адаптации к новым экологическим условиям жизни, всесторонней подготовке к производственной деятельности и выполнению биологических функций [2].

¹ © Вяткин А. А., 2022.

² © Мясников Ю. М., 2022.

³ © Кодиркулов А. С., 2022.

Изучение различных источников позволяет авторам выделить ряд преимуществ, обеспечивающихся физическим воспитанием. Физическая активность посредством различных видов деятельности улучшает физические данные и укрепляет здоровье обучающегося. Также ряд исследований указывают на то, что физические параметры тесно коррелируют с умением концентрировать внимание, так как многие виды спорта требуют наличие развитого внимания у человека.

Современный человек подвержен значительному количеству стрессогенных факторов (постоянная конкуренция на рынке труда, нестабильная политическая ситуация, экология), что проявляется в виде постоянных беспокойств, напряжения и эмоциональных перегрузок. Физическое воспитание в этом случае выступает как эффективное средство профилактики, формирующий внутренний психологический «стержень» и ресурс для противодействия вредоносным последствиям. Физическая культура способна создавать атмосферу, где человек может повышать свое ресурсное состояние, быть более уверенным в себе, улучшать социальные навыки, совершенствовать старые и приобретать новые навыки, повышать лидерские качества и многое др., т. е. подготовка специалистов, соответствующих вышеуказанным параметрам – ключевая задача системы высшего образования.

Из года в год напряжение, оказываемое на человека, только возрастает. Условия жизни таковы, что каждый индивид вынужден приспосабливаться к быстрому изменению обстановки вокруг, что требует владения необходимыми навыками. Важно уметь самостоятельно овладевать полезными умениями и знаниями, относящимися к различным сферам профессиональной деятельности. Глобализация и экономизация общества требует от личности быть более гибким, устойчивым к стрессу, готовым овладевать новыми навыками и конкурентоспособным, что отражается на психическом состоянии и здоровье. Физическая активность ускоряет адаптацию личности к условиям социальной среды, например, новоиспеченный студент привыкает к ранее не знакомой среде вуза. В ходе занятий спортом студенты вовлекаются в общественную жизнь, получают опыт в построении социальных связей и повышают лидерские качества, оттачивают организаторские способности. Студенты расширяют свой круг общения и развивают ряд положительных моральных и волевых качеств личности, такие как целеустремленность, решительность, ответственность и т. д. И по мнению автора, физическая культура в данном случае также выступает как средство укрепления состояния здоровья обучающегося, поэтому основой успешного функционирования личности является здоровье. Не имея здоровья, студент имеет значительно меньшие шансы на достижение запланированной цели.

Для российской действительности формирование здорового образа жизни молодежи – ключевая задача, требующая кардинальной проработки и принятия стратегических мер государством. В данный процесс вовлечены специалисты из различных областей науки. Статистика здравоохранения указывает на критическое положение дел, что заставляет руководство страны принимать ряд инициатив по охране и укреплению здоровья с учетом того, что социальная среда требует конкурентоспособных, стрессоустойчивых и гармонично развитых в умственном и физическом плане специалистов [3].

Ведущие исследователи и практики в области физической культуры и спорта придают особое значение пропаганде здорового образа жизни, усиливая акцент на молодое поколение, особенно на студенчество, являющееся костяком прогресса нации. Но при этом, как подчеркивают аналитики, молодежь очень уязвима и окружена огромным количеством соблазнов, способных навредить здоровью.

Как указывает А. И. Юрьев [4], «универсанты (студенты университетов) составляют основную часть оборонного, экономического и культурного капитала любой нации, являясь ключевым источником высококачественного человеческого капитала и наиболее социально активной прослойкой». В данном контексте следует подчеркнуть, что растущая общественная обеспокоенность уровнем здоровья студентов и негативные тенденции в области здравоохранения заставляют университеты акцентировать внимание на пропаганду здорового образа жизни и усиливать культивирование в процессе обучения.

Опираясь на современные теоретические концепции и прикладные исследования, следует дать студентам надежные знания о современных методах охраны и укрепления здоровья, режиме сна и бодрствования, здоровом питании, технологиях активного времяпровождения. Физическое воспитание и здоровый образ жизни (ЗОЖ) должны постоянно культивироваться и поощряться, чтобы усилить приверженность к самостоятельной физической активности, имеющее ключевое значение для успеха в становлении специалиста любого профиля.

Список литературы:

1. L. Cronin, J. Allen, C. Mulvenna, Physical education and sport pedagogy. № 23 (2). 2017. P. 181–196.
2. J. Marvin, International Journal of Intercultural Relations. № 14 (2). 1990. P. 251–263.
3. Kakhnovich S. V., Izvekov V. V., Izvekov K. V. Healthy environment educational organization; as such as physical education. International Research Journal. 2017. № 5 (59).
4. Юрьев А. И. Российские универсанты и политика (К проблеме преодоления антиполитики в России // Университетское управление: практика и анализ. 2000. № 2. С. 48–66.

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

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛЯРНОГО ОТПУСКА И ПОДГОТОВКА К НОВОМУ УЧЕБНОМУ ГОДУ

Актуальность данной темы продиктована задачей, стоящей перед образовательными организациями системы МВД России по формированию в курсантах и слушателях знаний, умений и навыков в области физической подготовки, созданию и поддержанию эффективно работающей системы физического развития, которая бы планомерно на протяжении всего срока обучения, способствовала повышению их профессионального и спортивного уровня, а также готовила их к успешному выполнению оперативно-служебных задач, которые будут возлагаться на них по окончании вышеуказанных образовательных учреждений в рамках службы в территориальных органах МВД России.

На законодательном уровне задачи физической подготовки закреплены в п. 3 приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Согласно данному приказу, ими являются:

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.
2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.
3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Для решения вышеуказанных задач в образовательных учреждениях системы МВД России проводятся занятия по профессиональной служебной и физической подготовке.

Рассматривая вопрос физической подготовки в рамках проведения курсантами и слушателями каникулярных отпусков следует сказать, что поддержание физической готовности в данный период носит сугубо самостоятельный и инициативный характер, ввиду чего у многих курсантов и слушателей занятия по физической подготовке в это время сводятся на нет, а для гармоничного физического развития необходимо постоянство и планомерность. В связи с этим перед профессорско-преподавательским составом образовательных организаций стоит задача в первую очередь сформировать у личного состава потребность

¹ © Вяткин А. П., 2022.

в поддержании общего уровня физической готовности, поддержания у них интереса к данному виду деятельности, разъяснения им пользы от занятия спортом, как с практической, так и с эстетической точки зрения.

Каникулярный отпуск это в первую очередь время для восстановления потраченных во время учебного года ресурсов организма, как физических, так и психологических. Следовательно, в период проведения отпуска следует снизить количество ударной нагрузки на организм и перейти в восстановительный режим тренировок, который необходимо подкреплять достаточным количеством сна и правильным режимом питания.

Ввиду того, что для учебного процесса, проходящего в профильных вузах МВД России характерна высокая загруженность курсантов и слушателей, а физическая подготовка носит в основном служебно-прикладной характер, во время проведения каникулярных отпусков целесообразно разнообразить физическую активность теми видами физических нагрузок, которым в ходе учебного года уделяется меньше всего времени или не выделяется вовсе ввиду организационных причин либо недостатков материально-технического обеспечения. В данную группу предварительно можно отнести игровые виды спорта, плавание, скалолазание, катание на лыжах, коньках и иные виды физической активности, которые излишне не утомляют центральную нервную систему, но при этом положительно влияют на координационные способности, выносливость, ловкость и скорость, реакцию и иные профессионально значимые физические качества.

У каждого отдельно взятого курсанта или слушателя виды физической активности в каникулярное время будут варьироваться в зависимости от следующих причин:

- 1) предрасположенность курсантов и слушателей к конкретным видам нагрузок;
- 2) состояние здоровья (травмы и иные особенности организма);
- 3) спортивное прошлое и степень спортивного мастерства в конкретном виде спорта;
- 4) личная заинтересованность и т. д.

Однако мы попытаемся выделить общие этапы, средства и методы, которые могут использоваться при организации самостоятельной физической подготовки (активного отдыха) в каникулярный период, которая будет поддерживать необходимый уровень физической активности и подготавливать курсантов и слушателей к предстоящему учебному семестру.

Условно каникулярный отдых курсантов и слушателей можно разделить на два сезона: зимний и летний.

В зимний сезон преобладающим видом физической нагрузки с учетом всего вышеизложенного целесообразно считать лыжи, так как физическая нагрузка при занятиях лыжным спортом легко дозируется по объему и интенсивности. Это позволяет легко адаптировать занятие под любых курсантов и слушателей с разным спортивным прошлым. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением основных групп мышц в условиях низкой температуры и на чистом воздухе значительно повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость различным заболеваниям, повышает координацию [2, с. 78].

Схожими эффектами обладает катание на коньках. В эту же группу следует отнести такой игровой вид спорта как хоккей, который помимо развития всех вышеперечисленных качеств и воздействию на организм в зимнее время характеризуется очень важной для сотрудников органов внутренних дел функцией – развитие личностных качеств, в числе которых целеустремленность, стремление к победе, умение кооперироваться и играть в команде, поддержание соревновательного духа, укрепление уверенности в себе.

Летний сезон является более разнообразным для физической активности. Теплая погода, солнце, вода не только благотворно влияют на организм, израсходовавший порядочное количество ресурсов в течение года, но и открывают для курсантов и слушателей много новых видов спорта и активности не доступных в зимний сезон. Условно поделим виды спорта в указанный сезон на две группы:

1) коллективные игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.);

2) индивидуальные общефизические (плавание, бег, езда на велосипеде и т. д.).

Говоря о коллективных игровых видах спорта следует сказать, что они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью, в которую включаются: ходьба, бег, прыжки, броски, удары, ловля мяча, различные силовые элементы и передвижения. Все перечисленные движения осуществляются в условиях взаимодействия с другими игроками [6, с. 156]. При этом эффективность действий спортсмена в игре обуславливается быстротой оценки создавшейся ситуации, что как необходимо отметить порой играет определяющую роль в деятельности сотрудника полиции, будь то задержание или применение оружия. Двигательная активность в процессе игры разнообразна, приобретенные технические приемы используются в постоянно меняющихся условиях. Также в ходе игры тренируется реакция на движущийся объект и реакция выбора.

Также стоит несколько слов сказать об индивидуальных общефизических упражнениях, среди которых фаворитом на наш взгляд является плавание. Плавание как вид физической активности имеет различные преимущества перед иными общефизическими упражнениями, хотя и не заменяет их. Например, если сравнивать плавание с бегом, то первый выигрывает из-за отсутствия в нем ударной нагрузки на суставы. У человека во время плавания снижается частота дыхательных циклов, мышцы укрепляются за счет нагрузки на грудную клетку, увеличивается легочное вентилирование и повышается показатель жизненной емкости легких. Горизонтальное положение во время плавания содействует расслаблению мышц, способствует увеличению подвижности суставов [5, с. 26]. Также плавание благотворно влияет на работу внутренних органов и расслабляет центральную нервную систему, при этом полностью исключается возможность травм опорно-двигательного аппарата, что делают его идеальным видом физической активности практически полностью отсутствующей в рамках учебного места, которую можно восполнить во время каникулярного отпуска.

Иные виды индивидуальных общефизических упражнений не менее важны для физического развития организма курсанта или слушателя, но в целях увеличения разнообразия двигательной активности, оказания терапевтического и вос-

становительного воздействия на организм после нагрузок во время учебного семестра считаем целесообразным уделить больше времени именно этому виду спорта и активного отдыха во время проведения каникулярного отпуска.

Таким образом, подводя итоги данному научному исследованию, следует сказать, что актуальность задачи по непрерывному физическому развитию курсантов и слушателей на протяжении всех лет обучения в образовательных организациях МВД России находится на достаточно высоком уровне. В этих целях проводятся учебные занятия по служебно-прикладной физической подготовке, однако во время проведения каникулярных отпусков интенсивность физической активности у определенного процента курсантов и слушателей может снижаться, в связи с чем перед профессорско-преподавательским составом стоит задача сформировать у личного состава устойчивой потребности по поддержанию надлежащего уровня физической подготовленности в течение жизни и службы. Виды физической активности во время проведения каникулярного отпуска могут отличаться в зависимости от различных критериев, однако нами выделены общие средства поддержания курсантами и слушателями надлежащего уровня физической подготовленности в указанный период времени с делением на зимний и летний период. Наиболее целесообразными видами физической активности считаем игровые виды спорта, тренирующие качества, необходимые в оперативно-служебной деятельности, такие как быстрота реакции и оценки окружающей обстановки, способность к быстрому перемещению и взаимодействию с членами команды. Также во время отдыха необходимо не забывать об общефизических упражнениях, наиболее целесообразным среди которых считаем плавание ввиду его большого положительного воздействия на здоровье организма и нервную систему при минимальных рисках травм.

Гамидуллаев Р. И.¹,

адъюнкт Санкт-Петербургского университета МВД России

Хыбыртов Р. Б.²,

заместитель начальника кафедры физической

подготовки и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Перед изучением основных элементов боевых приемов борьбы (далее – БПБ) большое внимание следует уделить общей физической подготовке, поскольку благодаря ей сотрудник полиции развивает такие важные качества, как ловкость, сила, выносливость, упорство, стремление к победе. Качественное освоение БПБ на тренировочных занятиях возможно только в том случае, если руководствоваться определенными принципами. К таким общим методическим положениям относится переход от легкого к усложненному, а также переход от освоения отдельного элемента БПБ до освоения тактического применения БПБ.

Существует ряд необходимых требований, без которых невозможно представить качественное изучение БПБ. Такими требованиями выступают осознанное освоение учебной программы, наглядное рассмотрение этих материалов, а также доступность изучения.

Опираясь на действующие нормативные правовые акты, учебно-методические пособия и иные материалы, систему освоения боевых приемов борьбы можно разбить на несколько этапов, тематических занятий [1; 2]. Каждое из таких занятий должно длиться около 2 ч. и состоять из трех частей. Стоит подробно изучить каждую из этих частей:

1. Подготовительная часть, продолжительность которой составляет 10–25 мин. Она проводится для подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия курсантам и слушателям предлагаются упражнения общеразвивающего характера на быстроту, гибкость и силу. Данные упражнения следует делать в таком темпе, чтобы создать соответствующую нагрузку на весь организм.

2. Основная часть, продолжительность которой составляет 65–85 мин. Она проводится для изучения общеизвестных способов страховки, самостраховки и падения, изучения и тренировки боевых приемов борьбы. В приведенной части занятия курсантам и слушателям предлагаются специальные упражнения и приемы, которые предусмотрены учебной программой.

3. Заключительная часть, продолжительность которой составляет 5–10 мин. Она выполняется для достижения тренируемыми состояния покоя. Данная часть содержит такие упражнения, которые способны привести организм в состояние покоя: спокойная ходьба, упражнения на расслабление мышц и т. п.

¹ © Гамидуллаев Р. И., 2022.

² © Хыбыртов Р. Б., 2022.

Занятия по БПБ должны проводиться не реже одного-двух раз в неделю, так как только при таком условии можно добиться твердого и результативного усвоения приемов, выработать у курсантов и слушателей необходимую ловкость и быстроту действий.

Занятия проводятся на специальном ковре размером 12X12 м, толщиной не менее 5 см или на специально оборудованных площадках. Общее число курсантов и слушателей не должно превышать 15 чел. на одного преподавателя.

Занятия по изучению и тренировке БПБ следует проводить не только в ки-моно или спортивной форме, но и в повседневной одежде. Это приблизит выполнение приемов к условиям работы сотрудников полиции.

Для каждой тренировки должна быть поставлена своя цель, а учебные пособия и необходимый материал должны быть сформированы так, чтобы они по смыслу были продолжением прошлой тренировки [3].

БПБ осваиваются и отрабатываются в определенной установленной последовательности, а именно:

1. Боевой прием демонстрируется целиком, слитно и в быстром темпе.
2. Прием теоретически обосновывается, затем повторно демонстрируется, разъясняются ситуации, в которых его необходимо применять.
3. Демонстрируются варианты страховки других и само страховки.
4. В завершении прием демонстрируется повторно.

При выполнении БПБ у курсантов и слушателей возникает необходимость разбиться на пары, учитывая особенности телосложения (во внимание принимается рост и вес напарника). Прием каждая пара выполняет самостоятельно под строгим наблюдением преподавателя и по его точным и громким командам. Каждый прием следует производить без высоких физических нагрузок, чтобы не вызывать переутомление и избежать возможных травм.

Для наиболее эффективного изучения БПБ все приемы разбиваются на множество элементов, каждый из которых производится по строгому счету. Боевой прием демонстрируется целиком, слитно и в быстром темпе.

Затем, прием показывается по элементам, отдельно, с подробным объяснением первого элемента, соответствующего первому счету, после чего по команде: «Первые/вторые номера, прием делай раз!», выполняется первый элемент приема. Проверив выполнение приема и сделав соответствующие поправки, преподаватель озвучивает команду: «Отставить!». Затем вторично показывается, что делать на счет «раз» и одновременно объясняется, что делать на счет «два». Далее, по команде: «Первые/вторые номера делай раз! Делай два!», элементы приема отрабатываются до того момента, пока не будут усвоены полностью. Когда все элементы приема будут полностью отработаны, некоторые из них стоит объединять, постепенно добиваясь слитного выполнения приема.

Для качественной отработки боевых приемов борьбы курсантам и слушателям необходимо держать свое тело свободно и без напряжения. Это способствует созданию преимущества в скорости движений, так как при напряженных мышцах, прежде чем сделать какое-либо движение, потребуется время на их расслабление.

Опираясь на то, что сотрудникам полиции всегда приходится встречаться с правонарушителями различных телосложений, необходимо чаще менять пары при изучении боевых приемов борьбы.

Недостаточно развитым физически курсантам и слушателям (у которых отсутствует необходимая сила, выносливость, быстрота движений и т. д.), в индивидуальном порядке предлагаются задания для развития требуемых физических качеств.

Осваивая БПБ, никогда нельзя забывать про безопасность на занятиях. Любая травма будет мешать не только усвоению приемов сотрудниками полиции, но и также будет вызывать у них неприязнь к тренировкам, в связи с чем необходимо, чтобы все занятия проходили без травмоопасных ситуаций. Чтобы избежать таких ситуаций, тренируемые должны осуществлять все приемы без рывков, плавно, аккуратно. Партнер, на котором производится выполнение БПБ, должен на протяжении всего приема держать в напряжении мышцы руки, ноги или шеи, на которых осуществляется сам захват. Также он должен громко и четко подавать голосовой сигнал: «Есть!» или дважды похлопать партнера, осуществляющего прием, по телу, а тот, в свою очередь, должен моментально ослабить захват или отпустить напарника.

На протяжении всей отработки БПБ нельзя терять равновесие, поскольку неустойчивое положение может привести к падению на партнера или на руку и, как результат, к травме.

Отрабатывая удары на партнере, их надо только демонстрировать визуально, «обозначать». Тренировать удары необходимо на чучелах, специальных мешках и на подвешенных мячах. Вначале тренировка проводится на неподвижных, а затем на качающихся, падающих и отскакивающих от земли мячах.

Для изучения приемов используются макеты ножей, пистолетов, палок и т. п., края которых затуплены, прорезинены. Во время разучивания приемов должны строго соблюдаться дисциплина и порядок.

Преподаватель обязан постоянно и тщательно готовиться к занятиям, отрабатывать намеченные для изучения приемы, вести необходимый конспект занятия и изучать учебную литературу, грамотно объяснять необходимый материал.

Уровень владения курсантами, слушателями боевыми приемами борьбы при проведении промежуточной аттестации необходимо оценивать, опираясь на полученный результат в ходе решения 5 задач, связанные с ограничением свободы передвижения ассистента [4; 5].

Лица, временно освобожденные от физической подготовки по состоянию здоровья, проходят соответствующую проверку после выздоровления.

Список литературы:

1. Куликов М. Л., Хыбыртов Р. Б. Инновации в обучении сотрудников полиции боевым приемам борьбы // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов

внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции, 30 ноября 2020 г. / сост. В. В. Горбатов, С. А. Горелов, О. В. Григорьева. СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2020. С. 209–212.

2. Асеев С. В., Каленик Р. С. Особенности методики обучения слушателей профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России // Юридическая наука в XXI в.: актуальные проблемы и перспективы их решений : сборник научных статей по итогам работы седьмого круглого стола со Всероссийским и международным участием, 30–31 июля 2020 г. Шахты : КОНВЕРТ, 2020. С. 152–155.

3. Хыбыртов Р. Б., Кудиков М. Л. Методика построения тренировочного процесса и режим дня спортсменов-рукопашников // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. № 2 (90). С. 189–193.

4. Чехранов Ю. В. Методологическое обоснование сущности деятельностной направленности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы : V Международная конференция: сборник научных трудов, 10 июня 2021 г./ сост. А. В. Кравченко. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 285–287.

5. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73–77.

*Додонкин Б. О.¹,
преподаватель кафедры физической
подготовки Рязанского филиала
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОВД

В образовательных организациях системы МВД России жизнь курсантов протекает совсем иначе, чем в гражданских вузах Российской Федерации. Особое место в системе обучения занимает физическая подготовка. Она развивает физическую культуру, закладывает основы для здорового образа жизни, приучает к спорту, а также способствует морально-психологической подготовке курсантов.

От того, насколько будет подготовлен курсант или выпускник образовательного учреждения МВД России к профессиональной правоохранительной деятельности, будет зависеть уровень раскрываемости преступлений, личный престиж и профессионализм сотрудника, а также уровень доверия граждан к российской полиции. И огромную роль в данной профессиональной подготовке будущих сотрудников ОВД играет именно физическая подготовка курсантов.

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 [1, с. 126–128].

Специфика обучения в университетах МВД России позволяет максимально уделять время физической подготовке. Курсанты и слушатели постоянно, в течение всех пяти лет обучения, должны совершенствовать свои физические данные, набирать навыки эффективного осуществления приемов против правонарушителей [2, с. 87–94].

В становлении будущего сотрудника полиции огромную роль играет такой раздел физической подготовки как служебно-прикладная физическая подготовка. Стоит отметить то, что ей уделяется огромное значение абсолютно во всех образовательных организациях МВД России [3, с. 110–112].

Так какую же роль играет специальная физическая подготовка для курсантов МВД России как будущих сотрудников правоохранительных органов?

Для того, чтобы воспитать из курсанта настоящего следователя, оперуполномоченного, участкового, служебно-прикладная физическая подготовка выполняет следующие задачи:

¹ © Додонкин Б. О., 2022.

1. Овладение теоретическими знаниями о специально-прикладной физической подготовке. Именно для этого курсантами изучаются основные нормативно-правовые акты, регламентирующие их деятельность по применению физической силы. А также изучается полный учебно-теоретический курс «Теория физической подготовки», а по окончании учебного заведения сдается экзамен по данной дисциплине.

2. Воспитание дисциплинированности, серьезности, мужества и других психологических факторов, которые помогут будущему сотруднику осуществлять свою профессиональную деятельность.

3. Совершенствование практических, методических умений и навыков выполнения физических упражнений в целях сохранения и повышения общей работоспособности и профилактики вредного воздействия окружающей среды на организм сотрудника.

4. Обучение приемам самоконтроля за своим поведением в различных экстремальных ситуациях.

5. Формирование потребности к занятию различными видами спорта, а также поддержания общей физической подготовки. Объяснение саморегуляции своего физического состояния. Обучению составлению индивидуальной программы дополнительных занятий по физической подготовке.

Из сказанного можно заключить, что фундаментальной особенностью профессионально-прикладной физической подготовки является ее ориентация на достижение результативного освоения прикладных умений и навыков для избранной профессии. После определения задач профессионально-прикладной физической подготовки следует наметить пути их решения посредством определения средств, методов и формы занятий.

Таким образом, эффективность служебно-прикладной физической подготовки в становлении будущих сотрудников ОВД характеризуется выполнением основных задач по воспитанию физического и психологического характера курсанта. Это может грамотно и отчетливо выполнять возложенные, на сотрудника правоохранительных органов обязанности. Однако нехватка времени на обязательные занятия физической подготовкой прямо указывает на необходимость самостоятельной физической подготовки в личное от учебы и службы время.

Список литературы:

1. Афов А. Х. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 126–128.

2. Баркалов С. Н. К проблеме профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 87–94.

3. Хажироков В. А. Место и роль дисциплины «Физическая подготовка» в формировании профессионально важных качеств у слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 110–112.

Долженков С. И.¹,
*преподаватель кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя*

Перескоков И. Е.²,
*преподаватель кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя*

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Рукопашный бой в системе обучения сотрудников органов внутренних дел стал неотъемлемой частью дисциплины физической подготовки. Курсанты, слушатели и действующие сотрудники полиции показывают свои знания при сдаче нормативов боевых приемов борьбы, которые в своей структуре, являются элементами рукопашного боя. Но для более точного понимания этого вида боевого искусства необходимо дать полную формулировку рукопашного боя.

В общем понимании термин «рукопашный бой» раскрыт в нормативных правовых актах Вооруженных сил Российской Федерации, а именно «рукопашный бой – есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга» [1].

При этом стоит учитывать, что данный вид единоборства подразделяется на множество видов по целям и задачам его применения. Сотрудник полиции, в первую очередь, применяет рукопашный бой для задержания или обезвреживания преступника, а также защиты от противоправных посягательств в отношении себя либо окружающих. Поэтому такой вид рукопашного боя принято называть полицейским [2].

К сожалению, каждый сотрудник полиции в своей профессиональной деятельности может столкнуться с противодействием в отношении него или окружающих, и это не является каким-то новым веянием истории работы сотрудника полиции, а лишь наоборот, скорее является обыденностью, к которой он должен быть правильно подготовлен и соответственно обучен. И данную подготовку систематизировал Н. Н. Ознобишин в 1930 г., выпустив учебное пособие «Искусство рукопашного боя». Данное пособие специально предназначалось для со-

¹ © Долженков С. И., 2022.

² © Перескоков И. Е., 2022.

трудников правоохранительных органов. Поэтому данная подготовка стала традиционной для органов внутренних дел, а также получила свое закрепление как в методических рекомендациях кафедры физической подготовки учебных заведений, так и в нормативно-правовых актах, например, в гл. 5 Федерального закона Российской Федерации «О полиции»: «сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей».

Для задержания или пресечения противоправного деяния сотрудник полиции вынужден входить в прямой контакт с правонарушителем, и зачастую последний будет оказывать сопротивление. Так как на вооружении МВД России нелетальное оружие самообороны ограничено, сотрудник полиции для собственной безопасности обязан владеть приемами рукопашного боя [3]. Не стоит забывать, что на вооружение МВД России есть огнестрельное оружие, но в определенной ситуации оно может сыграть только отрицательную роль, например, когда рядом с правонарушителем много посторонних лиц, либо сотрудник полиции находится на близкой дистанции с правонарушителем, и время на применение оружия сильно ограничено или отсутствует.

Поэтому правильное обучение и воспитание будущих служителей закона играет огромную роль в эффективности их дальнейшей деятельности. Многие специалисты считают, что рукопашный бой в процессе его изучения как элемента физической подготовки, а также в дополнительных участиях во всевозможных спортивных соревнованиях по данной дисциплине, где курсант сталкивается в противоборстве с такими же подготовленными спортсменами, позволяет прививать будущим сотрудникам органов внутренних дел навыки для решения всевозможных экстремальных ситуаций, которые могут возникнуть во время службы. При этом стоит сказать, что данный вид боевого искусства – это один из наиболее эффективных методов развития реакции, значение которой для сотрудника полиции нельзя преуменьшить, ведь в условиях экстремальной ситуации даже секунды могут решить исход борьбы с противоправным посягательством правонарушителя.

Также стоит отметить, что рукопашный бой помимо развития физических качеств и боевой техники сотрудника полиции также развивает и психологическую устойчивость в обстановке, где он должен принять решение, от которого, возможно, будет зависеть его жизнь или жизнь граждан [4]. Поэтому в современных реалиях роль психологической подготовки еще больше выросла. Актуальность данной проблемы обуславливается постоянным ростом уровня преступности, поэтому очевидна значимость морально-психологической подготовки сотрудников полиции.

С. М. Ашкинази и Г. Г. Дмитриев отмечают необходимость создания таких условий подготовки, в которых сотрудник будет максимально приближен к настоящим условиям противодействия ему, например, использование макетов предметов холодного и огнестрельного оружия. Также важно создавать ситуацию напряженности и повышенной эмоциональности, например, проводя соревнования, которым характерен элемент состязательности.

Немаловажной проблемой по мнению А. А. Борисова являются ситуации, когда в ведомственных высших учебных заведениях какой-то процент преподавателей кафедры физической подготовки владеют лишь начальным уровнем рукопашного боя и не обладают достаточным опытом для подготовки курсантов не только технически, но и психологически [5]. Однако при этом, преподавательский состав кафедры зачастую включает в себя достаточное количество призеров соревнований, кандидатов, мастеров и заслуженных мастеров спорта по различным дисциплинам единоборств, которые могут всеобъемлюще обучить своих коллег необходимым навыкам ведения единоборств.

В психологическую подготовку в дисциплине рукопашного боя обязано входить формирование модели психологического поведения в служебной деятельности сотрудника полиции с целью эффективности и продуктивности сотрудника на практике

Для рукопашного боя характерны физические и психические нагрузки, которые заставляют работать организм сотрудников полиции на пределе своих возможностей, что в свою очередь способствует выработке способности действовать адекватно и рационально в стрессовой ситуации. Полицейский в таком случае будет владеть умело своим организмом как в физическом, так и психологическом плане, что благоприятно скажется на его профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сказать, что рукопашный бой как элемент физической подготовки сотрудников полиции способствует не только формированию навыков по физическому противодействию правонарушителю, но и выработке психологической устойчивости и правомерного поведения в той или иной ситуации.

Формирование и поддержание своего психического состояния и эмоционального фона является важным направлением в психологической подготовке сотрудника полиции. Самостоятельное и групповое проведение тренингов и поддержание саморегуляции, а также применение методов поддержки своего устойчивого психического состояния для выполнения возложенных на сотрудника полиции задач и обязанностей позволяет в полной мере контролировать свой организм.

Но наибольшую эффективность и созидательность вышеуказанной деятельности данное направление получило бы, если оно было включено и реализовано в существующей системе обучения рукопашному бою в учебных заведениях МВД России.

Представляется возможным сделать вывод, что рукопашный бой существует не только как эффективный метод развития физических качеств, необходимых для противодействия правонарушителю, но и как метод психологической подготовки, без наличия которой, несомненно, невозможно успешное выполнение поставленных задач и служебных обязанностей в любое время и в любых условиях.

Список литературы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 г. № 1495 «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/.

2. Авилов В. Ножевой бой. Рукопашный бой : учебно-методическое пособие. М. : Профит Стайл, 2014. 208 с.
3. Сильников А. М. Виды специальных средств, состоящих на вооружении МВД России, и их классификация // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 3 (51). С. 64–69.
4. Хагай В. С. Рукопашный бой как средство формирования психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих : автореф. ... дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Майкоп, 2014. 26 с.

Жегулин А. И.¹,
*старший преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат экономических наук*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Физическая подготовка в ОВД представляет собой процесс развития физических способностей сотрудников, который происходит, основываясь на личностных, физических и индивидуальных способностях каждого из сотрудников. Согласно многим исследованиям и практике, физическая подготовка является одной из главных составляющих системы научной организации труда.

Результативность проводимых тренировок для совершенствования уровня физической подготовки сотрудников ОВД определяется эффектом от занятий, который бывает двух видов:

- острый эффект, который влияет на работоспособность сотрудника ОВД;
- кумулятивный, который является наиболее рациональным фоном для исполнения своих обязанностей сотрудниками ОВД.

Как уже было сказано выше, острый эффект на работоспособность сотрудников ОВД оказывают физические нагрузки, которые проводятся в ходе боевой подготовки сотрудников. Кумулятивный эффект оказывают физические нагрузки в свободное от работы время – посещение тренажерного зала, активный отдых, различные секции и др. Использование физических упражнений в течение рабочего дня способны также оказать влияние на организм и физическую готовность сотрудника ОВД при условии, что занятия проводятся регулярно и более полугода.

Согласно исследованиям Ф. Ч. Коблова и Р. Ш. Хадикова, помимо различных физических упражнений к активному отдыху относятся и занятия в выходные дни, которые помогают быстрому восстановлению. Исследования значения физической подготовки на повышение боеспособности, боевого мастерства, а также в развитие моральных и психологических качеств сотрудника, его устойчивости к кризисным ситуациям проводились многими учеными.

Проблема физической подготовки сотрудников ОВД представляет теоретический интерес и имеет практическое значение. Данная проблема является основополагающим компонентом при создании программы занятий по физической подготовке, направленных на борьбу с утомлением, повышением работоспособности сотрудников ОВД и общее укрепление их здоровья.

Так, согласно открытию И. М. Сеченова, подтвердилась эффективность практического использования «активирующих» воздействий на организм физических

¹ © Жегулин А. И., 2022.

упражнений. В ходе анализа своего открытия автор сделал вывод, что непосредственной причиной его являются рефлекторные влияния, возникающие при включении мышц, работающих во время отдыха.

Согласно исследованиям Р. Ш. Хадикова, потребность к движению оказалось выше у той группы людей, которые регулярно занимаются физической культурой, нежели у тех людей, которые не уделяют внимания физическим упражнениям. Потребность к движению возрастает в ходе увеличения времени, которое человек тратит на занятия спортом. Однако возрастание не бесконечное, у него существует предел.

Таким образом, мы можем сказать, что следовые явления в организме человека, который регулярно выполняет физические упражнения, положительно влияют на его работоспособность и профессиональную деятельность. Следовые явления положительно влияют на укрепление здоровья человека, развитие его биологических функций и возможностей и играют основную роль в спортивной и трудовой деятельности. В связи с этим остро стоит вопрос об установлении нормативов данных явлений (минимального и максимального порога) с целью определения зоны положительного влияния физических нагрузок на организм сотрудника ОВД. Решение данного вопроса позволяет установить рациональный двигательный режим работников ОВД.

Физическая подготовка способствует совершенствованию физического развития, поскольку она позволяет повысить боеспособность, боевое мастерство, а также развить моральные и психологические качества сотрудника, его устойчивость к кризисным ситуациям.

Повышение боевого мастерства сотрудников ОВД с помощью физической подготовки определяется увеличением работоспособности сотрудников, эффективности обучения и использовании различных упражнений в ходе отбора сотрудников.

Так, отсутствие физической подготовки или ее незначительный уровень приводят к снижению работоспособности сотрудников ОВД, и как следствие к низкой эффективности таких сотрудников в профессионально-служебной деятельности. Данный вопрос рассматривается на практике и в теории.

Согласно исследованию, сотрудники ОВД, которые регулярно занимаются спортом и выполняют физические упражнения выполняют действия, связанные с маневром, гораздо быстрее, чем сотрудники, не занимающиеся физической подготовкой (примерно на 20 %). В ходе длительного выполнения данных действий подготовленные сотрудники не ощущают утомления, как неподготовленные сотрудники, в связи с чем не снижают показатели выполнения действий. Это сказывается на показателях выполнения учебно-боевых задач в ходе работы. Так, подготовленные сотрудники выполняют действия от 3 до 40 % быстрее, чем неподготовленные.

При отсутствии утомления у обеих групп были выявлены примерно одинаковые показатели в ходе выполнения заданий по стрельбе из автомата. Однако при продолжительном выполнении данных заданий показатели неподготовленных сотрудников резко снижаются, в то время как показатели подготовленных сотрудников остаются неизменно высокими.

Следует отметить, что умственная работоспособность сотрудников ОВД также связаны с их физической подготовкой. Как и в случае заданий по стрельбе, при отсутствии усталости в обычных условиях показатели умственной работоспособности подготовленных и неподготовленных сотрудников практически одинаковые. Но в сложных ситуациях – кризисные ситуации, физические нагрузки – снижение психических процессов у подготовленных сотрудников не отмечается или отмечается в незначительной мере, в то время как показатели неподготовленных сотрудников становятся значительно меньше. У подготовленных сотрудников, которые в сложных ситуациях показали более низкие показатели, через сутки после выполнения заданий показатели памяти, внимания восстанавливаются, в то время как у неподготовленных сотрудников они остаются неизменными спустя двое суток.

Следовательно, физическая подготовка сотрудников ОВД положительно влияет на устойчивости психических функций человека, что позволяет говорить о том, что физическая подготовка обеспечивает умственную и психическую стабильность сотрудников ОВД в сложных ситуациях. Это является необходимым условием для успешной работы в ОВД, поскольку объем умственной деятельности сотрудников ОВД регулярно растет, а для служащих некоторых специальностей она является основой их трудовой деятельности.

Также было доказано, что физическая подготовленность сотрудников ОВД позволяет достичь большей эффективности их профессионального обучения. Результатом данного явления становится сокращение времени на изучение теории, овладение необходимыми для работы в ОВД компетенциями, сохранение устойчивости работоспособности несмотря на утомление и другие негативные факторы.

По данным некоторых исследований, роль физической подготовленности сотрудников ОВД не является ключевой в осуществлении успешной профессиональной деятельности. Нередки случаи, когда физически подготовленные сотрудники ОВД не могут в полной мере овладеть необходимой для работы информацией. Это связано с недостатком в развитии важных качеств для данной профессии или с развитием других качеств, которые не совместимы с профессией в ОВД. Таким образом, для сотрудников ОВД крайне важно не столь быть подготовленными физически, как владеть необходимым уровнем развития физических и специальных качеств. Следовательно, необходимо тщательно подбирать способы и методы физической подготовки, которые применимы к особенностям учебно-боевой деятельности сотрудников ОВД.

Согласно многим исследованиям, занятия спортом и физическая подготовка при правильном выборе средств и методов являются основополагающими в развитии и воспитании моральных качеств сотрудников ОВД. К таким качествам можно отнести взаимопомощь, добросовестность, честность, справедливость и др. Развитие и воспитание вышеперечисленных качеств у сотрудников ОВД в процессе физической подготовки возможно только при соблюдении следующих условий:

- направленность на результат;
- целеустремленность;

- правильный выбор средств и методов обучения;
- дисциплинированность.

Кроме того, физическая подготовка дает толчок в развитии многих сторон психики человека. Это связано с выполнением упражнений, активной работой сотрудников ОВД, постоянными тренировками, регулярным преодолением трудностей (внешних и внутренних) и др. Значительная роль физической подготовки сотрудников ОВД заключается в воспитании смелости, самообладания, упорства и других волевых качеств.

Однако развитие волевых качеств также является не последним преимуществом физической подготовки для сотрудников ОВД. Согласно исследованиям, физическая подготовка положительно влияет на развитие способностей точной оценки расстояния, интервалов времени, двигательной памяти, эмоциональной устойчивости и др.

Первостепенное значение в процессе воспитания психологических качеств отводится физической подготовленности сотрудников ОВД. Однако добиться наибольшей эффективности в данном вопросе возможно только при условии правильного отбора средств и методов обучения.

Таким образом, можно говорить о том, что физическая подготовка сотрудников ОВД является неотъемлемым компонентом для успешной профессиональной деятельности. Обобщение изученных материалов и исследований позволило сделать вывод, что физическая подготовка – это главный фактор повышения боеготовности сотрудников ОВД.

Список литературы:

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Еремин Р. В. Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : учебное пособие. Орел : Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, 2013. 170 с.
2. Коблов Ф. Ч., Хадиков Р. Ш. К вопросу о совершенствовании профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в период прохождения обучения в образовательных организациях МВД России // Концепт. 2016. Т. 47. С. 15–19.
3. Кумыков С. Х. Особенности процесса воспитания в ходе первоначальной подготовки сотрудников ОВД // Формирование личности будущего на основе психолого-педагогического анализа : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Уфа : Агентство международных исследований, 2018. С. 115–117.
4. Наука. Спорт. Туризм. 2019. № 8 (33) : сетевое издание // Сайт «Наука-2022. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_8\(33\)2019.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_8(33)2019.pdf)

Зайцева В. А.¹,
*командир отделения Института-факультета
психологии служебной деятельности ОВД
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*

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Сейчас набирает популярность такой вид спорта как рукопашный бой, он является востребованным не только у сотрудников различных ведомств и структур, но и в обществе в целом. На современном этапе данный вид спорта признан во всем мире.

Рукопашный бой – это исконно русский вид единоборства, который применяется не только в правоохранительных органах, но и в массовом спорте. Он включает в себя сложные и простые элементы – удары ногами и руками, броски и др., которые применяются в товарищеском спарринге и спортивном поединке. Уровень подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем, постоянно возрастает. Именно эта особенность делает рукопашный бой ценным прикладным видом спорта и создает широкие возможности для развития таких физических качеств как быстрота, координация, выносливость, а также он оказывает влияние на формирование морально-волевых качеств человека [1, с. 304].

Результативное противоборство деструктивному воздействию экстремальных факторов на несение службы определяется наличием перечисленных ниже факторов – навыков двигательных действий, психоэмоциональной устойчивостью курсанта. Отмеченное определяет необходимость научного обеспечения процесса формирования психической и физической готовности действиям в каких-либо экстремальных условиях, возникающих в современном мире.

В современном обществе популярны многие единоборства, одним из которых является рукопашный бой. В данном виде спорта приходится быть не только в хорошей физической форме, но и находиться в состоянии эмоциональной стабильности. Специалистами, занимающимися изучением теории и практики рукопашного боя, успешно доказано, что он содержит в себе множество своеобраз-

¹ © Зайцева В. А., 2022.

ных приемов, которые присутствуют в других единоборствах. В процессе обучения курсантам образовательных организаций, под чутким руководством специалистов, необходимо достигать психоэмоциональной устойчивости.

Для большего понимания темы статьи необходимо дать понятие психологической подготовки курсанта, занимающегося рукопашным боем в той или иной мере – это система психолого-педагогического воздействия, применяемого с целью как формирования, так и совершенствования свойств личности и психологических качеств курсанта, необходимых для успешного выполнения поставленных задач.

Специалисты современного мира, занимающиеся данной тематикой, выделяют два основных раздела психологической подготовки: общая и специальная. Общая психологическая подготовка курсанта регулируется последующими способами:

1. Подготовка курсантов образовательных организаций, занимающихся рукопашным боем, комплексными и универсальными приемами, направленными на психологическую подготовленность в экстремальной ситуации (например, полная сосредоточенность и грамотное распределение внимания, средство концентрации при несении службы на массовых мероприятиях.)

2. Во время учебных и факультативных занятий по рукопашному бою необходимо обучить курсанта моделировать разные ситуации с помощью теоретических и практических занятий. Данный способ особенно помогает курсантом после выпуска из образовательной организации.

3. Во время учебных занятий по данному виду спорта выделяют несколько направлений специальной психологической подготовки курсантов:

4. Развитие мотивации у курсантов, для достижения ими определенной и поставленной цели, важной как для преподавателя, так и для самого курсанта.

5. Введение курсанта во время занятия в определенное эмоциональное состояние, при котором он концентрируется лишь на цели, на своем противнике, а не погружен в другие отдаленные мысли и ситуации.

Таким образом, мотивация каждого курсанта, обучающегося в образовательной организации МВД России, является довольно значимым фактором в процессе обучения, который содержит в себе не только общую, специальную, но и всестороннюю физическую подготовку. Чтобы сформировать у курсантов положительное отношение к учебному процессу необходимо справиться с типовыми трудностями, которые встречаются на учебно-тренировочных занятиях в различных видах спортивных единоборств. К таким трудностям в деятельности рукопашного боя можно отнести: различные одиночные или комбинированные удары руками и ногами, броски, болевые приемы. [2, с. 199]

Для развития психических функций необходимо развивать свои пространственно-временные ощущения, которые для рукопашного боя являются значимыми как при готовности к каким-либо важным соревнованиям, проводимых на базе университета и за его пределами, но также и на простых занятиях в рамках учебной деятельности. Готовность к спаррингу, его эффективность в рукопашном бое может определяться такими качествами курсанта как: эмоциональная устойчивость, психологическая готовность, степень развития восприятия.

Исходя из сказанного в статье, можно с уверенностью отметить, что такой вид спорта как рукопашный бой способствует развитию у курсанта образовательной организации физические качества и психологические – все эти качества применяются не только в спортивных соревнованиях, но и в повседневной деятельности. Последующее развитие данного вида спорта в образовательных организациях системы МВД России должно концентрироваться на модернизации тренировочного процесса, а также на разработке теоретических и методических рекомендациях, которые будут в открытом доступе для обучающихся курсантов.

Список литературы:

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник. М. : КНОРУС, 2017. 304 с.
2. Воронкова Е. В. Особенности психической подготовки юных кикбоксеров 14–15 лет // Молодой ученый. 2017. № 14 (148). С. 198–200.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / [Ю. Ф. Курамшин и др.]. М. : Советский спорт, 2010. 463 с.
4. Ворожейкин А. В., Фадеева В. В., Волков А. П. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта: ретроспектива и перспективы // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 4 (58). С. 93–98.

Засыпкин И. В.¹,
 преподаватель кафедры
 деятельности ОВД в особых условиях
 учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московский университет
 МВД России имени В.Я. Кикотя

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ

Исследование отечественного и зарубежного опыта охраны общественного порядка, и обеспечения общественной безопасности при ликвидации чрезвычайной ситуации (далее – ЧС) в городских условиях, свидетельствует о существовании перспективных путей в подготовке личного состава подразделений, участвующих в данных мероприятиях.

Взаимодействие различных государственных органов при ликвидации ЧС – достаточно сложный процесс, в котором участвует большое число субъектов, а основой выступает множество нормативных правовых актов, а также методических разработок и др.

Высказывались различные мнения относительно совершенствования процесса устранения ЧС в городских условиях. Так, по мнению Н. Н. Долгина:

- требуется усиление предупреждения ЧС;
- необходима реализация комплекса инженерно-технических мероприятий по снижению уровня воздействия на население, инфраструктуру, окружающую среду опасных факторов;
- возможно использовать для этих целей тот опыт, который накоплен гражданской обороной.

Участие МВД России в ликвидации последствий ЧС, а также в поддержании общественного порядка и безопасности имеет основополагающее значение. Как отмечает М. М. Шахмаев, «в первую очередь ОВД выполняется: скорейшая эвакуация (вывод) граждан из опасной зоны, предварительно определенной исходя из данных оперативной обстановки и оцепление района проведения специальных мероприятий для недопущения попадания в опасный район посторонних лиц».

Сотрудники ОВД, одновременно:

- реализуют меры по охране безопасности и правопорядка;
- способствуют ликвидации негативных последствий ЧС.

¹ © Засыпкин И. В., 2022.

Между тем, высказываются различные позиции относительно совершенствования участия МВД России в процессе ликвидации последствий ЧС, которые будут рассмотрены далее. Н. В. Удальцова считает, что «правоохранительная система при ЧС позволяет слаженно контролировать течение событий».

Субъектами правоохранительной деятельности выступают органы исполнительной власти, в том числе органы внутренних дел, которые обладают специальными полномочиями, определенными в законе. Так, согласно ст. 12 ФЗ «О полиции» и ст. 17 ФЗ № 68-ФЗ, при ликвидации чрезвычайных ситуаций силы и средства ОВД применяются в соответствии с возложенными задачами.

В общем плане, сотрудники МВД России обязаны:

- принять неотложные меры по спасению граждан и оказанию медицинской помощи;
- охрана имущества;
- обеспечение режима чрезвычайного положения;
- вхождение в состав чрезвычайных комиссий, образуемых при органах исполнительной власти;
- исполнение принятых решений, направленных на ликвидацию ЧС;
- принятие оперативных решений, исходя из сложившейся ситуации;
- охрана и защита особо важных объектов;
- прогнозирование дальнейших исходов ЧС для мобилизации сил и средств, направленных на защиту населения и иные цели, стоящие в период ликвидации последствий ЧС.

Предполагается, что ОВД разрабатывают планы действий на потенциальные ЧС различного характера, в таком контексте производится подготовка сотрудников посредством реализации теоретических, практических занятий и учений.

Высказывается позиция, что МВД России должно находиться в режиме непрерывной готовности к возникновению ЧС, и в этой связи необходимо поддержание режима постоянной готовности.

Относительно вопросов совершенствования правовых основ и организационного процесса деятельности ОВД в ликвидации последствий ЧС, высказывались разные мнения. Так, В. В. Черных, Н. В. Астафьев указывают, что «вывод о необходимости сформулировать и закрепить на законодательном уровне определения понятий “особые условия”, “чрезвычайные обстоятельства”, раскрыть их сущность и содержание, отличительные признаки».

В. М. Щукин отмечает потребность во внедрении следующих средств:

- совершенствование методов работы руководителей территориальных органов МВД России, равно как и системы планирования и прогнозирования;
- совершенствование критериев определения постоянной готовности подразделений;
- создание в территориальных органах на региональном уровне центры беспилотной авиации.

В. Г. Акимов указывает на необходимость совершенствования процесса планирования в МВД России при возникновении ЧС. В частности, необходимо:

- работать с опытом руководителя, получением навыков действий;

- решить проблему вызывает слабые знания личного состава;
- устранить недостаточность ресурсного обеспечения ОВД.

Как вывод следует отметить, что в связи с особой значимостью решаемых задач МВД России при ликвидации последствий чрезвычайных обстоятельств в масштабах страны, необходимо проведение непрерывной работы по подготовке личного состава к служебной деятельности. Одним из инструментов достижения поставленной цели является совершенствование специальной подготовки сотрудников. Целью тактико-специальной подготовки (далее – ТСП) является обучение курсантов и слушателей квалифицированным действиям в экстремальных ситуациях. Подобный вывод подтверждает анализ опроса курсантов после прохождения курса ТСП выявил следующие данные. Более 95 % респондентов на вопрос «Что Вам дало изучение дисциплины ТСП?» заявили, что предмет интересный и полезный, прививающий необходимые практические навыки действий при проведении специальных операций и мероприятий, в том числе и по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Соответственно наша задача представляется нам следующим образом. Во-первых, в совершенствовании методики преподавания ТСП, с опорой на технические возможности, которые нам представляет центр современных образовательных технологий. Положительный опыт использования, которого получен по результатам проведения учений с курсантами четвертых курсов. Во-вторых, в период подготовки к итоговым учениям следует обращать внимание на более тщательную подготовку курсантов, как более детальную подготовку в индивидуальном плане, так и отработке совместных действий в составе различных функциональных групп, привлекаемых к решению учебной задачи в ходе учений. В-третьих, закреплению навыков в работе с документами, самостоятельной подготовке этих документов и умении отстаивать свою точку зрения при докладе принятого решения руководителю учений. В-четвертых, требованием времени становится строительство полномасштабных уличных полигонов с элементами городских построек, инженерными сооружениями для осуществления досмотровых мероприятий транспорта, фрагментов городских кварталов для проведения тактического слаживания как отдельных функциональных групп, так и подразделения в целом. В-пятых, возможностью использования беспилотных летальных аппаратов в целях тренировки навыков принятия решения обучаемыми по получаемой оперативной тактической информации при решении учебных задач. Все перечисленное, по нашему мнению, будет всемерно способствовать повышению качества образования в целом, так и росту профессиональной подготовки за весь период обучения в образовательной организации системы образования МВД России.

Иванников С. В.¹,

*начальник кафедры физической подготовки
Рязанского филиала Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук, доцент*

Барабанов Н. О.²,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
Рязанского филиала Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВО ВРЕМЯ САМОПОДГОТОВКИ

Законодательство Российской Федерации в качестве основной задачи правоохранительных органов избирает защиту прав и свобод человека и гражданина, а также обеспечение законности и правопорядка. Решение указанных задач подразумевает сложную деятельность сотрудников органов внутренних дел, которые ежедневно встречаются с рядом трудностей при выполнении служебного долга.

В настоящее время прослеживается рост насильственной преступности. В России уровень насильственной преступности превышает аналогичные показатели Западной и Восточной Европы. Это обращает внимание на физическую и теоретическую подготовку сотрудников органов внутренних дел.

В связи с этим курсантов как будущих сотрудников органов внутренних дел готовят к выполнению их основных задач и осуществления законной деятельности, как только они надевают погоны и поступают в ведомственные учреждения. Особое внимание уделяется физической подготовке курсантов.

В рамках занятий по физической подготовке курсанты совершенствуют свои физические способности, а также изучают теоретическую базу в целях ее последующего полезного применения, в том числе для использования на практических занятиях. Программа дисциплины физическая подготовка имеет определенную структуру и в основной своей целью берет подготовку курсантов к выполнению возложенных на них обязанностей по охране законности и правопорядка. В качестве основных физических качеств, которым уделяется особое внимание при обучении, выделяют: силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Особое место в данной системе занимает выносливость. Это неотъемлемое качество любого сотрудника органов внутренних дел, которое требует постоянной поддержки и совершенствования. Под данным термином мы понимаем способность человека осуществлять физические нагрузки сохраняя общий темп работоспособности. Так, сотрудники органов внутренних дел обязаны выполнять свой долг даже на фоне усталости, для чего необходим высокий уровень выносливости.

¹ © Иванников С. В., 2022.

² © Барабанов, Н. О., 2022.

В научной литературе выделяют два вида выносливости: общую и специальную. Первый вид определяется как способность человека за определенный продолжительный период времени работать в умеренной интенсивности при подключении отдельных групп мышц [1, с. 164–168].

Второй вид характеризует физическое качество, заключающееся в способности эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде физической деятельности.

Сотрудник органов внутренних дел должен стремиться к развитию как общей, так и специальной выносливости. В рамках своей деятельности он неоднократно будет сталкиваться с ситуациями, требующими выполнения высоких физических и психологических нагрузок. Именно общая выносливость позволяет сотруднику держать себя в руках и понижать уровень напряженности. Специальная выносливость необходима для решения служебных задач и внезапно-возникших ситуаций, например, в целях обнаружения преступления, или погони за преступником.

Также такое качество как выносливость необходимо воспитывать у курсантов в целях повышения их уровня эмоциональной устойчивости. Высокий уровень выносливости позволит курсантам должным образом переносить тяготы службы и лучше справляться с психоэмоциональным и физическим давлением, оказываемым на него во время его обучения [2, с. 776–779].

Учебный план подготовки курсантов предусматривает большой спектр учебных дисциплин, которые обучающиеся должны освоить, в связи с чем физическая подготовка, которая также входит в этот план, занимает у курсантов около 1–2 занятий в неделю. При этом в рамках данных занятий курсанты помимо развития выносливости также изучают теоретическую базу, боевые приемы борьбы, особенности задержания и др. В рамках развития выносливости дисциплина предусматривает определенные темы для развития выносливости, такие как бег и ускоренное передвижение, лыжная подготовка, плавание, общие физические упражнения и др.

В связи с ограничением во времени и особой актуальностью развития выносливости у курсантов, отведенных часов в рамках учебного плана недостаточно. Это обуславливает необходимость курсантов совершенствовать свои физические навыки с помощью усердной работы в отведенные часы с сочетанием работы в часы самоподготовки.

Курсанты, также будучи заинтересованными в совершенствовании своих физических качеств, в том числе выносливости, могут разнообразить достаточно монотонный и длительный учебный план разноплановыми упражнениями, которые будут всесторонне развивать физические способности курсантов. Как правило, в рамках учебной дисциплины физическая подготовка курсанты выполняют одни и те же упражнения, что исключает такой важный элемент подготовки как разнообразие или разноплановость.

Особую роль стоит уделить преподавателю, который должен правильно направить обучающихся и давать им качественные советы для работы на самоподготовке, в том числе и предлагать варианты выполнения отдельных тренировок на выносливость.

В качестве таких тренировок мы предлагаем включать методики круговых, высокоинтенсивных и функциональных тренировок [3, с. 501–513].

Особенности круговых тренировок заключаются в чередовании выполняемых упражнений без отдыха. В данном случае курсант выполняет переход от одного упражнения к другому сразу после выполнения предыдущего. Такая методика подразумевает работу на среднем уровне, около 60 %.

Под высокоинтенсивными тренировками мы понимаем выполнение комплекса упражнений на высоком уровне физической нагрузки по принципу взрыва, с последующим промежутком отдыха. При этом курсант не должен заканчивать выполнение упражнения, он просто снижает темп. К такой методике относится тренировка скоростной выносливости, для которой курсанту понадобится стадион с закругленным типом беговой дорожки либо тренажер беговая дорожка [4, с. 434–439]. В рамках такой работы курсант берет отрезок равный 200–800 м и мысленно делит его на две части. В рамках тренировки его задача бежать на максимальном уровне половину отрезка, после чего восстанавливаться в процессе пробега другого отрезка. Как показывают исследования, наиболее эффективно пробегать первый отрезок на уровне 75 % от максимальных возможностей, а восстановительный отрезок пробегать на уровне 30–40 %. Курсанту мы рекомендуем пробегать около 5–8 таких повторений, после чего обязательно делать заминку в виде пробежки в небольшом темпе на расстояние равное 30 % от общего расстояния, которое он пробежал за тренировку [5, с. 230–231].

Также очень эффективной методикой тренировок являются функциональные тренировки или по-другому кроссфит. К такому виду тренировок относятся упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью непрерывно. При выполнении данных упражнений задействуются практически все группы мышц, что повышает эффективность проводимых тренировок.

Огромное преимущество данного вида тренировок в том, что на данный момент оно получило большое развитие и обрело популярность. В интернете при желании можно получить знания об этом виде тренировок и примерно за час расписать себе программу, способствующую развитию как выносливости, так и других необходимых физических качеств. Еще один плюс – это большое разнообразие упражнений и отсутствие необходимости какого-либо инвентаря.

Список литературы:

1. Еремин М. В. Планирование развития общей и специальной выносливости юных легкоатлетов // Инструменты и механизмы современного инновационного развития : сборник статей Международной научно-практической конференции : в 3 ч., Томск, 2016. С. 164–168.
2. Тихомирова Т. В. Выносливость как физическое качество у студентов высшего учебного заведения // Этнос и культура в эпоху глобализации : сборник материалов IV Международной научной очно-заочной конференции, 2021. С. 776–779.
3. Прокудин Б. Ф. Актуальные вопросы совершенствования выносливости: от чего зависит выносливость // Электронное приложение к сборнику XXVIII

Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире», 2018. С. 501–513.

4. Карапетов Г. И. Развитие специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции на занятиях по легкой атлетике // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019. С. 434–439.

5. Хижевский О. В. Скоростная выносливость футболистов // Общественные и гуманитарные науки: Материалы докладов 83-ой научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), 2019. С. 230–231.

Кабалинов О. В.¹,
*вице-президент Федерации рукопашного боя
Королевства Таиланд*

РАЗВИТИЕ НАПРАВЛЕНИЯ «САМООБОРОНА» КАК НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНОЙ СФЕРЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ОСНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ПРИМЕРЕ КОРОЛЕВСТВА ТАИЛАНД

Довольно интересно и необычно осознавать, что в Королевстве Таиланд – родине традиционного боевого искусства Муай Тай – русский рукопашный бой даже теоретически мог бы получить какое-либо развитие. Но факт остается фактом – развитие рукопашного боя, а особенно его прикладного направления самооборона, так называемого «первого тура» идет семимильными шагами.

Основной момент, который следует отметить при оценке развития рукопашного боя в мире и отдельных странах – это наличие достаточно большого разнообразия боевых искусств, традиционно характерных для той или иной страны. И для подавляющего большинства граждан этих стран, которые не слишком погружены в мир спорта, а иной раз, и для некоторых имеющих прямое отношение к спорту чиновников, все привнесенные извне боевые искусства фактически неотличимы друг от друга. И такое отношение неизбежно выступает фактором, который существенно тормозит развитие рукопашного боя в мире, поскольку ответом на предложение оказать содействие в популяризации рукопашного боя, адресованное властью имущим людям в определенных государствах, практически всегда становится вопрос: «А чем рукопашный бой отличается от всего остального?», на который, к сожалению, далеко не всегда возможно дать однозначный ответ.

Но при этом главным фактором, на который в обязательном порядке следует опираться при планировании успешного развития рукопашного боя в мире, должно выступать его прикладное направление – самооборона. Являясь уникальным по своей сути направлением, именно «первый тур» способен привлечь внимание как чиновников той или иной страны, заинтересованных в развитии новых спортивных направлений, так и представителей силовых структур, которые неизбежно вынуждены использовать базовые принципы самообороны в своей каждодневной работе.

В настоящий момент развитие рукопашного боя и самообороны в Королевстве Таиланд и иных странах активно идет сразу в нескольких направлениях, которые хотелось бы отметить отдельно.

Благодаря тесным связям с Посольством Российской Федерации, представительство Международной федерации рукопашного боя в любой стране имеет возможность не только тренировать детей сотрудников Посольства, но и принимать участие в различных культурных и спортивных мероприятиях, организуемых Посольством, демонстрируя основы рукопашного боя и самообороны.

¹ © Кабалинов О. В., 2022.

Немаловажную роль в развитии рукопашного боя и самообороны в Таиланде, как и в любой иной стране, играет также и связь с руководителями и представителями силовых структур. Именно уникальная техника самообороны, которую имеют возможность демонстрировать и которой обучают представители федерации рукопашного боя в Таиланде, по праву считается весьма эффективной. Полицейские структуры и военные подразделения готовы обучаться у представителей федерации рукопашного боя и курировать такое обучение на самом высоком уровне.

Помимо обучения представителей силовых структур, большую роль в популяризации и развитии рукопашного боя в Королевстве Таиланд и иных странах играет также и тесная связь представителей федерации с Министерством образования той или иной страны. Организация специализированных уроков по самообороне для детей в рамках уроков физической подготовки в отдельных школах неизбежно влечет за собой повышение популярности этого вида спорта в рамках всей страны, а также возможность с самого юного возраста воспитывать спортсменов, которые будут способны достойно представлять страну на международных соревнованиях, проводимых федерацией.

В качестве основной мысли данной публикации хотелось бы отметить, что при должном подходе к организации взаимодействия представителей Международной федерации рукопашного боя в той или иной стране с представителями государственного аппарата и сотрудниками образовательных структур рукопашный бой, и особенно самооборона, будет неизбежно получать серьезный толчок к развитию на той или иной территории. И таким образом, распространение и успешная работа представительств Международной федерации рукопашного боя в различных странах станет серьезным шагом на пути распространения русской культуры и спорта во всем мире.

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

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СТРАНАХ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ И США

Национальная культура любого государства включает в себя три аспекта: материальный, духовный и физический. С глубокой древности в физическую культуру входило искусство единоборства, одним из которых представляется рукопашный бой.

Рукопашный бой – это универсальный вид боевого искусства, многогранное и сложное понятие. Его многозначность заключается в том, что этим термином можно обозначить любой поединок, но при этом рукопашный бой является одним из стилей единоборств со своими отличительными особенностями. В большинстве случаев рукопашный бой рассматривается как часть системы подготовки сотрудников различных структур, в том числе и правоохранительной. Исходя из этого мы в полной мере можем утверждать, что развитие рукопашного боя в странах Латинской Америки вполне осуществимо в большой прогрессии. Учитывая, что на Кубе, развитие рукопашного боя идет в полном размере, национальные сборные данных стран довольно таки с желанием учувствуют на международных стартах по рукопашному бою.

В Соединенных Штатах Америки первоначальной физической подготовке курсантов полицейских академий уделяется особое внимание. На начальном этапе им преподаются фундаментальные основы рукопашного боя, тем самым закладываются навыки и тактические приемы ведения борьбы с преступником посредством спортивных поединков. Также при подготовке используются макеты оружия (ножи, дубинки), что позволяет проводить занятия в условиях максимально приближенных к реальным.

Подготовку курсантов полицейских академий осуществляют сотрудники подразделений морской пехоты США, специального назначения и воздушно-десантных войск. Основу такой подготовки составляют приемы айкидо и дзюдо.

Дзюдо, что в переводе с японского означает «мягкий путь» – это вид единоборства, в котором разрешены броски, удушающие и болевые приемы. Зародилось данное боевое искусство в конце XIX в. на основе дзюдзюцу в Японии мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который стал основоположником основных правил и принципов ведения боя.

Айкидо (в переводе с японского означает «путь слияния с жизненной энергией») – это комплекс физических и духовных практик, созданный японским мастером боевых искусств Морихэем Уэсибой на основе исследований религии, боевых искусств и философии. Особенностью данного вида искусств является защита от травм не только себя, но и нападающего.

Из такого вида единоборств как дзюдо, курсантами изучаются захваты и броски, приемы удушения сзади и спереди, что позволяет сформировать у них

¹ © Канзафаров М. А., 2022.

быструю и технически правильную реакцию при осуществлении задержания правонарушителей. Обучение техники айкидо осуществляется с целью обездвиживания противника, посредством выхода на болевые приемы.

Странами Латинской Америки, использующими и развивающими различные виды единоборств, являются Бразилия, Перу и Куба. Популярность боевых единоборств во многом объясняется историей возникновения государств, а также существующей не совсем благоприятной экономической, политической и криминальной ситуацией в странах.

В Бразилии одним из наиболее известных стилей единоборств является вале-тудо, что в переводе с португальского означает «все дозволено». Изначально еще в 1920-х гг. этот вид борьбы являлся цирковым соревнованием, но спустя время вале-тудо начал входить в состав боевых искусств, как самостоятельно развивающееся. Основой данного стиля ведения боя стало сочетание основных и эффективных элементов бокса, кикбоксинга, тайского бокса, бразильского джиу-джитсу и дзюдо.

Также в Бразилии широко развито бразильское джиу-джитсу, история которого началась еще в XX в., когда из Японии приехал мастер дзюдо и принялся обучать данному боевому искусству жителей Латинской Америки. Такой стиль ведения боя, а именно «борьбы на земле» позволяет одержать победу даже над самым сильным соперником. Этот вид боевого искусства включает в себя технику работы с оружием и без него, при этом используя «мягкую» технику движений.

Капоэйра (или как еще называют капозра) – одно из самых известных национальных боевых искусств Бразилии. Существует достаточное количество теорий происхождения этого вида единоборства, но из самых загадочных и интересных является теория о том, что беглые рабы, привезенные из Африки португальцами, скрывали под видом танца и акробатики боевые движения и удары, так как драться им было запрещено. На сегодняшний день капоэйра занимает второе место по популярности после футбола, объединяя в себе множество стилей и техник выполнения движений.

Следующим не менее интересным и эффективным боевым искусством является баком. Баком – боевое искусство, возникшее в 1980-х гг. бывшим военным Роберто Пух Безада в г. Лима, столице Перу. Этот стиль единоборств является гибридным, так как впитал в себя многие основные элементы джиу-джитсу и уличных боев вале-тудо, что позволило ему стать одним из самых жестоких видов боевых искусств. Элементы данного стиля единоборства с осторожностью преподаются в силовых структурах, так как он в основном рассчитан на выживание людей в городских трущобах.

Куба знаменита таким видом боевых искусств, как кубинское оперативное карате, которое зародилось еще во второй половине прошлого столетия. Программа именно этого вида составляет основу для силовых структур, при этом являясь синтезом рукопашного боя, самбо и карате. Это направление имеет прикладной характер, проверенный опытом и практикой, в том числе в рамках деятельности правоохранительных органов. Данный вид удобен для обучения и ис-

пользования в силовых структурах, главным образом потому что является универсальным, имеет широкий круг технических действий, применимых в различных, в том числе и нетипичных, ситуациях.

Все эти виды боевых искусств состоят на вооружении сотрудников полиции, которых обучают приемам, навыкам и технике владения для борьбы с преступностью, а также для поддержания общей физической готовности. Изучение приемов рукопашного боя необходимо в деятельности сотрудников правоохранительных органов главным образом при задержании преступника и обезвреживании его.

Таким образом, рукопашный бой в различных его проявлениях остается фундаментом в физической и служебно-прикладной подготовке сотрудников полиции США и стран Латинской Америки. Заметим, что немалая часть в подготовке отведена дальневосточным единоборствам, таким как: каратэ, дзюдо, айкидо. Стоит подчеркнуть уровень внимания, который отводится физической подготовке сотрудников правоохранительных структур и их действиям при возникновении нештатных ситуаций, что положительно сказывается на состоянии преступности и предотвращает совершение новых противоправных действий.

Список литературы:

1. Картамышев Д. А., Ашкинази С. М. Проведение спортивно-массовой работы в армии США средствами рукопашного боя в соответствии с требованиями устава сухопутных войск FM 3-25-150 2009 г. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 2. С. 44–49.
2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего профессионального образования МВД России. М. : Юнити-Дана, 2007. 431 с.
3. Базлов Г. Н. Русский рукопашный бой Буза. М. : 2006. 80 с.

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

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И ИХ РОЛЬ

На протяжении всех этапов эволюционное развитие человека было неразрывно связано с активной мышечной деятельностью. Чтобы человек развивался, ему необходимо двигаться. Движение – одна из потребностей организма.

У взрослого человека потребности в движении существенно меньше чем у ребенка. Движение человеку необходимо так же, как еда и сон. Однако недостаток движения может для человека быть незаметным, а может сопровождаться определенным дискомфортом. Последствия недостатка движения могут быть следующие:

- снижение иммунитета, на фоне чего человек начинает часто болеть;
- развиваются заболевания органов дыхания и системы кровообращения;
- как следствие нарушается режим питания, что грозит для человека ожирением.

Сейчас очень много людей разного возраста, разных профессий занимаются самостоятельно физической культурой. Люди осознают, что это важно для улучшения их самочувствия, укрепления здоровья, развития силы и выносливости, поддержания хорошей фигуры. Кроме того, занятия физической культурой – это заряд положительных эмоций, залог хорошего настроения.

В апреле 2021 г. был проведен опрос ВЦИОМ по вопросу самостоятельных занятий физической культурой россиян. Опрос показал следующие результаты: более половины россиян (56 %) самостоятельно занимаются спортом. Наиболее высока доля спортсменов среди молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет – 71 %, среди группы 60+ спортом занимаются 43 % людей.

Основная причина, по которой люди не занимаются спортом – это нехватка времени (32 %), следующая причина – ограничения по здоровью (19 %).

Самыми популярными среди россиян видами спорта для самостоятельных занятий оказались: бег, легкая атлетика, спортивная ходьба, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание.

Самая популярная цель занятий физической культурой – это поддержка и укрепление здоровья (так ответили 63 % респондентов).

Существуют следующие формы организации самостоятельных занятий физической культурой:

- выполнение физических упражнений;
- занятия в спортивных клубах, секциях, занятия по интересам;
- участие в массовых спортивных мероприятиях;

¹ © Кафтаев М. А., 2022.

- самостоятельные занятия на свежем воздухе;
- изучение литературы по соответствующей тематике, поиск информации в сети Интернет на тему физической культуры.

Применение информационных технологий в процессе занятий физической культурой позволяет повысить мотивацию человека, дает ему новые знания, позволяет найти свой индивидуальный подход к занятиям физической культурой.

Самостоятельные занятия физической культурой могут быть разных форм, так же их можно проводить в любое удобное время. Если упражнения необходимо повторять много раз, а также требуются существенные временные затраты, то обычно проводится утренняя гигиеническая гимнастика или специализированная гимнастика.

Утренняя гимнастика является простой и доступной формой самостоятельных занятий. Если к утренней гимнастике добавить дополнительную нагрузку и довести время занятий до 40 мин, то будет уже специализированная гимнастика.

Специальная разминка также является формой самостоятельного занятия физической культурой. В ее состав входит комплекс упражнений, специально подобранных. Благодаря таким занятиям происходит повышение функциональных способностей человека, активизируется его работоспособность.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся под контролем тренера. Благодаря таким занятиям происходит совершенствование спортивных навыков у человека, совершенствуется его мастерство. Обычно такие занятия проходят в специализированных спортивных центрах. В качестве примера самостоятельных занятий можно привести бег, гимнастику, силовые упражнения.

Бег помогает укрепить организм в целом, улучшить его сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, повышает выносливость организма. Обычный период адаптации к нагрузке – от 6 до 8 недель с пробежками по 3–4 раза в неделю. Примерная продолжительность занятий – 30 мин. При этом необходимо помнить, что любая физическая нагрузка должна быть в удовольствие у человека, не давать негативных реакций со стороны организма. Поэтому, если в процессе бега у человека появляется отдышка, то лучше перейти на ходьбу.

Ритмическая гимнастика в последнее время приобрела большую популярность. Помимо физической активности она влияет на эмоциональное здоровье человека, так как обычно занятия проходят под приятную музыку. Данный вид физической активности подходит для всей семьи. Наиболее оптимальное время занятий – не меньше 2-х ч в неделю.

Среди силовых упражнений в последнее время наиболее популярна атлетическая гимнастика. Плюсом к физической активности дополнительно становятся улучшение фигуры. Данный вид занятий не ограничивается возрастом или местоположением. Для занятий нужно иметь снаряд: это могут быть гантели, перекладина, скамейка и т.д. Упражнения нужно делать не ранее 2 ч после приема пищи, не позже 1,5 ч, до приема пищи, не позже чем за 2 ч до сна. Упражнения нужно начинать с одного подхода, перейдя на следующее упражнение, при этом не постепенно нужно доводить одно упражнение до двух подходов.

Чтобы совершенствоваться в знаниях о физической подготовке, человеку необходимо углублять свои знания. Для этого нужно самостоятельно получать информацию на соответствующие темы. Очень помогает в этом случае интернет. Человек может прочитать разные статьи, посмотреть видеоролики. Благодаря чему он получает возможность освоить новые упражнения, правильно их выполняет. Также положительный момент в изучении теоретического материала по физической культуре помогает человеку в процессе самовоспитания. Человек учится преодолевать сложности, справляться с чувствами страха и неуверенности.

Для того чтобы человек занимался физической подготовкой самостоятельно, нужно иметь самодисциплину и цель. Можно выделить следующие цели самостоятельных занятий:

- лечебная: как правило, она связана с восстановлением определенных функций организма;
- оздоровительная: данная функция связана с общим укреплением здоровья;
- развивающая (тренирующая): деятельность человека мотивирована желанием повысить свою физическую подготовку, совершенствовать себя физически.

Для правильной организации занятий в рамках самостоятельной физической подготовке, необходимо рационально распределить нагрузку и время отдыха. Наиболее популярные методы сочетания нагрузки и отдыха: равномерный, переменный, повторный, интервальный.

Равномерный метод предполагает выполнение упражнений с умеренной скоростью, с постепенным увеличением нагрузки. Такой метод положительно сказывается на здоровье человека, так как поддерживается устойчивое потребление кислорода. Его рационально применять на начальных этапах упражнений, в случае силовых нагрузок.

Переменный метод предполагает непрерывную физическую нагрузку с меняющейся интенсивностью. Увеличение нагрузки происходит путем увеличения продолжительности работы с высокой интенсивностью и снижением работы с малой интенсивностью. Такой способ организации занятий позволяет совершенствовать технику определенных комплексов движений, обеспечивает повышение работоспособности организма.

Повторный метод предполагает повторение определенных упражнений через определенный временной интервал с перерывами на отдых. Преимущество данного метода организации занятия состоит в экономии физических сил, в возможности увеличить объем физической нагрузки, далее – в повышении интенсивности выполнения упражнений. Благодаря такому методу можно достичь постепенной адаптации к нагрузке, он способствует развитию выносливости.

Интервальный метод связан с тем, что рост интенсивности нагрузки происходит постепенно с учетом определенного промежутка времени, который называется ускорением. Наиболее эффективное тренировочное воздействие на организм физических упражнений происходит именно в момент ускорения. Самостоятельно данный метод использовать непросто на практике.

Подводя итоги, необходимо отметить, что современные люди осознают важность физической активности для здоровья человека. Поэтому в России большое

количество людей самостоятельно занимаются физической культурой. Благодаря физической подготовке улучшается общее самочувствие человека, он развивается физически, повышается его образовательный и воспитательный, а также уровень самоорганизации и дисциплины. Физическая культура способствует гармонизации материальных и духовных ценностей человека. Человек, задействованный в спортивных играх, регулирует свое поведение, учится проявлять терпение и уважение к окружающим. В целом, самостоятельные занятия человека физической нагрузкой идут ему только на пользу. Но нужно помнить о том, что нагрузка должна быть умеренной и посильной. Главное, чтобы она приносила пользу, а не наоборот.

Карпова А. А.¹,
*слушатель Института-факультета психологии
служебной деятельности ОВД
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Сотрудник полиции в своей профессиональной деятельности вынужден сталкиваться с чрезмерными физическими и психическими перегрузками, вызванными характером несения службы и возложенных на сотрудников должностных обязанностей. В таких ситуациях жизнь и здоровье сотрудника полиции во многом зависит от профессиональных навыков и мастерством их владения, а также от бдительности и боевой сплоченности личного состава при выполнении поставленных задач. В нынешних условиях осуществляемой деятельности реальность диктует обладание не только силовыми методами воздействия, но также акцентирует внимание на психических, педагогических и этических методами работы как с гражданами, так и с преступным контингентом [1, с. 124].

Физическая подготовка сотрудника полиции также является неотъемлемым компонентом профессиональной подготовки, так как в значительной степени влияет на уровень выполнения своих профессиональных обязанностей. Также не является секретом, что активные занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние человека. Для сотрудника полиции необходимо обладать данными качествами, так как его работа связана с высокими эмоциональными и физическими перегрузками.

Высокое развитие на данный момент всех наук, а особенно прикладных для деятельности сотрудника полиции – в том числе юриспруденция и юридическая психология, позволяет значительно улучшить профессиональную подготовку сотрудника полиции на этапе обучения и стажировки. На данный момент акцент в обучении сотрудника полиции ставится на психологической подготовке личного состава всех подразделений. Такой подход в подготовке личного состава для подразделений была введена в середине 1970-х гг. и с течением времени приобрело стратегическое значение. Психологическая подготовка сотрудника поли-

¹ © Карпова А. А., 2022.

ции на данный момент входит в систему как первоначальной подготовки сотрудника полиции, также боевой и служебной подготовки. Сотрудник полиции при переходе на вышестоящую должность, а также несколько раз в год проходит обязательное психологическое тестирование, направленное на выявление факторов риска и изменений в психическом состоянии личности, а также обязательно сдает нормативы по физической подготовке, для всесторонней оценки его профессиональной пригодности.

В связи с профессиональной направленностью психологической подготовки в органах внутренних дел на практике чаще используется термин «профессионально-психологическая подготовка» [2, с. 32].

Для исследования изменений в психическом состоянии личности в процессе физической подготовки на базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя было протестировано 17 чел., все из респондентов являются курсантами 4 «П» курса Института-факультета психологии служебной деятельности, средний возраст испытуемых составил 21,5 г. У всех респондентов общее образование.

Основным методом исследования является тестирование респондентов. Исследование проводилось в два этапа: перед проведением занятий по физическое подготовке, респондентам было предложено пройти несколько методик: Методика «Корректирующая проба» (Проба Бурдона, Кольца Ландольта); Опросник враждебности Басса-Дарки в адаптации Ениколова; Шкала уверенности в себе Рейзаса, RAS. Методики направлены на изучение уровня агрессии, основного ее направления, уверенности в себе, а также на ситуативное состояние внимания. Данные методики будут проведены до и после проведения выездных занятий по физической подготовке с целью выявления их влияния на состояние данных показателей.

В результате проведенного исследования на уровень агрессии и пути ее проявления были получены следующие данные:

По результатам методики «Опросник враждебности Басса-Дарки» было выявлено, что респонденты имеют склонность к косвенной агрессии – у 70 % испытуемых данный показатель был оценен как «высокий» и «очень высокий» уровень проявления признака, вербальной агрессии – 52 %, обиды – 52 % и индекса враждебности.

Главная специфика в косвенной агрессии является ее частая неосознанность самой личностью и зачастую данный вид агрессии может не иметь определенного предмета. У курсантов такое проявление косвенной агрессии может быть связан с внутренней установкой личности на невозможность выразить в открытой форме накопившиеся негативные эмоции в связи с большим риском наказания.

Отличительной особенностью вербальной агрессии является ее проявление в речевой форме, связанных с переживанием негативных эмоций и чувств, в отличие от косвенной, где предмета может не быть, у вербальной он ярко выражен. Склонность к вербальной агрессии у курсантов может быть связана так же с проблемой проявления своего отношения в других формах и проблеме ее трансформирования в конструктивную деятельность.

Высокий уровень проявления обиды – зависти и ненависти к окружающим к их достижениям, даже если они мнимые и являются значимыми лишь в сознании респондента, может быть связан с личным отношением к себе. Многие курсанты в процессе освоения ими первоначальных навыков необходимых для выполнения служебной деятельности могут столкнуться с фрустрацией в связи с невозможностью достичь некоторых целей, что и ведет к повышению показателя по данному признаку.

В низкой степени у курсантов выражены факторы раздражения, подозрительности, физической агрессии, негативизма и индекса агрессии, из чего можно сделать вывод о малой выраженности и влиянии на поведение данных факторов. Несомненно, некоторые из данных факторов необходимы для деятельности сотрудника полиции, к примеру – подозрительность. Сотрудник полиции в своей профессиональной деятельности должен постоянно контролировать ситуацию вокруг, с целью защиты себя и окружающих от преступных посягательств, но яркая, постоянная выраженность подозрительности как профессиональной черты может вести к риску профессиональной дезадаптации, выгорания и деформации. Что ведет к снижению качества выполняемой работы, а также влияет на социальные отношения вне профессиональной деятельности.

Повторное тестирование респондентов (после занятий по физической подготовке), показали явную тенденцию к снижению общего уровня агрессии. Также значительно изменились показатели физической агрессии и подозрительности. (результаты стали значительно выше). При этом значительно уменьшились показатели по шкалам косвенной агрессии, вербальной, негативизма, чувства вины, индекса агрессии и враждебности, что может говорить о влиянии занятий на выражение агрессии у курсантов. Курсанты при помощи практического занятия по физической подготовке, смогли выработать конструктивный способ преодоления негативных эмоций.

Можно заметить существенное увеличение склонности с выражением агрессии в физическом проявлении, что является положительным качеством для сотрудника в повседневной деятельности, если при этом все действия согласованы с Конституцией Российской Федерации и ФЗ № 3-ФЗ «О полиции». Увеличилась подозрительность, курсанты в процессе занятия сталкивались с ситуациями, направленными на контроль периметра, что и повлияло на данный показатель. Сотрудник полиции обязан контролировать ситуацию вокруг себя, данное качество является основным для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

Снижение раздражительности, чувства обиды, вины и негативизма также можно связать с физической нагрузкой и упражнениями, выполняемых на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД.

Проанализируем влияние занятий по физической подготовке на уверенность в себе и свою деятельность респондентов, а также на внимание.

Как можно заметить из приведенного графика, до проведения занятия по физической подготовке внимание равноценно распределено между средним и вы-

соким уровнем, также практически у 30 % испытуемых низкий уровень внимания. Что говорит о малоразвитой способности к оценке обстановки, либо же связано с высоким уровнем нагрузки в предсессионный период.

Уверенность в себе и собственных действиях у респондентов выражается с преобладанием среднего уровня (64,7 %), низкий уровень у 35,3 % курсантов. В целом, курсанты не испытывали проблем с уверенностью в себе и в деятельности, но требует доработки.

Как можно заметить, занятия, направленные на обучение физической подготовке, в том числе применительно к качеству выполняемых приемах и пониманию их прикладной необходимости значительно повлияло на уровень самооценки и внимания. Все показатели вышли из низких и распределились между повышенными и высокими.

Таким образом в ходе исследования была подтверждена выдвинутая гипотеза: занятия по физической подготовке сотрудника полиции снизили общий уровень агрессии у курсантов и трансформировали ее в продуктивную деятельность.

Список литературы:

1. Столяренко А. М. Прикладная юридическая психология : учебное пособие для вузов. М. : Юнити, 2001. 639 с.
2. Смирнов В. Н. Экстремально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2002. № 2 (18). С. 32–42.

Ковтун В. В.¹,
*преподаватель кафедры
специальной тактики учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦЕЙСКИХ РОССИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

В сети Интернет достаточно регулярно появляются видео сюжеты, снятые камерами наблюдения или мобильного телефона, на которых запечатлены нападение на полицейского или группу полицейских. Такие противоборства бывают как с применением оружия, так и без него. К сожалению, мы часто видим на этих видео ситуации, в которых верх одерживают злоумышленники, которым удается скрыться с места преступления. Кроме того, что полицейские теряют здоровье и получают травмы от правонарушителей, существует еще огромный отрицательный информационный психологический момент. Падает авторитет полиции в глазах обычных граждан. Люди начинают думать, что полицейских плохо готовят к борьбе с преступниками, что они сами себя защитить не могут, что говорить о простых гражданах. Потенциальные преступники, видя такие сюжеты, начинают считать, что полицейских бояться не стоит, что они в случае чего смогут одержать над ними верх и избежать наказания. Что думают, смотря такие видео, сами полицейские сложно сказать. Возможно, кто-то начнет усиленно тренироваться и работать над собой, кто-то посчитает, что с ним такого не случится, а возможно кто-нибудь будет избегать ситуаций, в которых возможна конфронтация с правонарушителями. В любом случае, необходимо предпринимать шаги, направленные на более эффективную подготовку полицейских, как в плане развития физических качеств, так и обучения их навыкам рукопашного боя.

Для того, чтобы добиваться хороших результатов в рукопашном бою, необходимо обладать хорошей общей физической подготовкой, а значит регулярно, не менее двух раз в неделю на службе или самостоятельно в свободное от работы время полицейский должен тренироваться.

Министерство внутренних дел – силовое ведомство, основной задачей которого является борьба с преступностью. Стало быть, каждый полицейский обязан обладать физической формой выше среднего, работать над собой в этом плане, развиваться и поддерживать свои навыки на протяжении всей карьеры в правоохранительных органах. Для того, чтобы обучать сотрудников полиции навыкам рукопашного боя, необходимо иметь в подразделениях хороших специалистов данного направления, обладающих опытом, знающих не только теоретическую и практическую составляющую такой подготовки, но и методику проведения занятий с обучаемыми. Каждый понимает, что для качественной подготовки необходимо наличие необходимой материальной базы: спортивные залы, татами

¹ © Ковтун В. В., 2022.

(ковры, маты), боксерские мешки, лапы, перчатки, защитные шлемы, жилеты и т. п., что-то из этого в подразделениях есть, чего-то нет, но все знают известную поговорку: «Кто не хочет работать – ищет причины, а кто хочет работать – ищет возможности!». Это к слову о том, что всегда можно найти время и возможность позаниматься спортом на работе или после работы, дома, в спортивном зале или на улице, было бы желание. Кроссовки, перчатки, защитный шлем и т.п. вполне может себе позволить купить каждый сотрудник. Иметь хорошую физическую форму и навыки рукопашного боя сотруднику полиции нужно не только для выполнения своих служебных обязанностей, но и для себя лично.

Как и при любом обучении следует придерживаться принципа последовательности выполнения упражнений и заданий от простых к более сложным, а также в зависимости от подготовки обучающихся. Главным условием приобретения практического навыка рукопашного боя являются регулярные тренировки, включающие в себя тренировочные спарринги. Безусловно, на занятиях по рукопашному бою в обязательном порядке выполняются различные подготовительные упражнения, бой с тенью, работа по заданиям в парах, все это необходимо и дает результат, но венцом подготовленности бойца, все-таки будут спарринги в полный контакт. Для того, чтобы по максимуму избежать травм, к полноценному спаррингу необходимо допускать сотрудников с достаточным уровнем подготовки, умеющих неплохо защищаться и атаковать при работе в парах по заданиям. Также следует подчеркнуть, что партнеров по спаррингу следует подбирать примерно по одному уровню подготовки и в одной весовой категории. Ну и конечно, тренировочные бои должны быть в защитной экипировке.

Что касается развития общей физической подготовки полицейского – традиционно выполняются упражнения, направленные на развитие основных физических качеств – скорости, силы, выносливости и ловкости. Выполнения упражнений на скорость, таких как бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м обязательны, так как сотруднику полиции по долгу службы часто приходится догонять правонарушителя, сорвавшегося с места рывком и пытающегося оторваться от преследования. Но стоит отметить, что скорость – это больше природные данные человека, нежели выработанные, поэтому спринтерами становятся не все занимающиеся бегом. Что касается силы и выносливости – эти качества лучше поддаются тренировке. Ловкость, как известно тренируется в игровых видах спорта и единоборствах. Вот о занятиях единоборствами в системе МВД России хотелось бы подробнее остановиться. В настоящее время в подразделениях МВД России и Росгвардии серьезные тренировки по рукопашному бою, проводятся только в специальных подразделениях, таких как ОСН «Гром», СОБР, ОМОН, где учебные спарринги обязательны. Сотрудник, регулярно участвующий в тренировочных боях, приобретает уверенность в своих силах, чувство дистанции, умение распределять силы на весь бой, взрываться и брать передышку во время боя. В подавляющем большинстве подразделений МВД России занятия во физической подготовке ограничиваются отработкой боевых приемов борьбы в парах, которые проходят не достаточно регулярно и не достаточно эффективно, с невысокой скоростью без усложнения вводных задач. На таких занятиях сотрудники зачастую даже не могут вспотеть ввиду низкой интенсивности нагрузки. Следует

понимать, что такая отработка боевых приемов борьбы будет с высокой степенью невозможна к применению в условиях реального единоборства с правонарушителем. Считаю, что тренировка и подготовка полицейского к единоборству с правонарушителями должна содержать следующую структуру:

1. Достаточно интенсивная разминка с подводящими упражнениями, силовыми и скоростными упражнениями общей физической подготовки (от 20 до 30 мин до умеренной усталости).
2. Отработка и постановка ударной техники по воздуху, мешкам, лапам и т. п. (от 10 до 15 мин).
3. Изучение одного приема, броска или работа по заданиям в парах (от 15 до 20 мин).
4. Борьба в партере или стойке: один – три отрезка по 1–3 мин с перерывами 1–2 мин, в зависимости от уровня подготовки и физического состояния занимающихся.
5. Учебно-тренировочный спарринг: один – четыре раунда по 1,5–3 мин с перерывами по 1–1,5 мин, также в зависимости от уровня готовности обучаемого;
6. Восстановительные упражнения органов дыхания, мышц, связок, суставов (от 10 до 15 мин).

Итого, тренировка по рукопашному бою полицейского, должна занимать примерно от 75 до 110 мин. Безусловно, интенсивность и сложность заданий на тренировке, должна соразмеряться и корректироваться руководителем занятия исходя из подготовки обучаемых сотрудников.

Хотелось бы подробнее остановиться на принятой в системе МВД России сдачу зачетов и нормативов на присвоение квалификационных званий сотрудникам в части боевых приемов борьбы. В настоящее время испытуемый выполняет три приема, указанные в билете, при чем вне зависимости на специалиста какого класса выполняется задание. Сдача на Мастера не отличается от сдачи на специалиста 3 класса при выполнении боевых приемов борьбы. Хотя по логике, как и в других дисциплинах, сдача на более высокое квалификационное звание должна быть сложнее. Также не совсем объективным считаю позицию, при которой сотрудник не может повысить свою квалификацию ранее трех лет после выполнения требований предшествующего звания. Три года достаточно долгий срок и если человек готов выполнить все квалификационные требования специалиста более высокого класса через год, то зачем лишать его этого.

Считаю, что в плане физической подготовки, а именно боевых приемов борьбы при прохождении квалификационных испытаний на классных специалистов в системе МВД, необходимо вносить изменения. Например, предлагаю следующую систему требований к классным специалистам:

Специалист 3 класса. В течении 2-х мин продемонстрировать на ассистенте любой бросок или прием несколько раз. Далее в течении 1 мин продемонстрировать свою ударную и защитную технику (бой с тенью, мешок, лапы, на выбор). Оценка выполнено: бросок (прием) выполняется уверенно, технически пра-

вильно и с высокой скоростью; правильная поставленная ударная техника, хорошая скорость и способность интенсивно работать в течении минуты, демонстрация защитных действий (блоков, уклонов, нырков и т. п.).

Специалист 2 класса. Борцовская схватка на ковре, мате, татами в течении 3-х мин с противником примерно одной весовой категории. Оценка выполнено: на протяжении всего отрезка времени активные действия высокой степени интенсивности.

Специалист 1 класса. Спарринг по правилам бокса в перчатках и защитных шлемах в течении 3-х мин с равным по весу противником. Оценка выполнено: на протяжении боя были продемонстрированы атакующие и защитные действия, работоспособность сохранялась на весь отведенный промежуток времени боя.

Мастер. Спарринг по правилам рукопашного боя в перчатках и защитной амуниции, включая удары руками, ногами, захваты, броски и подножки в течении 3-х мин с равным по весу противником. Оценка выполнено: на протяжении боя были продемонстрированы атакующие и защитные действия, работоспособность сохранялась на весь отведенный промежуток времени боя.

Контактные спарринги с противником дают полицейскому не только навыки рукопашного боя, но и хорошую психологическую подготовку, умение совладать с собой, внутреннюю уверенность, стержень, который поможет успешно противостоять преступнику и одержать над ним вверх.

*Колесниченко Д. А.¹,
старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Рязанского филиала Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат экономических наук*

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Принято считать, что главной проблемой применения дистанционных форм обучения в заочном образовании служит неготовность преподавательского состава к отказу от традиционных форм обучения в пользу информационно-коммуникационных технологий, вместе с тем, глубинное изучение существующих методик освоения дисциплины «Физическая подготовка» и требований, предъявляемых к выпускникам, позволяет выявить другие, более значимые и объективные сложности. Так, в основе своей данная дисциплина является практико-ориентированной, при этом на протяжении основного процесса обучения слушатели приобретают навыки и умения по применению боевых приемов борьбы, которые отрабатываются на практических занятиях в парах. Из-за высокой степени травматичности и сложности координационных движений такие занятия могут проводиться только под постоянным контролем преподавателей, обеспечивающим не только соблюдение мер безопасности, но и корректировку правильности выполнения приемов согласно существующим нормативным требованиям. В данном контексте предлагаемые инновационные методики дистанционного изучения боевых приемов, в том числе, с использованием различных форм мобильных приложений, в действительности пригодны только для самоконтроля и только в том случае, если сотрудник уже изучил владеет обязательным набором практических навыков и умеет их грамотно и законно применять (дополнительный самоконтроль).

Знание отмеченных проблемных моментов заставляет обратить внимание на пробелы правовой регламентации заочного обучения по дисциплине «Физическая подготовка», создающих осязаемые препятствия на пути эффективной организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся. Так, как известно, согласно п. 17 приказа МВД России № 275 от 5 мая 2018 г. «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» порядок обучения и объем обязательных занятий с данной категорией обучающихся определяется образовательными программами, разрабатываемыми образовательными организациями МВД России на основе примерных программ МВД России. Наряду с этим, в содержании квалификационных требований к выпускникам, незави-

¹ © Колесниченко Д. А., 2022.

симо от формы обучения, включаются требования по овладению компетенциями, связанными применением физической силы. Существует явная правовая неопределенность в вопросе о том, в каком объеме и по каким тематическим разделам должна преподаваться рассматриваемая дисциплина при освоении программ высшего образования, если учесть, что обучающиеся заочной формы обучения получают необходимые знания, умения и навыки также в ходе профессионального обучения, профессиональной служебной и физической подготовки, а также проходят периодическую проверку на способность к действиям в условиях применения физической силы и огнестрельного оружия по месту своей службы.

Оптимальным вариантом решения этой проблемы является внесение изменений в рассматриваемый приказ с целью определения требований к объему изучения и порядку сдачи промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» с данной категорией обучающихся при освоении им программ высшего образования по заочной форме обучения. При этом возможны различные варианты искомой правовой регламентации:

1. Основывается на предположении о том, что разделы физической подготовки, касающиеся практических занятий (и, в особенности, боевых приемов борьбы), изучаемые в рамках программ профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» и программ высшего образования, фактически дублируют друг друга (что находит свое подтверждение в отсутствии специальных требований к умениям и навыкам для данной категории обучающихся в приказе № 275, по сравнению с курсантами). Следовательно, практическая составляющая должна перезачитываться при освоении программ высшего образования (на основании выписки из отдела кадров с оценками по физической подготовке по окончании профессионального обучения, такая выписка будет являться условием допуска к прохождению промежуточной аттестации). В таком случае в билет будут включаться только теоретические вопросы (при более углубленном изучении теоретических разделов в сравнении с программой профессионального обучения)

2. Предполагает более углубленный курс физической подготовки по всем разделам и применение алгоритмов проверки знаний по аналогии со слушателями, обучающимися по программам среднего профессионального образования. При таком подходе, основываясь на п. 17 приказа № 275 в билет необходимо включать: 1 вопроса из теории физической подготовки, связанный со знанием правил и принципов здорового образа жизни или правильности документирования обстоятельств применения физической силы; 1 норматив на выбор проверяемого по общефизической подготовке на скорость, ловкость, силу и 3 вопроса из раздела боевых приемов борьбы (предпочтительно, по теме «Болевые приемы», поскольку знание таковых составляют основу действий по применению физической силы). При данном подходе, однако, следует учитывать, что периодические проверки способности к действиям, связанным с применением физической силы, не могут проводиться в отношении лиц, не прошедших профессиональное обучение, следовательно, на момент промежуточной аттестации такое

обучение должно быть завершено с предоставлением соответствующего документа (в противном случае слушатель не может допускаться к промежуточной аттестации). Для реализации данного варианта необходимо также перераспределение бюджета часов в учебном плане высшего образования для заочной формы обучения (необходимо предусмотреть практические занятия).

Коников С. Л.¹,
*Советник сопредседателей
Российского союза боевых искусств,
кандидат педагогических наук*

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПРИКЛАДНОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Сколько существует человек, столько существует бой. История человечества – это история борьбы за существование, за жизненные приоритеты. В основе этой борьбы заложена сама сущность человека как биологического вида, его врожденная конкурентность, стремление к доминированию, потребность в приобретении новых благ для себя, в том числе за счет более слабого человека. Для завоевания жизненного пространства, чужих ценностей или защиты своего имущества и жизни от посягательств агрессивного соседа, требовалось воспитывать бойцов. Хороший боец ценился куда более высоко, чем землепашец, актер или музыкант, потому что вопрос воспитания воина был вопросом выживания племени, рода, а то и целой нации.

В ходе исторического развития рукопашная схватка стала включать в себя понятия боевого искусства, где, помимо навыка драки, присутствовали уже другие составляющие жизни бойца: философия Школы, познания тактики, владение оружием, знание основ медицины, культурно-поведенческих норм. Занятие боевыми искусствами приобрело некую элитарность, так как простым труженикам некогда было этим заниматься, им надо было думать о хлебе насущном. Так или иначе, обратив свой взор в историю эволюции человека трудно отрицать насильственную природу зарождения боевых искусств. Однако следует отметить, что из потребностей в ведении сражений боевые искусства переросли в полезный инструмент духовного и физического совершенствования человека. Культура и мудрость посредством воспитания истинного мужества и силы духа противостоят войне, раздору, несчастьям. В современном понимании война является нам как явление, противное человеческой природе. А боевые искусства в современном мире – это средство защиты человека; их цель – самооборона, использование против опасного врага незримого оружия, которое всегда с собой.

В широком смысле, искусство рукопашного боя должно было возникнуть вместе с самим человеком, однако организованная техника не могла появиться до той поры пока люди не начали жить общинами, пока не возникли более современные средства производства, позволившие людям иметь достаточно свободного времени для того, чтобы развивать различные системы ведения боя. Это происходило повсеместно по всей планете, поэтому нельзя говорить о том, что боевые искусства – это продукт Восточной или Западной цивилизации. Рукопашный бой, в том виде, в каком он нам известен сегодня, является достоянием всего человечества. Поэтому нет причин, которые препятствовали бы людям овладеть его приемами, кроме как недоверие или отсутствие нужной информации.

¹ © Коников С. Л., 2022.

Боевое искусство – это созданная людьми и доступная для овладения в кратчайшее время система приемов нападения и защиты, объединенных в комплекс, опирающийся на психологическую и физическую подготовку к реальному поединку с вооруженным и невооруженным противником, применив которые человек может сохранить свою жизнь, здоровье и собственность, выполнить оперативно-служебные и специальные боевые задачи.

Теперь, взяв это определение за критерий, по которому они создавались для войны, можно уверенно сказать, что боевые искусства, в том виде, в котором они были созданы для войны, к сожалению, перестали существовать. Мы отныне должны оперировать термином «единоборства», и последние можем разделить на спортивные и прикладные.

Сразу оговоримся, что в прикладных единоборствах главное – не традиции, не условности, названия или зрелищность. Здесь главное – эффективность. К этому вопросу мы еще вернемся.

Теперь давайте разделим спортивные единоборства на бесконтактные (легкоконтактные) и контактные (полноконтактные). Не будем сильно застревать на неконтактных единоборствах, т.к. они имеют мало отношения к инновационным подходам развития прикладного рукопашного боя. Их любители движутся по пути физического и духовного развития без ущерба для собственного здоровья, получая хорошую нагрузку при выполнении формальных комплексов или поединков в легкий контакт, большое внимание уделяется методам энергетического тренинга, аскетичному образу жизни, ежедневным духовным практикам. Однако это хорошо для людей, с детства воспитанных в духе дзэн-буддизма или даосизма.

Единоборство – это созданная людьми и доступная для овладения в ходе продолжительных и организованных занятий система приемов защиты и нападения, объединенных в комплекс, опирающийся на психологический тренинг и физическую подготовку к спортивному поединку, обусловленному правилами, применяя которые человек может добиться преимущества и одержать победу в соревновании, а также защитить себя и граждан в различных неблагоприятных ситуациях.

Кто скажет, что человек, занимающийся полноконтактным единоборством, таким как бокс, кикбоксинг, рукопашка, ММА и т. д., не способен защитить себя и близких от нападения хулиганов, пусть первый бросит в меня камень. Однако несмотря на то, что спортивные полноконтактные единоборства неразрывно связаны с травматизмом, тем не менее, это всего лишь аналог системы реального боя. Во главу угла в спорте поставлена зрелищность и безопасность. И, хотя эти единоборства максимально близки к жизненным реалиям, все же спорт – это лишь игра в присутствии зрителей, врачей и судей, которые часто бывают необъективными.

В спортивном поединке нет и не может быть самого главного – ощущения подлинной угрозы для своей жизни. Спорт – это развлечение, а не суровая необходимость. В спорте акцент сделан на приемах, которые максимально зрелищны, эффектны, понятны зрителям, и могут быть оценены судьями по четким критериям. В спортивном единоборстве категорически запрещены травмирующие

действия и поведение, оскорбляющее соперника. Спортсмены разделены правилами на весовые категории, возрастные и гендерные группы. В психологии даже самого острого бойца намертво закреплено двигательное клише его «родового» вида спорта: бокса, кикбоксинга или борьбы, а для реального боя требуется гарантировать победу слабого над более сильным, невооруженного над вооруженным, старого над молодым, одного над несколькими. Очевидно, что для этого потребуется отступление от схем джентльменского поведения, принципов *fair play*, ограничений и запретов в применении приемов шокового травмирующего воздействия. Если взять за высшую планку мерил боевого мастерства действия антитеррористического подразделения специального назначения, то могу на основании собственного 25-летнего служебного опыта утверждать, что террористов нет необходимости обыгрывать, организовывать их сопровождение, а надо их надежно нейтрализовывать, в первую очередь, при помощи оружия, а при необходимости - и в рукопашной схватке, чтобы случайно оживший враг не поразил тебя в незащищенную спину.

Задача спортивного соревнования – это максимальное обеспечение спортсменам равных возможностей, при которых побеждает сильнейший. В реальном бою нет и не может быть равенства, и побеждает тот, кто лучше готов к данной конкретной боевой ситуации.

Что же еще мы можем положить на чашу весов, чтобы склонить ее в нашу сторону? Конечно, это психологическое состояние. Важны и техника, и сила, и скоростно-силовая выносливость. Специальные исследования, которые проводили специалисты в области прикладных единоборств, показали, что в поединке не на жизнь, а на смерть (проводились в начале 70-ых гг. прошлого столетия бойцами спецназа ГРУ в учреждениях, где сидели осужденные на смертную казнь) успех на 60 % зависит от психологической готовности (желания) драться, на 25 % – от эмоционального боевого состояния, которое можно назвать яростью, куражом, ну, или чем-то подобным, и на 15 % – от владения техникой, физической подготовки, т. е. на 85 % победу в таком бою определяет состояние психики. Культивировать уверенность в себе, своем превосходстве, проявлять ее во всех своих действиях, не давать противнику делать то, что он задумал, молниеносно пресекать его замыслы. Все приемы должны быть максимально эффективны, болезненны, травмоопасны и абсолютно надежны. И, конечно, целесообразно вести бой вооруженным, применять свое оружие или отобранное у врага.

Давайте сформулируем основные принципы реального рукопашного боя.

Принципы реального рукопашного боя:

1. Лучшая оборона – это атака. Любая защита должна проводиться ударами, травмирующим воздействием на болевые точки и суставы.
2. Лучшая атака – внезапная или подготовленная обманым действием.
3. Лучшая атака – та, которая максимально болезненна для противника. Надо проявлять жестокость и беспощадность.
4. Причинить ущерб противнику можно максимально быстро, если использовать оружие.
5. Первая же атака должна выводить противника из строя.

Вернемся опять к вопросу классификации. Мы уже говорили о том, что реальный рукопашный бой как боевую систему можно разделить на две условные подсистемы.

Первая – это **оперативный рукопашный бой** – та система, где учат нейтрализовывать противника, не уничтожая его и даже, по возможности, не причиняя ему тяжких телесных повреждений. Сотрудники правоохранительных органов пытаются обезвредить преступников, ошеломя болевым шоком; обезоружить, взяв на болевой контроль; провести приемы задержания, сопровождения и конвоирования; доставить минимально травмированного нарушителя в соответствующее учреждение. Травмирование или убийство наказываются по закону. Естественно, в системе оперативного рукопашного боя ведущую роль играет не ударная, а бросково-ударная, болевая техника. Этим действиям могут способствовать занятия такими видами спорта как самбо, дзюдо, все виды борьбы, джиу-джитсу, грепплинг и иные. На войне, а также в ситуации боя с вооруженным или несколькими преступниками такие действия не годятся. Пожалеешь одного врага или перейдешь с ним в борьбу в партере – другой тебя сам нейтрализует. Мы сейчас не будем вдаваться в юридическую казуистику о превышении пределов необходимой самообороны, так как если говорить об армии, то ее задача – уничтожение указанного врага. Аналогичные задачи стоят перед подразделениями антитеррора. Бой по уничтожению террористов в здании или на участке горно-лесистой местности, штурмовой захват плацдарма батальоном первого броска морской пехоты – это действие на уничтожение противника, не ограниченное какими-либо моральными нормами, правилами поведения, требованиями законов. Выжить в бою, уничтожив врага, это значит защитить и спасти свою Родину, которая живет в тебе и умирает вместе с тобой.

Вторая подсистема – это **штурмовой рукопашный бой** – та система, где в ходе боестолкновения падать на землю должен уже мертвый, ну или полумертвый враг. В том случае преимущество в применении отдается ударной комбинации, а бросок служит средством перевода противника в лежащее положение. В штурмовом рукопашном бою торжествует принцип: «Впереди все бежит, сзади все лежит».

Подспорьем в освоении штурмового стиля рукопашного боя могут служить ударно-бросковые единоборства, в которых основную роль играет ударная техника. Это базовые единоборства: бокс, кикбоксинг, тайский и бирманский бокс и синтетические системы, такие как саньда, рукопашный бой, ММА, боевое самбо, кудо и т. д.

Исходя из вышеизложенного, исключительное значение имеет хорошо продуманная и оформленная в виде документа программа подготовки по рукопашному бою как ключевому элементу физической подготовки сотрудника или военнослужащего.

И вот на этом этапе возникает ощущение, что ни специалисты Министерства обороны Российской Федерации, ни других силовых ведомств никогда не видели ни одного федерального стандарта. Да это и немудрено, так как в нашей стране каждое ведомство, как говорил один киногерой, решает свои задачи.

Программа подготовки должна, помимо правильного оформления, иметь содержательную часть, в которой указываются:

- цели, задачи и планируемые результаты Программы;
- срок реализации;
- характеристика понятия рукопашный бой и входящих в него структурных элементов;
- структура учебно-тренировочного процесса: этапы, периоды и др., увязанные в общую систему боевой и оперативно-боевой подготовки;
- требования к объему, исчерпывающему набору приемов и элементов, понятие тренировочной нагрузки;
- режим работы и отдыха;
- соотношение видов подготовки (ОФП, СФП, технической, технико-тактической, теоретической, психологической);
- объем спортивно-соревновательной деятельности;
- перечень спортивных и тренировочных мероприятий;
- годовой план подготовки (прикладной и спортивной);
- планы-конспекты учебно-тренировочных занятий;
- критерии оценки результатов Программы;
- контроль результативности и процесса обучения. Комплексы контрольных упражнений и нормативы для оценки физической, технической, психологической и иных видов подготовки, рекомендации по проведению тестирования;
- перечень материально-технического обеспечения (помещение, оборудование, спортивный инвентарь и экипировка);
- перечень информационного обеспечения (список литературы, перечень аудиовизуальных средств, ресурсов сети Интернет).

В реалии мы видим, что программа оперативно-боевой подготовки, в которую в качестве составляющей физической подготовки входит рукопашный бой, представляет собой просто перечень упражнений, отражающих приемы рукопашного боя, считающийся достаточным для выполнения сотрудником оперативно-служебных задач.

Оставим эту деятельность вне критики, тем более, что с прикладным характером в системе спортивно-соревновательной деятельности по рукопашному бою, как виду спорта, все обстоит более или менее нормально. Спортивным поединкам предшествует отборочный квалификационный тур, в котором спортсмены демонстрируют свое умение защищаться от стандартных атак. Нередки случаи, когда мастера спорта, не прошедшие квалификацию, не допускаются к поединкам. Несколько лет назад в практику соревнований введена новая дисциплина «Самооборона», осуществляется работа по включению ее в Единую всероссийскую спортивную квалификацию с целью присвоения спортивных разрядов и званий. С некоторыми оговорками, не выходя за объем данного доклада, можно сказать, что с оперативным рукопашным боем обстановка сложная, но контролируемая усилиями правоохранительных органов и спортивных функционеров государства.

В сфере деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации по вопросам рукопашного боя картина, на наш взгляд, менее радостная. Подготовка военнослужащего Министерства обороны Российской Федерации по рукопашному бою определена Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009), введенным в действие приказом Министерства обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200, неоднократно дополняемым и измененным как в вопросах оценки физической подготовки военнослужащих, так и в вопросах обучения их рукопашному бою и оценке их подготовленности по этому параметру.

В одном из последних, насколько нам известно, так и непринятых официально документов предпринята попытка подойти к решению вопроса подготовки военнослужащих специального назначения по-новому, на основе синтеза изучения прикладных приемов и боевых поединков с оружием, точнее, его макетами, и без него в специальной защитной экипировке, аналогичной той, что используется при проведении соревнований по армейскому рукопашному бою.

Такой подход к обучению и оценке подготовленности нам представляется максимально эффективным. Предлагаемая инновация заключается в сочетании, взаимном дополнении, синтезе базового спортивного единоборства, по своим правилам и специфике максимально соответствующего выполняемым боевым задачам с прикладными приемами нейтрализации противника. Казалось бы, достижение истины находится рядом. Однако, как говорится, гладко было на бумаге, да забыли про овраги, а нам по ним ходить. Эти препятствия к максимальной эффективности обучения военнослужащих преодолимы, но мы должны знать своего врага в лицо. Враг наш – это ложные представления авторов Наставления о том, какие приемы, как и в какой ситуации являются наиболее результативными. Отсутствие даже элементарной системной подачи материала и понимания того, как и чему учить военнослужащего в вопросах рукопашного боя.

В наши дни на основе прикладного направления «Самооборона» и рукопашного боя можно сформировать комплексный подход к качественному обучению сотрудников правоохранительных органов и оперативному рукопашному бою. Все предпосылки для этого имеются.

В Министерстве Обороны Российской Федерации, наконец-то, наметилось изменение отношения к обучению военнослужащих рукопашному бою. И, хотя до штурмового ему еще далеко, но то, что в оценочные показатели специального комплекса РБ, в соответствии с требованиями нового Наставления, вошли учебные схватки без оружия и поединки с макетами оружия, вселяет надежду, что еще не все потеряно.

Предлагаем иной подход как к обучению военнослужащих и других силовых ведомств вопросам штурмового стиля прикладного рукопашного боя, так и к вопросам продвижения АРБ, как вида спорта в военной среде.

В любом случае, мы бы хотели, чтобы наша конференция дала толчок, импульс к запуску процесса разработки новых подходов к вопросам обучения прикладному рукопашному бою. Думаем, что хорошим итогом нашего симпозиума была бы выработка предложений по созданию Программы обучения как оперативному, так и штурмовому рукопашному бою. Эту работу можно провести под

эгидой РСБИ совместно с федерациями по видам спорта. Изучить возможности школ боевых искусств и федераций единоборств по формированию оптимального технико-тактического комплекса приемов, используемых в рукопашном бою. Приветствуются предложения по внедрению новых технологий.

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

Научный руководитель:
Ефременко М. А.,
 доцент кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекс
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук

ЗНАЧЕНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Сотрудникам полиции предоставляется право на применение огнестрельного оружия, однако все федеральные законы, инструкции и положения, которыми руководствуется сотрудник полиции при применении огнестрельного оружия, требуют применения огнестрельного оружия только в случаях крайней необходимости, т. е. когда исчерпаны все приемы и средства для защиты от нападения правонарушителя и его задержанию.

Оперативная обстановка при непосредственном сближении с преступником создает нам разнообразие приемов как бросковой, так и ударной техники, которой можно пользоваться для защиты от нападавшего правонарушителя, а также для его задержания. И как нам известно в рукопашном бое, если рассматривать его со спортивной точки зрения, требуется сочетание как ударной, так и бросковой техники, а также техники выполнения болевых и удушающих приемов в партере. Все вышеперечисленное говорит нам о том, что сотрудникам полиции необходимо изучение техники приемов рукопашного боя, так как исходя из действующего приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», перед тем как сделать прием задержания или сделать бросок потом перейти на задержание, необходимо нанести расслабляющий удар, в каких-то случаях удар наносится рукой, а в каких-то ногой – это зависит от приема, который выполняет сотрудник полиции. В соревнованиях по рукопашному бою существует два раздела «поединок» и «самооборона», при этом стоит отметить, что в разделе самооборона, чтобы выиграть необходимо грамотно выполнить бросковое движения после чего задержать и сопроводить партнера, чем красивее и грамотнее Вы это сделаете, тем больше шансов у Вас на победу, в выступлениях в разделе самооборона привлекаются также сотрудники из числа курсантов

¹ © Корышев И. А., 2022.

образовательных организаций МВД России, чтобы проверить свой уровень физической подготовки.

На данный момент сотрудники полиции на занятиях по физической подготовке изучают технику рукопашного боя. Рукопашный бой имеет очень большое значение в системе МВД России, так как основная задача сотрудников полиции – это охрана общественного порядка и борьба с правонарушениями и преступностью.

Изучив и усвоив технику рукопашного боя, сотрудник полиции сможет выйти из сложившейся ситуации, связанной с опасностью для жизни и здоровья самого сотрудника, поэтому знание техники рукопашного боя имеет огромное практическое значение в деятельности сотрудников полиции, так как она должна служить надежным оружием для каждого сотрудника полиции в целях его личной безопасности и борьбе с преступностью.

Исходя из этого можно дать определение рукопашного боя – это разновидность ближнего боя с применением противниками личного, огнестрельного или холодного оружия, а также подручных средств и приемов единоборства без оружия. В большинстве случаев можно сказать, что занятия по рукопашному бою проводятся с целью формирования навыков самозащиты, а также задержанию лиц, угрожающих общественному порядку. В системе подготовки сотрудников полиции этот раздел называется Боевые приемы Борьбы.

Поскольку основной структурной частью рукопашного боя являются единоборства, многие приемы и тактические действия взяты из борьбы, бокса, кикбоксинга. Рукопашный бой располагает очень большим количеством разнообразных приемов, действий, а также тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека – физические, морально-волевые качества в большей степени, прикладные навыки для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Таким образом при обучении сотрудников полиции рукопашному бою используется следующие элементы:

- положения диалектического материализма;
- учение о нервной деятельности;
- принципы и положения системного подхода;
- принципы обучения, развития и воспитания;
- положение специальной тактики;
- теория и организация физической подготовки;
- анатомия, биомеханика и физиология.

При классификации содержания рукопашного боя происходит распределение множества приемов и действий на группы в соответствии с характером их выполнения (боевые приемы, приемы обезоруживания, приемы нападения, приемы защиты).

Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противниками. Действия представляют собой основу техники рукопашного боя и состоят из подготовительных действий, действия нападения и действия обороны.

Подготовительные действия предназначены для создания условий успешного проведения нападения и обороны, действия нападения обеспечивают победу над противником. Их структурными компонентами являются атаки, контратаки и групповое нападение. Действия обороны применяются для отражения нападения противника в сочетании с ответным нападением на него.

Приемы обеспечения предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашном бою.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения противника в рукопашном бою, а также для защиты от его нападения.

Исходя из вышесказанного следует, что рукопашный бой как раздел дисциплины служебно-прикладной физической подготовки у курсантов образовательных организаций МВД России необходим для формирования навыков и умений необходимых для успешного выполнения сотрудниками полиции оперативно-служебных задач.

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

ОБУЧЕНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел как один из видов специальной профессиональной подготовки обеспечивает готовность сотрудников к применению физической силы для выполнения служебных задач, предусмотренных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», а именно «... для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан, ... противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности», а также собственной безопасности сотрудников.

Актуальность заявленной темы определяется тем, что проведение занятий по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел, процесс обучения навыкам применения боевых приемов борьбы сопровождается различными негативными переживаниями преподавателя и обучающихся, связанными с невозможностью быстрого овладения этими сложными навыками, вызывающими у курсантов негативные эмоциональные состояния – физическую усталость, выученная беспомощность и пр. Каждый преподаватель на указанных занятиях заинтересован в повышении эффективности обучения сотрудников органов внутренних дел, а в отсроченной перспективе – умелом применении сотрудниками физической силы во время выполнения оперативно-служебных задач. Один из субъективных факторов повышения эффективности лежит в области психологической грамотности преподавателей, в том числе применения психологических технологий и оптимизации их сочетания с методикой преподавания физической подготовки.

Одними из наиболее востребованных психологических технологий на занятиях по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел являются методы и приемы психической саморегуляции. Включенные психологические наблюдения в условиях проведения занятий по физической подготовке позволяют утверждать, что для нормализации психики сотрудников органов внутренних дел, снижения у них тревожности и закрепления в ходе обучения позитивных психических состояний преподаватели применяют (как стихийно, так и целенаправленно) дополнительные методы, направленные на развитие у сотрудников произвольной психической саморегуляции. Подчеркнем, что такое

¹ © Костина Л. Н., 2022.

позитивное подкрепление боевых приемов направлено и на придание уверенности сотрудникам органов внутренних дел и повышение грамотности формируемых у них физических навыков, что в условиях оперативно-служебной деятельности направлено на обеспечение эффективности решения служебных задач.

В научных исследованиях психическая саморегуляция рассматривается как «... воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов» [1]; «интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека» [2, с. 8]; «произвольное воздействие на функции организма в целях использования глубинных психофизических резервов в профессиональном контексте» [4]. Ученые В. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Т. М. Панкратов и др. под произвольной психической саморегуляцией понимают способность человека произвольно, т. е. осознанно и целенаправленно регулировать не только свое поведение, но и пропорциональную представленность различных функций, искусственно трансформируя процесс осознания себя. Другими словами, путем произвольной саморегуляции человек выходит на другой уровень развития – целенаправленное самоуправление психоэмоциональным состоянием и саморегуляцию деятельности организма при помощи самовоздействия. Такое самовоздействие человек может оказать при помощи средств: слов (аффирмаций), мысленных образов (визуализации) и управления дыханием и тонусом мышц (релаксации). Используя концепцию операциональной психологической структуры действий сотрудников органов внутренних дел, разработанной Н. Б. Битяновой, В. А. Даниловым, М. Г. Дебольским, А. И. Папкиным, И. Б. Пономаревым, А. М. Столяренко, В. П. Трубочкиным, В. И. Чернениловым и др., профессиональная служебная деятельность складывается из особых действий, в том числе профессионально-психологических, которые отличаются психологическими задачами и осуществляемыми психологическими средствами, приемами и методами [5, с. 285]. Полагаем, что произвольная психическая саморегуляция является одним из таких профессионально-психологических действий сотрудников органов внутренних дел.

Опыт проведения занятий по физической подготовке и обучению сотрудников органов внутренних дел Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (из числа переменного и постоянного состава) боевым приемам борьбы показывает, что обучение включает формирование навыков грамотного применения профессионально-физических и развитие профессионально-психологического действия - произвольной психической саморегуляции, а также имеет отличительные особенности. Это связано со спецификой занятий по физической подготовке и сложностью навыков боевых приемов борьбы, правовой регламентацией применения физических мер сотрудниками органов внутренних дел.

На первоначальном этапе занятий опытные преподаватели осуществляют активную разминку и тренировку сотрудников (не только в условиях спортивных помещений, но и на свежем воздухе), добиваясь эффекта мышечной усталости и уменьшение эмоционального напряжения за счет беговой нагрузки и силовых упражнений. Как показывает практика педагогической деятельности и подготовки спортсменов, именно это состояние усталости является фундаментом для

формирования у сотрудников навыков применения боевых приемов борьбы. Такой грамотный педагогический и методический подход на занятиях по физической подготовке и обучению сотрудников боевым приемам борьбы имеет научное обоснование, связанное с физиологическим фактом: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется. Следовательно, чтобы добиться релаксации мышц, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Согласно Э. Джекобсону и названному им «прогрессивному методу» предварительная физическая разминка вызывает у человека «привычку отдохнуть», т. е. психологическую установку, которая характеризуется меньшей возбудимостью и подверженностью стрессам. Именно таким образом, в состоянии мышечного расслабления и меньшей эмоциональной возбудимости преподаватели начинают тренировать сотрудников боевыми приемами борьбы, тем самым создавая не только комфортные и безопасные условия, обеспечивающие сохранение здоровья и снижение травматизма, но и психологические грамотные условия, обеспечивающие эффективность обучения. Более того, подчеркнем, что опытные преподаватели целенаправленно осуществляют управление тонусом мышц и дыханием сотрудников, тем самым создают условия для перехода этого средства на уровень самоуправления. Другими словами, формулируемые преподавателями этапы занятия, установки на предварительную разминку выступают в качестве основы для одного из средств развития произвольной психической саморегуляции. Осознание преподавателями и сотрудниками органов внутренних дел психологической (психорегуляционной) важности физической разминки позволяет вывести на более высокий, научно обоснованный и психологически грамотный уровень занятий, проводимых с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы. Сотрудники органов внутренних дел могут обучаться произвольной регуляции мышечным тонусом и дыханием только при помощи целенаправленной работы преподавателя. Другими словами, владеющий соответствующим уровнем профессионализма преподаватель, заинтересованный в эффективной физической подготовке, должен обучать сотрудников органов внутренних дел психологически обеспечивающим технологиям, методам и средствам.

При обучении сотрудников боевым приемам борьбы преподавательский состав опирается на тесные связи внешних и внутренних действий и идеи об интериоризации физических действий. Как известно, в работах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, П. Я. Гальперина и др. установлено, что основным средством интериоризации является слово. Оно позволяет человеку как бы «оторвать» действие от самого предмета и превратить его в действие с образами и понятием о предмете [3, с. 167–168]. Обучение по физической подготовке базируется на теории поэтапного формирования умственных действий (П. Я. Гальперина):

1. Перед тем, как обучать физическому приему преподаватели раскрывают условия и характеризуют опасные служебные ситуации, в которых навыки применения боевых приемов борьбы становятся необходимыми для сотрудников органов внутренних дел (мотивационный этап).

2. Ориентационный этап сводится к полному раскрытию преподавателем не только схемы (последовательности, алгоритма) приема при помощи наглядной

демонстрации, но и сопровождению это словами и пояснениями. Опытные преподаватели дополняют такое сочетание демонстрируемых профессионально-физических действий и слов фразами, которые призваны регулировать психоэмоциональное состояние и одновременно грамотно выполнять профессионально-физические действия, направленные на обеспечение безопасности, защиты жизни и здоровья граждан. Алгоритмичность, а также совокупность таких фраз и указаний преподавателем в повелительной форме, как «Прием», «Уйдите с линии атаки», «Обезопасьте себя», «Произведите захват», «Выполните болевой прием для удержания...» и т. п. призваны не только обеспечить выполнение грамотных и последовательных профессионально-физических действий, но и выполнять профессионально-психологические действия – психической саморегуляции и мобилизации ресурсов организма сотрудника. Предмет такого педагогического и психологического воздействия – сам сотрудник, а вот предметом воздействия становится его психическое состояние. Речевая форма такого воздействия (громким, резким голосом и в быстром темпе) имеет также важное психологическое значение, ибо направлена на развитие адекватных внутренних средств, позволяющих сотруднику осуществить грамотно и безопасно последовательные профессионально-физические и профессионально-психологические действия.

3. Материальный этап, где происходит самостоятельно выполнение профессионально-физических действий, целого приема, дополняется внешним и внутренним контролем. В случае появления у сотрудников ошибок или неуверенности опытные преподаватели используют фразы: «Не торопитесь, у Вас получится», «Делайте медленно и проговаривайте про себя», «Уже хорошо», «Еще раз повторите в активном темпе», «Сделали правильно, запомните этот результат» и др. Указанные слова, фразы и их сочетания остаются в памяти сотрудников, а автоматическое самостоятельное из использование во время занятий по физической подготовке выступает как одно из средств произвольного самоконтроля и саморегуляции. Осознание преподавателем и обучающимися охраняемых и защищаемых ценностей государства, граждан и сотрудников органов внутренних дел становится мощным мотивом для применения произвольных приемов самовоздействия, в том числе самовнушения. В качестве современного дополнения к используемым методам обучения некоторые преподаватели физической подготовки используют видеосъемку выполненного боевого приема. Тем самым обеспечивается индивидуальный подход в физической подготовке, поскольку просмотр видеозаписей (на конкретном занятии и ранее проведенных занятий) сопровождается самостоятельным и совместным анализом, а также сравнительным анализом грамотных и ошибочных боевых приемов и отдельных действий. Как утверждают опытные преподаватели физической подготовки, обучение сотрудников женского и мужского пола имеет своеобразие, в том числе произвольной психической саморегуляции. Гибкость и более высокая мотивация женщин-сотрудников способствует быстрому включению в обучение, усвоению профессионально-физических действий и психологических технологий. Сотруд-

никам мужского пола требуются дополнительные убеждающие фразы, акцентирующие внимание на мужских качествах и предъявление повышенных требований к их физической подготовленности.

4. Внешнеречевой этап включает словесное описание профессионально-физических действий и боевого приема, а также самоконтроль этих действий. Как правило, опытные преподаватели предлагают сотрудникам самостоятельно описать словами используемые профессионально-физические действия своему напарнику, что способствует лучшему запоминанию и интериоризации этих действий.

5. Этап «про себя» преподаватели физической подготовки используют гораздо реже. Эффект применения этого этапа очевиден, поэтому подчеркнем его необходимость.

6. Этап умственных (внутренних) действий имеет своеобразие. Одним из уникальных и действенных средств выступает идеомоторная тренировка. Опытные преподаватели предлагают сотрудникам во время занятий мысленно «прогнать» выполнение изучаемого боевого приема», особенно когда еще не сформировался стойкий физический навык. Учитывая дидактическую стратегию и логику поэтапного формирования умственных действий этот этап целесообразно использовать тогда, когда первые три этапа успешно пройдены сотрудником. Кроме того, для развития произвольной психической саморегуляции обучающимся необходимо предлагать мысленное последовательное напряжение и расслабление мышечной ткани, вызываемое воображаемым последовательным алгоритмом профессионально-физических действий, включенным в конкретный боевой прием борьбы. Такая идеомоторная тренировка может выступить своеобразной «зоной ближайшего развития» для тех преподавателей, которые заинтересованы в профессионально-личностном развитии, совершенствовании педагогического мастерства за счет применения психологических технологий.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел включает не только формирование навыков применения боевых приемов, но и развитие профессионально-психологического действия – произвольной психической саморегуляции. Осознавая государственную важность задач, выполняемых сотрудниками органов внутренних дел для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан, обеспечение общественной безопасности и собственной безопасности, преподаватели опираются на достижения психологической и педагогической наук, обучают сотрудников (как стихийно, так и целенаправленно) средствам и приемам самовоздействия, добиваясь самоуправления тонусом мышц и дыханием, снижая тревожность и закрепляя позитивные психические состояния в ходе обучения боевым приемам борьбы, обеспечивая тем самым в отсроченной перспективе умелое применение физической силы во время выполнения оперативно-служебных задач.

Список литературы:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. М. : Феникс, 2006. 186 с.
2. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М. : Наука, 2001. 519 с.

3. Основы педагогики и психологии высшей школы / под ред. А. В. Петровского. М. : Московский университет, 1986. 304 с.
4. Федотов А. Ю. Произвольная психическая саморегуляция в деятельности сотрудников органов внутренних дел : монография. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. 134 с.
5. Энциклопедия юридической психологии / под общ. ред. А. М. Столяренко. М. : Юнити-Дана : Закон и право, 2003. 607 с.

Кузьмин А. С.¹,
*курсант международно-правового
факультета Московского университета
МВД России им В.Я. Кикотя*

Научный руководитель:
Пужаев В. В.,
*доцент кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Изменения, которые сопровождают процессы общественной жизни российского общества, в той или иной степени затрагивают и сферу деятельности правоохранительных органов. Сейчас достаточно актуален вопрос о готовности сотрудников полиции к выполнению служебных обязанностей. Известно, что при пресечении правонарушений, задержании правонарушителя всегда существует угроза жизни и здоровья сотрудника полиции [1].

Для эффективного выполнения служебных обязанностей сотрудник полиции должен иметь высокий уровень общей и специальной физической подготовки. Поэтому именно теоретическое и практическое изучение приемов борьбы и самозащиты позволит курсантам правильно действовать в экстремальных ситуациях, выбирать наиболее безопасные и эффективные действия, не превышая границы, определенные в актах МВД России.

Подготовка специалистов для органов внутренних дел в образовательных организациях системы МВД России – это получение лицами из числа переменного состава определенного образовательно-квалификационного уровня высшего образования путем получения необходимого объема знаний, отвечающего требованиям государственных и отраслевых стандартов высшего образования, а также развития профессионально значимых умений и навыков, необходимых для добросовестного выполнения возложенных на органы внутренних дел задач [2].

Физическая подготовка как учебная дисциплина является компонентом целостного развития личности, реализуемая путем получения необходимых теоретических знаний, практических навыков и умений для дальнейшей успешной работы будущих сотрудников полиции. Другими словами, данная дисциплина для курсантов является не только частью общей культуры, но и служит для формирования профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции, которое

¹ © Кузьмин А. С., 2022.

реализуется путем усвоения таких ценностей, как здоровье, физическая развитость, психическое постоянство и совершенствование навыков.

Совершенствованию систематической физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, в том числе и будущих сотрудников полиции посвящены исследования недавних лет [3; 5; 7], в которых отражены требования и проблематика систематизации физической подготовки будущих силовиков. Однако результаты анализа практической деятельности правоохранителей, связанной с отражением нападения и задержанием вооруженных правонарушителей, статистические данные гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей показывают, что существуют проблемы в их подготовке [7]. Только в 2019 г. количество погибших сотрудников при выполнении своих служебных обязанностей составило 59 чел., ранения получили более 3,5 тыс. сотрудников – об этом лично заявил Министр внутренних дел В. А. Колокольников на пресс-конференции 26 февраля 2020 г. [9]. Поэтому детальный анализ теоретических и практических аспектов физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России является актуальным направлением научных исследований. В частности, остается ряд нерассмотренных вопросов по теоретическим и практическим аспектам физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Для реализации цели исследования использованы теоретические методы педагогического исследования, которые предполагают установление проблематики изучаемого объекта посредством анализа научно-методических источников с последующим осмыслением возможностей его совершенствования процесса физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России.

По мнению Э. В. Губанова, «физическая подготовка личного состава органов внутренних дел России – это педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовке к профессиональной деятельности со специфическими профессиональными характеристиками. Она направлена на развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей работника, сохранение его здоровья, творческой и трудовой активности, всестороннее развитие физических качеств и формирование навыков применения мер физического воздействия, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач» [3].

В процессе обучения преподавателем должны реализовываться образовательные задачи, заключающиеся в изучении двигательных способностей курсантов (физические упражнения для развития физических качеств, специальные упражнения по применению мер физического воздействия). Вместе с тем решаются оздоровительные вопросы, реализуемые во время занятия путем объяснения курсантам пользы здорового образа жизни, необходимостью развивать те или иные навыки и знания необходимые для дальнейшего развития личности и т. п. Согласно требованиям высшего образования курсанты МВД России на занятиях по физической подготовке формируют и совершенствуют двигательные качества и навыки, необходимые в повседневной деятельности и при возникновении экстремальных ситуаций, развивают физические качества скорости и силы, которые

предпочитают при преследовании правонарушителя, в условиях силового противостояния и преодоления естественных и искусственных помех.

Анализ существующих методик обучения курсантов [3; 6; 8] показал, что они в полной мере отвечают требованиям современности. Однако есть значимые нюансы, например, отработка приемов физического воздействия на соперника происходит в стандартных условиях без учета степени опасности. Не принимается во внимание вариативность поведения противника и т. д., кроме того подготовка курсантов не направлена на формирование умений в определенной степени опасности. Помимо этого, на занятиях по физической подготовке не должным образом рассматриваются половые и возрастные особенности курсантов. Необходимо это учитывать для разработки критериев нагрузки на организм, при реализации которых повысится эффективность учебного процесса.

Рассмотрим основные формы проведения занятий по физической подготовке:

- физические упражнения в режиме рабочего дня: утренняя физическая зарядка, направленная на улучшение работоспособности курсантов на весь день, а также укрепление здоровья и закаливание организма;
- физкультурная пауза в служебное время, если позволяют условия службы (обучения), которая длится до 20 мин, во время которого курсанты самостоятельно выполняют комплекс физических упражнений;
- практическое занятие, в ходе которого преподаватель организует детальное рассмотрение отдельных теоретических положений, формируя умения и навыки их практического применения [4].

При проведении лекций по физической подготовке, преподаватель не только излагает материал, но представляет новую информацию и знания путем активизации самостоятельной работы курсантов. Помимо этого, для эффективного проведения занятий по физической подготовке следует использовать такие основные формы организации занятий, как:

- фронтальная, согласно которой одно учебное задание выполняют все члены учебной группы;
- групповая, при которой группа разбивается на подгруппы, каждая из которых выполняет свои конкретные задачи;
- индивидуальная, согласно которой каждый занимающийся получает отдельные задачи;
- свободная, которая используется для наиболее подготовленной группы обучающихся;
- круговая тренировка, которая заключается в переходе с одного учебного места на другое [3].

Необходимым условием эффективного проведения занятий по служебно-прикладной физической подготовке с курсантами образовательных организаций системы МВД России является соблюдение основных методических принципов, а именно доступности и индивидуализации, системности, непрерывности и регулярности, постепенности повышения нагрузки [6].

Большое значение в учебном процессе играет система физической подготовки. Это совокупность элементов, составляющих единый процесс обучения,

воспитания будущих сотрудников полиции в соответствии с требованиями, предъявляемыми к их физической подготовленности.

Также, неотъемлемой составляющей физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России является проверка уровня физической подготовки. Оценка курсантов осуществляется в процессе обучения, на экзаменах (семестровых, государственных) и зачетах (теоретических, практических), а также в ходе плановой и внеплановой проверки. В качестве нормативов по общей физической подготовке курсанты выполняют гимнастические упражнения для определения уровня силовых качеств и сдают нормативы в беге на разные дистанции для определения скоростных качеств и физической выносливости.

Управление физической подготовкой является дополнительным инструментом в процессе усвоения навыков и опыта на занятиях по физической подготовке. Оно включает: планирование, обеспечение, контроль, учет и внесение коррективов в систему физической подготовки. Управление физической подготовкой способствует наиболее полному использованию всех возможностей для физического совершенствования курсантов в установленные сроки, сочетанию необходимой степени централизации управления, проведение единой линии в решении важнейших вопросов физической подготовки, максимальном повышении оперативности и результативности.

Программы служебно-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России содержат следующие главные факторы:

- физическая подготовка, являющаяся компонентом всеобщей боевой готовности к выполнению задач по назначению на уровне технической, тактической, психологической и интеллектуальной готовности;
- физическая подготовка как основной метод формирования психологической устойчивости в условиях возможных стрессовых ситуаций, уверенности в собственных силах и сплоченности коллектива курсантов;
- физическая активность курсантов системы МВД России, являющаяся одной из основных и неотъемлемых составляющих здорового образа жизни [2].

Физическая подготовка как основной предмет профессионального развития будущих сотрудников полиции имеет такие четко определенные ограничения, которые не позволяют значительно изменить состояние физической подготовленности по некоторым объективным показателям, а именно:

- физическая подготовка является главным предметом профессиональной подготовки стражей порядка разных категорий, но не единственным;
- с позиции гибкого обеспечения функций человека невозможно заниматься только физической подготовкой. Ненормированная физическая тренировка развивает мотивацию избегать занятия по физической подготовке (снижающей обеспечение на функциональном уровне других видов профессиональной подготовки);
- наличие и состояние учебно-материальной базы для проведения занятий по физической подготовке;
- финансирование;

– методическая подготовка преподавателей по физической подготовке.

Именно поэтому с целью повышения уровня выполнения заданий по назначению, успешности обучения по изучаемым дисциплинам необходимо проводить профессиональный отбор личных дел кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России по соответствующим критериям физической подготовленности будущей профессии [6].

Учитывая вышеизложенное, можно подытожить, что физическая подготовка курсантов является важным фактором для ускоренной адаптации к условиям службы и профессиональному становлению.

Если речь идет об образовательных организациях системы МВД России, то физическое воспитание будущих полицейских в основном осуществляется в процессе служебно-прикладной физической подготовки. Кроме того, следует отметить, что ориентированность такой учебной дисциплины преимущественно обусловлена государственным заказом и необходимостью достаточно высокого уровня подготовленности будущего правоохранителя, т. е. профессионально обусловлена. Однако физическое воспитание как направление подготовки полицейских сводится к физической подготовке и изучению ограниченного количества двигательных действий (преимущественно профессионально- и военно-прикладных). По нашему мнению, именно узкое направление такой учебной дисциплины является проблемой физического воспитания курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Следовательно, можно сделать заключение о том, что основными путями развития занятий по физической подготовке являются: постоянное обновление содержания занятий по физической подготовке с целью более полного обеспечения потребностей будущих специалистов; введение новых дисциплин и формирование у курсантов профессиональных и социально-личностных качеств.

Анализ теоретических и практических аспектов физической подготовки образовательных организаций системы МВД России показал, что есть некоторые проблемы в проведении занятий по физической подготовке. Для их исправления необходимо соблюдать основные формы и принципы проведения занятий по служебно-прикладной физической подготовке, что обеспечит более эффективное изложение учебного материала. Установлено, что управление физической подготовкой способствует повышению эффективности и результативности проведения учебных занятий.

Список литературы:

1. Афов А. Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дела правовые принципы использования физической силы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции (10 февраля 2017 г.). Ростов н/Д, 2017. С. 19–24.
2. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 30–34.

3. Кустов П. В. Основные направления повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный форум: Педагогика и психология : сборник статей по материалам V международной заочной научно-практической конференции (6–16 марта 2017 г.). М., 2017. С. 48–51.
4. Муханов Ю. В., Тарасенко А. А., Лопатин И. И. Проблемы и пути совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2017. № 1 (29). С. 36–38.
5. Панферов Р. Г. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД России // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 120–123.
6. Осипов Д. В. Основы организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 113–116.
7. Фомин С. А., Шевченко А. Р. Модернизация процесса физической подготовки курсантов вузов МВД России // Эпоха науки. 2019. № 18. С. 152–155.

Кулакова Е. В.¹,
курсант международно-правового
факультета Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:
Ковтун В. В.,
преподаватель кафедры специальной тактики
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Обеспечение безопасности в обществе, охрана общественного порядка являются одними из важных задач, которые возложены на государство. Как нам уже известно, преступность является фактором, который дестабилизирует нормальное протекание социально-политической жизни общества. Главную роль в обеспечении законности и порядка в стране играют органы внутренних дел.

Осуществление служебной деятельности сотрудниками органов внутренних дел, правильность и четкость выполнений ими действий, связанных с применением боевых приемов борьбы определяют высокие требования к профессиональной подготовке полицейских. Профессиональная подготовка сотрудника полиции – это организованный процесс овладения и непрерывного совершенствования знаний, умений и навыков, которые обеспечивают наиболее успешное выполнение определенных задач и обязанностей, возложенных на полицию. Физическая подготовка сотрудников ОВД является одним из элементов профессиональной подготовки сотрудника полиции, который способствует выработке и развитию способностей, умений и навыков, путем проведения занятий и приемов контрольных нормативов, которые показывают уровень подготовленности сотрудника.

Навыки и умения по применению боевых приемов борьбы формируются и развиваются путем постоянной работы над собой, психологической подготовки, занятий по физической подготовке, которые повышают эффективность работы.

Одним из базовых нормативных актов, регулирующих деятельность полиции, является Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. №3 «О полиции». В указанном нормативно-правовом акте вопросу о правомерном применении физической силы сотрудником полиции посвящена гл. 5 «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия». Законодатель четко описывает каждое действие сотрудника полиции при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

¹ © Кулакова Е. В., 2022.

Применение физической силы сотрудником полиции базируется на следующих принципах – законность, гуманность, необходимость и отчетность.

Раскроем суть каждого принципа.

Принцип законности. Сотрудник полиции обязан осуществлять свои полномочия с точным соблюдением закона и иных нормативно-правовых актов. Если сотрудник полиции злонамеренно превысит свои должностные полномочия, связанные с применением физической силы, то он подлежит ответственности, установленной законодательством Российской Федерации.

Принцип гуманности заключается в уважении прав и свобод каждого человека и гражданина. Сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба, оказать первую (доврачебную) помощь любому лицу, получившему телесные повреждения вследствие применения физической силы.

Принцип необходимости. Основной целью применения данного принципа является то, что сотрудник органов внутренних дел при осуществлении своих обязанностей, связанных с применением физической силы, должен действовать с учетом создавшейся и окружающей его обстановки, т. е. он может применять физическую силу, а также боевые приемы борьбы в том, случае, когда другие методы не обеспечивают выполнения служебных задач.

Принцип отчетности. Сущность указанного принципа состоит в том, что сотрудник полиции обязан предоставить рапорт о применении физической силы, а также рапорт о причинении материального ущерба гражданину либо организации, телесных повреждений или смерти гражданина.

Ст. 20 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. №3 «О полиции» закрепляет случаи, когда полицейскому разрешено применение физической силы:

- для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
- для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Кроме перечисленного, полиция имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда вышеуказанным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия [1].

Профессиональная подготовка сотрудника полиции в действиях, которые связаны с применением физической силы (боевых приемов борьбы) напрямую зависит от эффективности проведения занятий по физической подготовке.

Служебно-прикладная физическая подготовка, проводимая в вузах МВД России, помогает приобретать и совершенствовать навыки и умения курсантов. Данная дисциплина включает в себя теоретический и практический разделы. Теоретический раздел помогает сформировать базовые знания мер безопасности при выполнении физических упражнений и боевых приемов борьбы, организационные особенности проведения занятий по физической подготовке, а также технику выполнения боевых приемов борьбы и многое другое. Практический раздел

позволяет направить теоретические знания на выработку умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы в различных ситуациях, связанных с служебной деятельностью сотрудников ОВД, физических качеств у обучающихся.

Боевые приемы борьбы и тактика их выполнения закреплены в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел». Они являются одним из элементов физической подготовки сотрудников и основываются на разнообразных системах боевых искусств. Качество и эффективность воздействия на правонарушителя путем выполнения боевых приемов борьбы зависит как от общей, так и от специальной физической подготовки.

Как показывает практика, зачастую сотрудники полиции пренебрегают мерами личной безопасности при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в результате чего происходит их травматизм или гибель. Можно выделить некоторые факторы, которые влияют на качество применения сотрудниками ОВД физической силы (в том числе боевых приемов борьбы):

1. Психологическая подготовленность (умение быстро реагировать на внезапно возникшие обстоятельства, оценивать характер и степень создавшейся обстановки, побороть стресс и чувство страха и др.).

2. Физическая развитость (уровень освоения боевых приемов борьбы, степень развития таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость).

3. Техничко-тактическая подготовка (умение использовать приемы и способы ухода с линии атаки противника, соблюдение мер личной безопасности, проявление двигательных реакций, четкое определение времени и пространства в ходе противоборства и др.).

Все эти факторы между собой взаимосвязаны и для успешности, результативности при выполнении боевых приемов борьбы необходимо учитывать каждый из них.

Одними из эффективных и универсальных видов боевых приемов борьбы являются приемы задержания. Они помогают контролировать степень оказываемого сопротивления сотруднику полиции путем болевого воздействия на правонарушителя. Для их выполнения достаточно минимальных условий. Например, внезапность проведения приема, выведение противника из равновесия, снижение уровня противодействия нарушителя, за счет нанесения расслабляющего удара в болевые точки.

Таким образом, эффективность применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции обеспечивается точным соблюдением законодательства, соотношением со степенью оказываемого правонарушителем сопротивления, морально-психологической и тактико-технической подготовленностью, физической развитостью. Эти особенности играют важную роль в достижении целей и выполнении служебных задач, стоящих перед сотрудниками полиции. Поэтому важны регулярная работа над собой, выработка и постоянное совершенствование знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы.

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/.
2. Брагин В. В., Егоров Д. Е., Цветов В. И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 2.
3. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4.

Куликова Е. А.¹,
*курсант международно-правового
факультета Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Научный руководитель:
Ефременко М. А.,
*доцент кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук*

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Инновационный процесс обучения – это процесс по разработке, применению и внедрению современных методик преподавания, соответствующих современным критериям. Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это творческий и нестандартный подход к педагогической деятельности с целью повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом и повышения их эффективности. Главной целью повышения уровня процесса обучения физической культуре является сохранение здоровья.

Физическая подготовка занимает одно из важнейших мест в образовательных организациях МВД России, обучающих сотрудников органов внутренних дел. Основной целью физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел является совершенствование важных физических качеств, которые смогут обеспечить высокий уровень работоспособности сотрудника на основе его психофизической подготовленности.

К задачам физической подготовки курсантов относятся: обучение основам физического воспитания, здорового образа жизни; развитие важных физических качеств; воспитание психофизической устойчивости и необходимых морально-волевых качеств личности; обучение боевым приемам борьбы; развитие умений и навыков сотрудников для правильного применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия.

Существует несколько направлений инновационных технологий обучения, наиболее известные из которых: здоровье-сберегающие; игровые и соревновательные; информационно-коммуникативные.

Направление информационно-коммуникативных технологий позволяет организовать учебный процесс на новом, более современном уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала из-за показательности, наглядности

¹ © Куликова Е. А., 2022.

и ясности представления. Это направление помогает в решении важной педагогической задачи – вызвать заинтересованность курсантов в формировании здорового образа жизни. По мнению И. В. Ульяновой и Ю. Н. Руссковой, «основная задача интерактивных технологий обучения заключается в обеспечении развития и саморазвития личности курсантов образовательных организаций МВД России на основе выявления их индивидуальных особенностей и способностей, причем особое место отводится творческому мышлению, посредством которого курсант понимает внутренние противоречия изучаемых моделей и формирует собственный стиль их выполнения» [2, с. 534–536].

В рамках дисциплины «физическая подготовка» целесообразно применять следующие виды интерактивных средств обучения: учебно-наглядные материалы: плакаты, таблицы, фото, графики; наглядно-образные: мультимедийные обучающие комплексы, обучающие видео, видеосюжеты с применением боевых приемов борьбы; спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, манекены, учебное оружие, спортивные снаряды; разнообразные тренинги: социально-психологический, психофизический.

Одним из самых действенных средств учебного процесса являются в настоящее время различные тренажеры и диагностические стенды.

Применение тренажеров значительно расширяет круг средств физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Одним из важнейших компонентов технической оснащенности сотрудников органов внутренних дел являются удары, именно они позволяют добиваться эффективного противодействия преступнику при его обезвреживании и задержании. Для формирования навыков ударной техники необходимо освоить все элементы техники: точность, силу, скорость нанесения удара. А совершенствование техники, как известно, достигается многократностью повторения упражнений.

Для отработки различных видов ударов предлагается применение инновационного тренировочного процесса начинающегося с разогревающих ударов по имитатору тренажера (боксерскому мешку 6–8 кг) и разработанного комплекса упражнений направленного на развитие силы удара, состоящего из четырех блоков: «Упражнения на пресс», «Упражнения с гантелями на ударную технику», «Берпи» с гантелями», «Отжимания».

Рассмотрим подробнее каждый блок упражнений и его функции.

Первый блок упражнений: «Упражнения на пресс» (5 мин).

Мышцы пресса имеют важное значение при нанесении ударов. Также сильный пресс выполняет следующие функции: улучшает выносливость, снижает вероятность травм.

1 мин: подъем корпуса;

2 мин: подъем ног;

3 мин: скручивание;

4 мин: одновременное поднятие корпуса и ног;

5 мин: планка на локтях.

Второй блок упражнений: «Упражнения с гантелями на ударную технику» (10 мин).

Комплекс упражнений с гантелями служит для формирования целого ряда навыков и качеств:

- силы рук и плеч;
- высокой скорости ударов;
- общей физической подготовки;
- специальной выносливости.

Каждый раунд выполняется по 3 мин.

Первый раунд: каждые 30 с смена ударов, начиная с прямых ударов, затем удары снизу, а после – удары сбоку.

Удары выполняются во фронтальной стойке.

Второй раунд: смена ударов выполняется каждую минуту; наносим одиночные удары:

- 1 мин: прямые удары;
- 2 мин: удары снизу;
- 3 мин: удары сбоку.

Удары выполняются в боевой стойке.

Третий раунд: 2 прямых удара; 2 удара снизу; 2 удара сбоку.

Удары выполняются в боевой стойке.

Четвертый раунд: после каждой двойки добавляем удар ногой.

Пятый раунд: работают руки, ноги поочередно.

Третий блок упражнений: «Берпи» (его еще называют «Бурпи») с гантелями» (5 мин).

Это очень эффективное упражнение, которое позволяет задействовать все мышцы тела.

Четвертый блок упражнений: «Отжимания».

С помощью отжиманий возрастают показатели силы и выносливости.

Выполняем 15 раз по 3 подхода.

Этот комплекс мы предлагаем использовать в конце каждого занятия по физической подготовке (20–25 мин)

Эффективность предлагаемого метода обучения ударной техники доказана экспериментальным исследованием силы ударов курсантов с использованием тренажера-силомера RS-48(С)-60 разработки ООО «Реал Страйк», г. Москва.

После пяти тренировок с имитатором тренажера и комплекса упражнений направленного на развитие силы удара отмечено значительное (на 20–30 %) увеличение силы удара у курсантов.

Таким образом результаты педагогического эксперимента доказывают высокую степень эффективности применения тренажера-силомера и разработанных упражнений на развитие силы удара в процессе обучения курсантов образовательных организаций МВД России ударной технике.

Использование в образовательном процессе по физической подготовке тренажеров и диагностических стендов с информационными табло, показывающими результаты занятий, дают возможность наглядно и объективно оценить эффективность применяемых методов обучения, динамику результатов обучения. Курсанты, видя объективную положительную динамику своих результатов

проявляют заинтересованность в продолжении занятий по предложенному тренировочному процессу.

В заключение необходимо сказать, что представленный метод обучения с применением тренажеров необходимо совершенствовать, применяя его для развития и других навыков обучающихся, учитывая, что за короткий промежуток времени на различных тренажерах можно достигнуть высоких показателей физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Кучин М. В.¹,

*начальник курса Института-факультета
судебной экспертизы Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Томилин В. В.²,

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СОВЕРШЕННЫХ ПРОТИВ НИХ

В системе подготовки сотрудников правоохранительных органов значение общей и специальной физической подготовки, в том числе использование накопленного опыта в части применения боевых приемов борьбы является несколько недооцененным. Вместе с тем, как показывает практика работы наружных нарядов строевых подразделений полиции, таких как: дорожно-патрульная служба государственной инспекции безопасности дорожного движения, патрульно-постовая служба полиции, а также работа участковых уполномоченных и оперативных подразделений полиции, недостаточный уровень готовности сотрудников к применению ими боевых приемов борьбы имеет самые негативные последствия.

Чтобы понимать масштаб угрозы, обратимся к статистике, предоставленной на официальном сайте МВД России от 8 апреля 2022 г. Так, только с 16 по 17 марта 2022 г., в период проведения первого этапа федерального оперативно-профилактического мероприятия «Розыск», организованного управлением уголовного розыска МВД России задержаны 3,1 тыс. подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений, находившихся в розыске. В том числе шестеро – за преступления террористического характера, 19 – за совершение убийств, 36 – за нанесение тяжких телесных повреждений, 19 – за разбойные нападения, 100 – за грабежи, 21 – за совершение преступлений против половой неприкосновенности, 223 – за уголовно наказуемые деяния в сфере незаконного оборота наркотиков, 14 – в сфере незаконного оборота оружия, 167 – за преступления экономической направленности, 959 – за кражи. Кроме того, за указанный период на территории Российской Федерации установлены и задержаны 228 граждан, которые разыскивались правоохранительными органами других государств – участников СНГ, в том числе Белоруссии – 96, Армении – 39, Молдавии – 16, Узбекистана – 29, Таджикистана – 12, Казахстана – 11, Киргизии – 11, Азербайджана – 5, Укра-

¹ © Кучин М. В., 2022.

² © Томилин В. В., 2022.

ины – 3. Так, сотрудниками управления уголовного розыска по г. Москве был задержан гражданин Республики Молдова, находившийся в международном розыске за убийство и причинение тяжких телесных повреждений. В Саратовской области задержан гражданин Республики Таджикистан обвиняемый в организации преступного сообщества и совершении преступлений экстремистской направленности.

Как видно из официальной статистики, предоставленной Министерством внутренних дел Российской Федерации, криминогенная ситуация на территории России остается крайне напряженной. В этой связи, подход к уровню физической подготовки сотрудников полиции, а также к глубокому изучению ими боевых приемов борьбы является необходимым и давно назревшим решением этой проблемы. Вместе с тем, как показывает практика, значительное количество преступлений, связанных с нападением на сотрудника органов внутренних дел при исполнении ими своих служебных обязанностей, стало возможным вследствие неготовности сотрудников полиции к негативному развитию ситуации. Зачастую сотрудниками полиции пренебрегаются основные требования по осуществлению взаимной страховки. При работе в паре в составе наряда не уделяется должное внимание контролю за действиями правонарушителя. К сожалению, в ряде случаев в тот момент, когда внимание одного из сотрудников полиции сконцентрировано на оформлении административного материала, второй сотрудник пренебрегает обязанностями осуществлять полный контроль за ситуацией. Ежедневное использование таких средств защиты как бронежилет наружными нарядами полиции не практикуется. В свою очередь, как показывает опыт работы сотрудников полиции в Европе и США постоянное ношение бронежилетов является нормой. Отдельного анализа требуют все случаи оказания вооруженного сопротивления сотрудникам полиции. Необходимо разработать алгоритм действий сотрудника полиции при работе с гражданами (проверка документов, оформление административного материала).

В этой связи рассмотрим несколько случаев оказания сопротивления сотрудникам Госавтоинспекции, в результате которых здоровью сотрудников был причинен значительный вред. Один из указанных ниже фактов нападения повлек за собой гибель двух инспекторов ДПС ГИБДД. Данные случаи получили общественный резонанс и нуждаются в глубоком анализе произошедшего.

5 июня 2010 г. на 12-м км автомобильной дороги «Вахрушево – Долгодеревенское» в отношении нетрезвого водителя автомобиля Chevrolet Niva был составлен административный материал и вызван эвакуатор для транспортировки автомобиля на спец-стоянку. Водитель подошел к своему автомобилю для подготовки его к транспортировке, достал помповое охотничье ружье 12 калибра и произвел несколько выстрелов в инспекторов ДПС. В ответ сотрудники полиции применили табельное оружие. В результате водитель Chevrolet Niva получил ранения и бросив ружье, скрылся в лесу. Огнестрельные ранения дробью получили сотрудники полиции. В тяжелом состоянии они были доставлены в больницу. Врачи боролись за жизнь раненых инспекторов ДПС, но спасти их не удалось. Утром 6 июня 2010 г. нападавший был задержан.

17 августа 2016 г. при оформлении административного материала в отношении водителя Е. Задельского, управлявшего автомобилем в состоянии опьянения, водитель, не проявлявший до этого момента никакой агрессии, неожиданно выхватил нож и вонзил его в грудь инспектора ДПС В. Волкова. Инцидент произошел на территории Уйского района Челябинской области, на 76-м километре автомобильной дороги Чебаркуль – Магнитогорск. При этом Е. Задельский ранее работал учителем черчения в Уйском и являлся депутатом местного собрания депутатов. За спасение жизни 32-х летнего лейтенанта полиции врачи боролись пять часов. В отношении водителя возбуждено уголовное дело по ст. 317 УК РФ «Посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа».

Утром, 5 ноября 2018 г. в с. Миасском, Красноармейского района Челябинской области, при оформлении административного материала в отношении 42-х летнего водителя с признаками алкогольного опьянения, водитель неожиданно выхватил нож и сделал попытку нанести удар инспектору ГИБДД. Задержанный был доставлен в отдел полиции. В отношении нападавшего возбуждено уголовное дело по ст. 317 УК РФ «Посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа».

По информации МВД Медиа от 15 июля 2022 г. при оформлении сотрудниками ГИБДД административного материала в отношении жителя Кугарчинского района Республики Башкортостан, управлявшего автомобилем в нетрезвом состоянии и лишенного права управления транспортными средствами, водитель достал из автомобиля канистру с бензином и попытался облить им автомобиль. Инспектор ДПС попытался предотвратить потенциально опасные действия водителя, при этом бензин пролился на форму и руки сотрудника полиции. В это время злоумышленник воспользовался зажигалкой и поджог бензин. Инспектор ДПС получил серьезные ожоги и был срочно госпитализирован. В отношении водителя возбуждено уголовное дело по ст. 317 УК РФ «Посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа».

Проанализировав видеозаписи этих происшествий, можно сделать вывод о том, что сотрудники полиции не были готовы к нападениям. Надлежащий контроль за задержанными не осуществлялся. Личный досмотр и досмотр транспортных средств на предмет наличия оружия не проводился. Два из четырех описанных случаев произошли в салоне патрульного автомобиля, вследствие чего обстоятельства нападения на сотрудников были зафиксированы видеорегистратором.

Обеспокоенность вызывает тот факт, что боевые приемы борьбы, предусмотренные программой обучения сотрудников полиции, не закрепляют обезвреживание нападающего в стесненных условиях салона автомобиля. Вместе с тем, специфика работы разных служб и подразделений полиции индивидуальна, что в свою очередь указывает на необходимость разработки отдельных программ обучения боевым приемам борьбы для каждого подразделения полиции. В свою очередь, отсутствие определенной методики подготовки сотрудников Госавтоинспекции отсутствует, что в значительной степени влияет на готовность инспекторов ДПС применять типовые для сотрудников полиции боевые приемы борьбы в стесненном пространстве автомобиля.

Учитывая изложенное, с учетом анализа вооруженных нападений совершенных в отношении инспекторов ДПС ГИБДД, определенно, пришло время подготовить отдельную программу обучения сотрудников Госавтоинспекции, которая была бы включена в соответствующий раздел Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Необходимо четко регламентировать порядок действий инспекторов ДПС в различных ситуациях. С целью исключения негативного развития ситуации определить порядок подхода инспектора ДПС к остановленному им транспортному средству, с учетом его классификации (мотоцикл, легковой или грузовой автомобиль), порядок досмотра транспортного средства, с учетом количества находящихся в нем пассажиров и разработать алгоритм действий второго инспектора ДПС во время составления административного материала в салоне патрульного автомобиля.

Малков О. Б.¹,
 доцент кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук, доцент

Дементьев В. Л.²,
 профессор кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 доктор педагогических наук, профессор

СОСТОЯНИЯ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ И БОЕВОЙ НАСТОРОЖЕННОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Важность боевой готовности была подмечена практически всеми тренерами и спортсменами в спортивных единоборствах. Уже с первых опытов участия в соревновательных поединках юный спортсмен начинает понимать, что для того, чтобы выполнить соревновательное действие как можно быстрее, нужно находиться в стартовом положении. А если спортсмену нужно сначала принять стартовое положение, а потом из него начинать выполнять соревновательное действие, то он уже в самом начале противоборства теряет время (внезапность) и позволяет противнику подготовиться к его действию. Также, например, на уроках физкультуры в школе зачастую можно услышать указание учителя при игре в волейбол: «Согни ноги», что означает для ученика «Прими стартовое положение».

В армии боевая готовность характеризуется в основном тремя параметрами: временным моментом, быстротой подготовки и скоростью вступления в бой.

Следующим важным обстоятельством для быстроты выполнения действия является выявление степени боевой готовности: постоянной, повышенной или полной. В теории спортивных единоборств выделяются состояния: боевой готовности и боевой настороженности. Боевую настороженность, как менее затратное психическое состояние, иногда отождествляют с постоянной боевой готовностью. Однако, по нашим наблюдениям, в таком состоянии находиться долго достаточно трудно, так как может наступить психическое переутомление.

Работа посвящена рассмотрению состояний боевой готовности и боевой настороженности с позиции психомоторного тайминга.

Исходя из цели работы, в результате ретроспективного анализа процесса подготовки спортсменов-единоборцев было установлено, что основные проблемы

¹ © Малков О. Б., 2022.

² © Дементьев В. Л., 2022.

спортсменов в поединке заключаются в правильном решении вопросов: «Когда входить и как входить в состояние боевой готовности?».

В первую очередь в состоянии боевой настороженности в ситуации опасности действий противника осуществляется пристальное наблюдение за ним, которое связано с проявлением внимания, обостренной наблюдательности за предсигналами и сигналами о непосредственном начале выполнения соревновательных действий противником. Переход от состояния настороженности к состоянию боевой готовности осуществляется при вхождении в стартовое положение, что позволяет вовремя применять соревновательные действия и своевременно реагировать на действия противника.

Боевая готовность – это не только психическое состояние, это и положение тела, и состояние нервно-мышечной системы, а в целом – обобщенная готовность к старту выполнения возможных соревновательных действий [5].

Стартовая готовность – это и психический настрой к применению конкретного соревновательного действия, и благоприятное положение для его выполнения.

Из состояния боевой готовности боец переходит в состояние стартовой готовности в положении атакowego старта, т. е. в благоприятной ситуации для начала атаки [3]. Требование максимально быстро стартовать реализуется за счет антиципации момента старта [3; 4]. На примере легкой атлетики данное положение можно проиллюстрировать, рассмотрев действия спортсмена в соревнованиях по бегу из ситуации (положения) низкого старта после подачи судьей следующих команд: на старт – предстартовое положение – внимание – стартовая готовность психики и нервно-мышечной системы (для конкретного действия) – марш (отмашка) – начало соревновательного действия, т. е. бега.

Требуется отметить, что в ситуации начала атаки (атакowego старта) большое значение имеет умение стартовать как преднамеренно, так и неожиданно. Преднамеренный старт – это индивидуальная пусковая команда спортсмена самому себе для начала действия, а экспромтный старт – пусковая команда на начало действия, которую спортсмену задает определенный пусковой сигнал или конкретная соревновательная ситуация.

В методике формирования у бойцов умения входить в состояние боевой готовности целесообразно использовать идеомоторный метод [1; 2] в условиях имитационного моделирования боевых взаимодействий [6]. В данном случае идеомоторика позволяет за счет антиципации, т.е. за счет предвидения развития текущей ситуации противоборства, активировать механизмы противодействия, усиливать внимание и обеспечить своевременный вход в предстартовое состояние.

Предстартовое состояние – это в большей степени психическая мобилизация, которая при переходе к выполнению соревновательного действия воспринимается противником как предсигнал к вхождению им в стартовое положение. Поэтому для противника вхождение в стартовое положение необходимо скрывать, чтобы он не подготовился к противодействию. В то же время самому бойцу требуется помнить, что если противник осуществляет вхождение в старт позиционно, тогда необходимо предвидеть момент старта, а если маневренно – необходимо реагировать на динамику развития действий противника.

Реакции на предстартовые состояния противника – это одна сторона боевой готовности бойца, а вторая – это реакции на его стартовые движения. В зависимости от перспективы развития соревновательного взаимодействия атакующий спортсмен должен ориентироваться на вид реагирования, который ему более благоприятен: опережающее, своевременное или запаздывающее. При этом способ реагирования противника зависит от формы воздействия на него соревновательными действиями.

Проявление психомоторных реакций зависит от состояния спортивной формы. Высшее состояние спортивной формы характеризует настроенность организма на специализированную работу и не только физиологически, но и психически. Активизация мозга на проявление психомоторных реакций и ответов на них. Это, по сути, скрытая боевая готовность организма в целом.

Внимание бойца к происходящим изменениям в поединке реализуется в состоянии боевой настороженности, которое позволяет избежать неожиданных нападений или действий отвлечения и защиты противника. При этом концентрация воли имеет «размытый» характер, а целенаправленное проявление воли характерно для состояния боевой готовности.

Вхождение и пребывание в состоянии боевой готовности может осуществляться короткое время. Этот психический навык ведения борьбы с противником необходимо формировать и поддерживать, так как без применения и осознания он быстро утрачивается (в большинстве случаев он неосознанный).

Состояние боевой готовности обеспечивает успешное реагирование в экстремальных ситуациях поединка, когда спортсмен предугадывает сложность ситуации и может отреагировать на действия противника на основе как простого реагирования, так и на основе реакций выбора и переключения. Именно состояние боевой готовности позволяет избегать полного расплоха, а за счет предвидения действий противника позволяет действовать на основе простого реагирования в ситуациях, характеризующихся сложным выбором ответных действий. В данном контексте понятие полного расплоха (рас и плохо, внезапно плохо) означает одновременное столкновение двух противоположных реакций, что обычно приводит к ступору, т. е. к полному отсутствию адекватных ответных действий на действия противника.

Список литературы:

1. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. М.: Физическая культура, 2009. 240 с.
2. Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена-единоборца // Спортивный психолог. 2009. №2. С. 29–36.
3. Дементьев В. Л., Тоноян Х. А., Колесов А. А. Формирование специальных интеллектуальных способностей борца. М. : Физическая культура, 2020. 463 с.
4. Малков О. Б., Дементьев В. Л. Антиципация как осознанное ускорение временем реагирования в условиях инициативы и противодействия с противником // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 46–45.

5. Малков О. Б. Психомоторный самоприказ в структуре тайминга, как механизм максимально быстрого применения боевых действий в условиях антиципации поведения противника // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука и практика, воспитания : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 21 сентябрь 2018 г.) / под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой. М. : Анта Пресс, 2018. С. 161–166.

6. Кан Л. В., Малков О. Б. Совершенствование идеомоторных представлений в условиях имитационного моделирования боевых взаимодействий у спортсменов единоборцев и полицейских при отработке задержания правонарушителей // Спортивный психолог. 2014. № 2 (33). С. 27–29.

Мальцев Г. С.¹,
 заведующий кафедрой теории
 и методики единоборств
 Чайковской государственной академии
 физической культуры и спорта,
 кандидат педагогических наук

Чернова Г. М.²,
 лаборант научно-медицинского центра
 Чайковской государственной академии
 физической культуры и спорта

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Введение. Современные тенденции подготовки бойцов побуждают тренеров и специалистов по рукопашному бою на гармоничное сочетание и совершенствование средств и методов многоплановой физической подготовки, а также психологической подготовки спортсменов. Только при соблюдении этих двух компонентов получится подготовить будущих чемпионов к предстоящим стартам [1; 6–7].

В то же время ряд авторов (А. С. Акмеев, Р. А. Султанова) считают, что эффективность любых человеческих умений и навыков зависит от индивидуального психологического состояния на текущий промежуток времени. Исходя из этого мы можем сделать вывод о том, что для наиболее успешного выступления на соревнованиях спортсмены должны уметь находиться в оптимальном боевом состоянии, непосредственно перед началом поединков [1; 4; 8].

Цель исследования – анализ современных средств методов психологической самоподготовки к поединку по рукопашному бою.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с помощью теоретического анализа научно-методической литературы, изучались научные статьи в журналах, сборники научно-практических конференций, монографии и диссертации по теме исследования.

Результаты исследования. Совершенно очевидно, что спортсмен, в независимости от уровня подготовленности, на соревнованиях испытывает сильное психологическое напряжение. Неоднократно возникали ситуации, при которых даже хорошо подготовленный боец был не способен взять свои чувства под контроль и, на соответствующем уровне, владеть ситуацией [3]. Именно в такие моменты важно использовать методы повышения стрессоустойчивости:

1. Метод подражания основывается на поиске объекта, с более эталонными, для спортсмена характеристиками, но при всем этом его существенные, отличительные черты должны быть идентичны. Благодаря отождествлению себя и созданию такого конкретного образа, формируется четкость действий и уверенность

¹ © Мальцев Г. С., 2022.

² © Чернова Г. М., 2022.

в собственных силах, поскольку заимствованные чужие навыки воспринимаются как собственный поведенческий стереотип [2].

2. Метод статистического аутотренинга требует предварительной подготовки и заключается в способности бойца действовать согласно определенному разработанному плану. Данный метод позволяет не паниковать даже в самых стрессовых ситуациях и придерживаться строго заданного алгоритма действий. Когнитивное моделирование и разбор различных стрессовых ситуаций в разы увеличит шансы на наиболее благоприятную для конкретной ситуации реакцию без проявления излишних эмоций [5; 8].

3. Метод динамического аутотренинга включает в себя большое количество разнообразных способов применения. Мы, в первую очередь, обратили внимание на наиболее практичные методики и смогли выделить три основных способа применения аутотренинга:

- первый способ заключается в проговаривании словесных формулировок с разбором конкретного действия или ситуации. В случае применения данного метода важно учитывать все мелочи и досконально представлять, и произносить последовательность действий;

- второй способ включает в себя различного рода медитации. Главной задачей является полное расслабление, при котором нужно избавиться от лишних мыслей, сомнений, переживаний. Нужно разрешить себе победить, внушить, что ты проделал огромную работу и полностью готов стать первым;

- третий способ является самым простым и не требует дополнительных усилий. Вам лишь нужно будет использовать звуковые резонаторы. В данном случае подойдет абсолютно все, что оказывает на вас положительное влияние: музыка, ритмичные похлопывания в ладоши, медленный бег с концентрацией на перемещении [8–9].

4. Метод сценарного подхода побуждает к анализу собственной модели поведения. По мнению Л. Б. Эрика первое, что нужно установить относительно сценария, это то по какому типу спортсмен сейчас действует. В спортивной практике существует три варианта сценарного подхода: победитель, не победитель, проигравший. Установить тип сценария достаточно просто, для этого нужно лишь подметить устойчивые словесные формулировки:

- для «победителя» характерны следующие формы выражения: «Я допустил ошибку, но больше она не повторится» или «Теперь я знаю, что нужно делать». «Победитель» определяется как человек с навязчивой идеей некой «миссии», которую он задает сам себе. Иными словами, он утверждает для себя и окружающих, что обязан что-то сделать, принимается за это дело и несмотря ни на что выполняет его;

- «не победитель» – зачастую можно столкнуться с людьми, чей жизненный сценарий предписывает им работать усердно, но не для победы, а для того чтобы сыграть вничью. Для данного типа сценария характерны следующие устойчивые выражения: «Ну, по крайней мере я...» или «Во всяком случае мне есть за что быть благодарным». Благодаря своей верности и трудолюбию люди, живущие по

этому сценарию, являются образцовыми членами общества, наемными работниками и подчиненными, но, как правило, на татами им чего-то не хватает;

– «проигравший» – определенный тип людей, которые без всякой причины страдают от болезни или причиняют себе ущерб. В случае если основания для поражения серьезные, то «проигравший» может ощущать себя мучеником, и это лучший способ победить, проигрывая. Свои оправдания излагают непосредственно через такие выражения как: «Если бы только...» или «Да, но...».

Заключение. В процессе реализации данной работы нами была рассмотрена масштабная, на сегодняшний день, проблема психологической самоподготовки к поединку по рукопашному бою. Нашей целью являлся анализ современных методик психологической самоподготовки к поединку в рукопашном бою. В процессе мы определили наиболее современные методы психологической регуляции и специфической модификации аутогенной тренировки, которые можно использовать при подготовке к поединку по рукопашному бою. Психологическая самоподготовка к боевым действиям включает в себя четыре основных метода выработки стрессоустойчивости: метод подражания, метод статического ауто-тренинга, метод динамического ауто-тренинга, метод сценарного подхода.

Список литературы:

1. Акмеев А. С., Бородин В. В. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя // Вопросы науки. 2014. № 1. С. 73–77.
2. Антипенко О. Е. Феномен подражания как механизм развития интеллектуального поведения и метакогнитивных способностей школьников в рамках специально организованной среды // Психология, социология и педагогика. 2017. № 9.
3. Козырева А. П., Чернова Г. М. Влияние занятий каратэ на проявление агрессии у подростков в возрасте 11–15 лет // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы IX Международной научно-практической конференции / под общ. ред. В. В. Зебзеева. Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2022. С. 58–61.
4. Козырева А. П., Мальцев Г. С. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по единоборствам // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С.И. Злобина : в сборнике опубликованы материалы педагогических чтений. Пермь : Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. С. 145–148.
5. Легостаев Г. Н. Результаты применения аутогенной тренировки в учебном процессе со студентами // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 16–17.
6. Мальцев Г. С., Чернова М. Г., Мустаев Р. В. Программа текущего контроля подготовленности квалифицированных самбистов (на примере сборной команды Пермского края) // Спорт и спортивная медицина : материалы III Международной научно-практической конференции. Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. С. 172–176.

7. Мальцев Г. С., Багашвили Н. В. Особенности мотивации студентов к занятиям смешанными единоборствами // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. С. 262–268.

8. Султанова Р. А. Экстремально-прикладная сфера единоборческой практики: психологическая подготовка бойцов спецподразделений // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2011. № 3 (22). С. 57–59.

9. Щербина Ф. А., Щербина А. Ф., Щербина Ю. Ф. Аутогенная тренировка в учебном процессе студентов заполярного вуза // Социально-гуманитарное знание: история и современность : материалы международной научно-практической конференции. Мурманск : Мурманский государственный технический университет, 2015. С. 310–313.

Михайлов А. В.¹,
 начальник кафедры тактико-специальной
 и огневой подготовки
 Всероссийского института
 повышения квалификации МВД России

Богданов Е. В.²,
 старший преподаватель кафедры
 деятельности ОВД в особых условиях
 учебно-научного комплекса специальной
 подготовки Московский университет
 МВД России имени В.Я. Кикотя

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ АТАКАМ НА ПУНКТЫ ВРЕМЕННОЙ ДИСЛОКАЦИИ МВД РОССИИ

Вступая в войну за новые территории придется столкнуться и с хорошо подготовленным противником. Он патриотичен, мотивирован у него подготовка от спецслужб и армий стран, которые мы считали если не союзниками, то товарищами по оружию. У противника эмпирика своих войн и инструкции от других. В 1922–1932 гг. М. В. Фрунзе разработал и обосновал идею партизанской войны. Он утверждал, что «если государство уделит этому достаточно серьезное внимание, если подготовка этой “малой войны” будет проводиться систематически и планомерно, то и этим путем, можно создать для армии противника такую обстановку, в которой при всех своих технических преимуществах они окажутся бессильными перед сравнительно плохо вооруженным, но полным инициативы, смелым и решительным противником».

Многие войны показали насколько серьезно может навредить «народная война». Это и отвлечение вооруженных сил, техники, моральное состояние как сотрудников полиции, так и гражданских, экономический вопрос, который на сегодня наиболее важный.

Противник может наносить удары по тыловым объектам, а также по авиабазам, складам, блокпостам, штабам и различным узловым точкам, без работы которых невозможна или затруднена работа инфраструктуры.

Самое эффективное – это нанесение удара по противнику с дистанции, на которой он не имеет возможности эффективно противодействовать своим ответным огнем. Сейчас мы рассматриваем атаки на пункты временной дислокации МВД России. Встав на территории бывшей Украины, они станут желательной целью сепаратистов. Самое простое, но эффективное оружие – это минометы. 82-миллиметровые минометы – не особо дальнобойное оружие, но очень доступное. Максимальная дальность поражения противника – до 6 км, а стрелять эффективно можно до 4 км. Минимальная дальность полета мины – от 85 до 100 м. Радиус действительного поражения лежащих целей 82-мм осколочной мины

¹ © Михайлов А. В., 2022.

² © Богданов Е. В., 2022.

не менее 18 м. К сожалению, оказывать сопротивление таким действиям очень сложно из-за высокой мобильности минометов.

При прибытии на место дислокации сотрудники полиции должны побеспокоиться о своей безопасности. Самое надежное – это построить блиндажи. Они защитят личный состав и послужат как огневые точки.

Любой блиндаж состоит из двух основных элементов – каземата и тамбура (основного помещения). Стандартный блиндаж из круглого леса, так называемой безврубочной конструкции для своего сооружения требует 3,3 м³ круглого леса, 10 кг гвоздей и проволоки, 1 стандартный дверной блок БД-50 и три опорные рамы. На сооружение блиндажа трудозатраты составят 90 часов (без учета трудозатрат на изготовление дверного блока, заготовку леса, подвоз материалов к месту работ, отрывку котлована).

В местности не богатой лесом основу блиндажей составят бумажные мешки (габины), заполненные грунтом. Для конструкции основного помещения и тамбура эксплуатируют мешки криволинейного типа. Блиндаж такого типа имеет сводчатый вид.

Защитная толща – один ряд бревен (накат) диаметром 14 см и грунт (около 90 см). Это обеспечивает защиту от минометных мин калибра 120 мм и менее при любой установке взрывателя, от артиллерийских снарядов калибра 152 мм и менее при установке взрывателя на осколочное действие, от артиллерийских снарядов калибра 105 мм и менее при установке взрывателя на фугасное действие. Некоторые делают над крышей сеточную растяжку. Она находится на некотором удалении от основной крыши и закреплена на опорах. По идее она должна защитить от летящих мин и заставить их взрываться, не достигая основного укрытия.

Более простым сооружением является деревянно-рамное боевое сооружение, которое используется не только как наблюдательный пункт, но и как огневая позиция на двух стрелков. Представляет собой прямоугольный котлован размерами 2,3 м на 1,7 м и глубиной 1,3 м, в который опущена ферма, основное предназначение которой держать дощатую крышу, на которую укладываются 3–4 слоя мешков с грунтом. Котлован со всех четырех сторон окружен бруствером высотой 31 см и толщиной 92 см. Котлован с четырех сторон окружен дощатой рамой из досок толщиной 7,62 см и высотой 30,48 см, которая образует тыльную стенку бруствера. В тыльной длинной стороне котлована в тыл прокапывается перекрываемый сверху досками и грунтом лаз размерами в свету 76 на 114 см. Длина лаза определяется расстоянием до ближайшего блиндажа. Данное сооружение обеспечивает свободный круговой обзор. Открытое пространство между верхним обрезом бруствера и нижним краем крыши составляет около 47 см. Защитные свойства от огня из стрелкового оружия и пулеметов аналогичны свойствам обычного парного стрелкового окопа, однако при этом обеспечивают защиту от прямых попаданий минометных мин калибра до 82 мм или гаубичных снарядов калибра до 105 мм включительно (при установке взрывателя на осколочное действие).

Немного о тактике противодействия минометному обстрелу. Анализ обстрелов показал, что противник тщательно готовится к диверсии.

Обстрелы проводились в темное время суток сериями из миномета. Каждая серия представляет собой 6–8 выстрелов, а также паузы между ними, в которые у противника есть возможность подняться и заняться ранеными, убитыми, тушением пожаров, если удар был нанесен зажигательными или дымовыми минами. Стоит добавить, что осколочное действие дымовой мины на 35–40 % меньше по сравнению с осколочной, но цель также поражается разлетающимися кусками горящего фосфора. При близком разрыве, даже, если в вас не попали осколки, возможна серьезная контузия. Когда противник успокоился, можно произвести следующую серию выстрелов. Долго такой огонь не ведется. Обычно не более трех серий из разных минометов с разных позиций.

Необходимо определить примерную территорию, откуда противник может вести огонь. Здесь рассматриваем минимум и максимум. Если это 82 мм, то минимум 100 метров, а максимум 6 км.

Вокруг пункта временной дислокации организуются патрули, блок посты, секреты, дозоры, засады в местах возможного разворачиваемого минометного расчета. Если есть поддержка от войск, то необходимо иметь пристрелочную карту.

Необходимо отучить личный состав рассказывать местным жителям о проблемах гарнизона. Данные мероприятия позволяют снизить эффективность вражеских атак и свести их к минимуму. Конечно же, диверсанты не откажутся от своих планов, но теперь воплотить свои замыслы станет сложнее.

Моисеева А. П.¹,
*слушатель Института-факультета психологии
служебной деятельности ОВД
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*

СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ДО И ВОВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Как известно, успешное выступление спортсмена в соревнованиях зависит от многих факторов, например, от его уровня физической подготовленности, технического оснащения, знаний тактических приемов действия и, конечно, не в последнюю очередь от его психологической готовности. Зачастую несмотря на отличную физическую подготовленность спортсмена перед соревнованиями возникают различные психологические состояния, такие как эмоциональная напряженность, волнение, страх и даже растерянность перед изменившейся обстановкой во время соревнования. Во всех этих моментах спортсмену необходима предварительная психологическая подготовка для того, чтобы успешно преодолевать ситуации затруднения и раскрывать свой спортивный потенциал и резервные возможности организма. Поэтому необходимо помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и можно даже сказать обязательный элемент обучения и тренировок.

Целью психологической подготовки является подготовка спортсмена как к соревновательным ситуациям в целом, так и к тем отдельным состояниям, которые могут возникать у него до или во время соревновательного процесса. Еще одной целью является формирование таких свойств, качеств и психических состояний личности, которые всегда будут обуславливать успешность и стабильность соревновательной деятельности спортсмена.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется многими критериями. И разные авторы приводят свои классификации, мы же остановимся на двух классификациях: Б. П. Яковлева и Г. Д. Бабушкина, А. Ц. Пуни.

По мнению Б. П. Яковлева и Г. Д. Бабушкина, психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

– уверенностью спортсмена в себе и своих силах, которая обеспечивает активность и надежность действий, их помехоустойчивость;

¹ © Моисеева А. П., 2022.

– спокойствием или по-другому хладнокровием спортсмена в экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть внезапно в ходе соревновательного процесса;

– и наконец боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление спортсмена к победе и по мнению авторов, способствует раскрытию резервных возможностей организма.

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям по А. Ц. Пуни:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость;
- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

В классификациях, представленных выше, мы видим, как сходство некоторых элементов, так и широту критериев психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Также стоит отметить, что соревновательный процесс сам по себе чрезвычайно эмоционален. И у каждого спортсмена есть свои личные факторы, которые только усиливают эмоции и значимость самих соревнований. Приведу в пример некоторые наиболее значимые факторы, вызывающие излишнее волнение и другие эмоциональные состояния у спортсменов:

1. Наличие конкретных соперников, с которыми спортсмен уже сталкивался и которым он возможно проиграл в прошлом (страх проиграть снова).
2. Условия, в которых проводятся соревнования, внешняя обстановка, с которой еще не знаком спортсмен (эффект новизны).
3. Личностная значимость соревнования (как правило зависит от восприятия важности тех или иных соревнований в карьере спортсмена).
4. Присутствие значимых для спортсмена людей (это могут быть судьи, тренеры, родные).
5. Индивидуальные психологические особенности спортсмена (особенности нервной системы, динамика психики и т. д.)
6. Неумение, а зачастую незнание базовых приемов и способов самоконтроля и саморегуляции своего психического состояния.

Хочу обратить особое внимание на последний пункт. Поскольку именно этот пункт, а точнее навыки саморегуляции, зачастую могут помочь спортсмену справиться с предстартовым напряжением или иным психическим состоянием, возникшим у спортсмена во время соревновательного процесса. Базовые навыки самоконтроля и саморегуляции – вот, чему необходимо в первую очередь обучать спортсмена в рамках психологической подготовки к соревнованиям.

Процесс психологической подготовки спортсмена к соревнованиям будет мало эффективен, если не обучить его саморегуляции и самоконтролю. Поскольку зачастую в момент соревновательного процесса и непосредственно пе-

ред стартом рядом со спортсменом никого нет, кто бы мог успокоить его и повлиять на его психологическое состояние. Поэтому очень важно для спортсмена учиться методам самовоздействия.

В целом в психологии по характеру применения методы воздействия делят на два вида: гетерорегуляционные или воздействие через других людей, например, тренера, врача, психолога, массажиста или товарищей по команде и саморегуляционные их еще называют аутовоздействием, то есть воздействием на самого себя.

В данной статье мы поговорим про методы саморегуляции. Поскольку, как я уже и говорила, зачастую непосредственно перед моментом старта спортсмен оказывается один на один со своим состоянием, мыслями и чувствами.

Существует множество приемов и способов саморегуляции. И все из них, в той или иной мере будут полезны при умении их правильно использовать. В статье рассмотрим такие способы, которые могут использовать в той или иной мере абсолютно все спортсмены, поскольку они построены на основной функции сознания, а именно на отражении. Будь то отражение материального или духовного мира человека. Суть заключается в том, чтобы спортсмен смог переключить сознание в нужные моменты с внутреннего образа, со своих мыслей и эмоций на внешний образ материального мира или наоборот, тем самым уменьшить доминантный очаг возбуждения и создать новый, который позволит ему более функционально вести себя во время соревнования или перед ним. Цель отключения и переключения сознания состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от напряженной ситуации. Исходя из этого критерия существует три большие группы способов саморегуляции, которые мы приведем ниже:

1. Способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Эта группа способов связана с умением спортсмена адекватно отражать свое физическое состояние, контролировать свое тело и некоторые процессы, происходящие в нем. К таким способам относят:

Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Суть заключается в том, чтобы максимально расслабить мышцы лица, так как будто никакого эмоционального напряжения нет. Этот способ требует предварительных тренировок, но когда результат закрепится, и спортсмен научится в минуты сильного напряжения надевать «маску расслабленности» на лицо, то его организм отреагирует и эмоциональное напряжение спадет. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях.

Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Этот способ, как и предыдущий, требует предварительных тренировок. Однако он направлен на снятие в первую очередь избыточного физического напряжения, а затем уже и эмоционального. Суть заключается в том, чтобы научиться чувствовать напряжение в отдельных частях тела и уметь их поочередно расслаблять. Тренировки на расслабление мышц обычно осуществляются с помощью самоприказов, самовнушения, это способствует сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Данный способ направлен на избавление от возникновения суетливости, лишних движений, спешки и ускорения речи у спортсменов в напряженных для них ситуациях. И связан он с осознанным контролем своих движений или речи на протяжении всего соревнования. Спортсмен как бы обращается внутрь себя и отслеживает свои движения и слова будто в замедленной съемки, тщательно продумывая последовательность.

Специальные дыхательные упражнения.

Роль дыхания в регуляции своего психического состояния сложно переоценить. Иногда это единственный способ, на который у спортсмена остается время за секунды перед стартом. Дыхательных техник и упражнений существует действительно много, поэтому так необходимо подобрать те, что подходят индивидуально спортсмену, отработать их и довести до автоматизма.

Разрядка.

Этот способ используют как быстрый «выход» эмоционального напряжения через выполнение физических упражнений или одного упражнения, но в полную силу. Его редко используют перед стартом, но он также позволяет расслабить мышцы и переключить внимание спортсмена с соревновательной обстановки на себя.

2. Вторая группа способов саморегуляции связана с отражением своего духовного «Я». То есть это способы, позволяющие спортсмену направить сознание на самого себя:

Отвлечение путем сюжетных представлений и воображения.

Этот способ представляет собой умение спортсмена воссоздать или вспомнить, заранее созданную картинку из прошлого, которая связана у него с ощущениями спокойствия и уверенности в своих силах. Он требует подготовки, однако очень эффективен для тех, кто легко может обращаться к памяти и погружаться в свои воспоминания.

Самовнушение.

Простой и одновременно действенный способ, который выражается в том, чтобы в нужный момент сказать себе слова поддержки, подбадривания, возможно даже приказа или наставления. Такие словесные конструкции спортсмен может подготавливать заранее и закреплять даже в повседневной жизни.

Самоубеждение.

Этот способ может выражаться во внутреннем диалоге спортсмена с самим собой или ролевым диалоге со значимым другим. В ходе такого диалога спортсмен может убеждать себя быть спокойным, собранным, уверенным в своих силах. Или представлять, что бы ему в этот момент говорил тренер, психолог или близкий человек.

3. В основе третьей группа способов саморегуляции лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Это достаточно сложные способы, которые используют как правило спортсмены с многолетним стажем выступления на соревнованиях, поскольку они требуют большого напряжения сознания:

Регулирование цели.

Суть этого способа состоит в том, чтобы спортсмен смог сознательно в состоянии эмоционального напряжения отодвинуть на время поставленную перед соревнованиями цель, соответствующую его возможностям, и актуализировать ее снова после спада эмоционального напряжения.

Ритуал предсоревновательного поведения.

Этот способ подразумевает создание и закрепление за спортсменом определенной последовательности действий, которые он будет осуществлять перед каждым соревнованием, и которая будет снимать его эмоциональное напряжение по ходу выполнения. Нужно сказать, что это очень действенный способ, поскольку в соревновательной обстановке постоянной неизвестности спортсмен выполняет привычную ему последовательность действий, тем самым возвращая себе состояние подконтрольности ситуации.

Таким образом можно сделать вывод о необходимости овладения спортсменами способов и методов саморегуляции и самоконтроля. Поскольку именно они позволяют справляться с ситуациями повышенного эмоционального напряжения волнением, страхом и растерянностью перед изменившейся обстановкой во время соревнования. Ведь даже подготовленный физически, технически и тактически спортсмен может столкнуться с непредвиденными и непредусмотренными ситуациями, с которыми он остается один на один до или вовремя соревновательного процесса. А способы и методы саморегуляции – это то, что будет со спортсменом в любой момент, то, что может переломить ход соревнования и дать преимущество.

Муклецова И. А.¹,
курсант Института-факультета подготовки
сотрудников для органов
предварительного расследования
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Терентьев И. В.²,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки учебно-научного
комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

К ВОПРОСУ О ВАЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РУКОПАШНОГО БОЯ В ПРЕДСТОЯЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является неотъемлемым элементом для выполнения ими профессиональных задач. Обладание высоким уровнем физической подготовки, а также качественное выполнение боевых приемов борьбы помогает сотрудникам полиции качественно исполнять служебные обязанности по обеспечению охраны общественного порядка, защите и здоровью граждан от незаконных посягательств.

Физическая подготовка представляет собой совокупность физических упражнений, практических умений, а также знаний в области физической подготовки, которые направлены на улучшение навыков в области применения задержания правонарушителя, пресечение преступлений и административных правонарушений и др. [2].

Профессионально-прикладная физическая подготовка считается одним из важных направлений физического воспитания, который формирует прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки.

В настоящее время правонарушители обладают совокупностью приемов и методов, а также собственной техникой по противостоянию сотрудникам полиции. Соответственно, сотрудники органов внутренних дел должны быть в постоянной готовности и уметь срабатывать в стрессовых ситуациях по противостоянию преступному миру. Именно поэтому ведомственный вуз МВД России обучает боевым приемам борьбы, т. е. самозащите без оружия, что отличает ведомственный вуз от гражданского вуза [4].

Правоохранительная деятельность запрашивает высокие требования при поступлении на службу в органы внутренних дел, данные требования зависят не только от качественной и результативной работы, но и для охранения и спасения жизни самих сотрудников полиции.

¹ © Муклецова А. В., 2022.

² © Терентьев И. В., 2022.

В университетах МВД России готовят качественных специалистов с учетом направленности их предстоящей работы, вырабатывают воспитание как общих, так и специальных физических качеств и прикладные двигательные умения.

Развитие физических качеств помогает сотрудникам органов внутренних дел быть более уверенными в себе, чтобы успешно выполнять оперативно-служебные задачи. Поэтому исход по осуществлению пресечения противоправных действий зависит от того, как подготовлен сотрудник полиции и каков его уровень профессионально-прикладной физической подготовки.

Соответственно, говоря о роли рукопашного боя во время обучения курсантов МВД России, необходимо подчеркнуть, что данный вид занятия непосредственно направлен на формирование таких навыков, как: решительность, смелость, уверенность в своих действиях. Благодаря правильному и четкому освоению приемов и способов рукопашного боя, у курсантов формируется способность действовать четко в сложившейся экстремальной ситуации.

Во время пресечения преступления сотрудник принимает решение, каким способом осуществить задержание преступника, а именно с помощью применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия. Именно правильному освоению приемов и способов рукопашного боя, можно осуществить пресечение преступления с минимизацией ущерба, так как, при принятии специальных средств или огнестрельного оружия, сотрудник полиции может допустить различные ошибки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка имеет определенные цели и задачи. Говоря о целях физической подготовки сотрудников полиции, то это, прежде всего, развитие психических и физических качеств, которые способствуют успешному выполнению служебных задач, а именно качественное применение физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств по пресечению незаконных действий.

Для сотрудника полиции важно обладать скоростной выносливостью, быстротой и ловкостью; воспитание настойчивости и смелости при осуществлении действий в сложных, стрессовых ситуациях [1; 3].

Задачами профессионально-прикладной физической подготовки в сфере рукопашного боя является:

- формирование профессиональных качеств у сотрудников полиции;
- знание теории основ рукопашного боя;
- обучение боевыми приемами борьбы;
- развитие физических качеств, а именно силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение курсантов и слушателей МВД России методике самостоятельного поддержания необходимого уровня специальной психофизиологической подготовки;
- присвоение решительности и смелости, настойчивости средствами физической подготовки;
- приведение до автоматизма выполнения боевых приемов борьбы.

Для того, чтобы достичь высокого уровня профессионально-прикладной физической подготовки, а также в области рукопашного боя необходимо выполнять самостоятельные занятия. Самостоятельная физическая подготовка способствует укреплению здоровья, воспитанию и улучшению физических качеств, а также совершенствованию тех действий, которые пригодятся в профессиональной деятельности. Благодаря отличному здоровью сотрудники полиции успешно выполняют профессиональную деятельность. Таким образом, самостоятельная физическая подготовка играет важную роль в профессионально-прикладной физической подготовке.

Подводя итог вышесказанного, необходимо отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка является неотъемлемым элементом при осуществлении служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Каждый из числа сотрудников полиции должен обладать высокими физическими качествами. Профессионально-прикладная физическая подготовка является процессом совершенствования физического воспитания курсантов и слушателей МВД России. Физическая подготовка обеспечивает и личную, и социальную безопасность сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, его психофизическую работоспособность и профессиональную дееспособность [5].

Таким образом, служебно-прикладная физическая подготовка, а также раздел рукопашного боя в образовательной системе МВД России играет важную роль в подготовке кадров органов внутренних дел в предстоящей деятельности.

Список литературы:

1. Андреев А. А., Росадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.
2. Воротник А. Н., Дементьев В. Л. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2017. С. 171.
3. Оплетин А. А. Приемы самообороны как компонент личной безопасности в системе самореализации и саморазвития личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 2 (49). С. 47–50.
4. Соловьев Г. М. Психолого-педагогические основы физической культуры личности сотрудника полиции // Философия права. 2014. № 6. С. 87–90.
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебное для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : Юнити-Дана, 2011. 426 с.

Мустаев Р. В.¹,
студент кафедры теории и методики
единоборств Чайковской государственной
академии физической культуры и спорта

Зекрин А. Ф.²,
доцент кафедры теории и методики
единоборств Чайковской государственной
академии физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Введение. Физическая подготовка и ее особенности – актуальный вопрос науки спорта, который требует регулярного обобщения и систематизации знаний, накопленных в ходе изучения данной области. В рукопашном бое базисом достижения высоких успехов физическая подготовка играет огромную роль. Ее характеризует конкретный уровень развития основных двигательных качеств таких, как быстрота, сила, гибкость, выносливость и координация. Работоспособность организма человека зависит от степени его физической подготовки. Более подготовленный спортсмен намного лучше восприимчив к тренировочным нагрузкам, его организм адекватен им, ему дается легко разнообразные технические приемы, а восстановление проходит быстрее, как и поддержание уровня тренированности [2; 6].

Технические и тактические навыки проявляются эффективно только при условии высокой физической подготовленности. Анализ ряда работ показывает, что в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов по рукопашному бою для достижения оптимального уровня физической подготовки используются разные методы [3; 7–8].

Цель исследования – анализ современных тенденций построения физической подготовки квалифицированных спортсменов рукопашного боя.

Методы и организация исследования. В исследовании применялся анализ научно-методической литературы, по средствам изучения научных статей в журналах, сборников научно-практических конференций и конгрессов, монографий и диссертаций, соответствующих тематике исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Р. Н. Котова физическая подготовка в рукопашном бое должна включать в себя метод круговой тренировки в целях развития и совершенствования физических качеств бойцов [5].

Одной из форм организации спортивных занятий является круговая тренировка. Этот метод акцентируется на высокой интенсивности нагрузки в процессе тренировки. Смысл круговой тренировки заключается в определенной последовательности простых упражнений, которые повторяются несколько раз. Таким

¹ © Мустаев Р. В., 2022.

² © Зекрин А. Ф., 2022.

образом, физические качества (сила, силовая выносливость, гибкость и др.) развиваются с наилучшей эффективностью. В ходе круговой тренировки используются различные тренажеры, предметы и снаряды, отягощения и приспособления, а также собственный вес. С их помощью достигается избирательное воздействие на те мышечные группы, которые нужно развить для выполнения основных действий в избранном виде спорта [5; 10].

Метод круговой тренировки обеспечивает решение следующих задач:

- 1) увеличение функциональных способностей организма;
- 2) рост энергетических затрат;
- 3) цельное совершенствование физических качеств спортсмена.

Так же одной из особенностей этой формы занятий является проработка всех мышечных групп за одну тренировку. А чтобы количество вовлеченных двигательных единиц возрастало можно использовать многосуставные упражнения. Они положительно влияют и на развитие выносливости, и на рост энергетических затрат организма спортсмена [7].

А. А. Головкина считает, что приоритетным в подготовке физическим качеством бойца рукопашного боя являются скоростно-силовые способности. Ее методика опирается на использование упражнений с небольшими отягощениями, которые осуществляются с максимальной частотой и скоростью. И, таким образом, специальные скоростные качества развиваются наиболее эффективно [1].

Так же на занятиях рукопашного боя широко применяется метод динамических усилий, который создает максимальное силовое напряжение. В ходе работы используются неопредельные отягощения с максимальной скоростью. Важно чтобы в ходе занятий упражнения выполнялись спортсменами с полной амплитудой. Метод динамических усилий необходим для развития способностей проявлять большую силу быстрыми движениями (быстрая сила) [2; 4].

В то же время ряд авторов, рассматривая физическую подготовку спортсменов рукопашного боя отдает предпочтение такому физическому качеству как силовая выносливость [5; 8–9].

Для развития силовой выносливости применяют большое количество методов. Но основным из них является метод повторных усилий с применением широкого спектра методических приемов. Опытные тренеры в ходе процесса обучения сталкиваются с трудностью развития данного качества из-за возможного неблагоприятного взаимодействия влияний тренировочных упражнений, которые направлены на совершенствование факторов, обеспечивающих проявление силовой выносливости. Неопредельный вес сопротивления (или отягощения) не является основным фактором в ходе тренировки по данному методу. Главным фактором является количество повторений упражнений с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением) [3].

Выводы. Таким образом, можно сказать, что приведенные в статье методы обеспечивают оптимальный уровень физической подготовки высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя.

Список литературы:

1. Головкина А. А., Самойлов С. Е., Хромцов Н. Е. Специальная физическая подготовка спортсменов 16–17 лет в рукопашном бое // Научный поиск. 2019. № 3.2. С. 48–50.
2. Ефременко М. А. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД в процессе обучения // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 120–122.
3. Зекрин А. Ф., Мальцев Г. С., Мустаев Р. В. Контроль функциональной подготовленности единоборцев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В. В. Зебзеева. Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. С. 43–46.
4. Козырева А. П., Мальцев Г. С., Лукина А. М. Значение гибкости и методика ее развития у каратистов стиля киокусинкай на этапе начальной подготовки // Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 т. Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2020.
5. Котов Р. Н. Особенности общей и специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем // Экологическая безопасность, здоровье и образование : сборник статей XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2020. С. 195–200.
6. Мальцев Г. С., Чернова Г. М., Мустаев Р. В. Методика развития специальной выносливости кикбоксеров 15–16 лет // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В. В. Зебзеева. Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. С. 85–93.
7. Мальцев Г. С., Зебзеев В. В., Зекрин Ф. Х. Современные особенности специальной физической подготовки самбистов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. С. 51–52.
8. Татаринов В. Д., Цекунов С. О. Повышение силовой выносливости спортсменов занимающихся рукопашным боем // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции / отв. ред. Л. Н. Приходько. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. С. 878–881.
9. Ушенин А. И., Оруджев А. М., Арсеньев В. А. О некоторых компонентах тактической, технической и физической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Актуальные направления гуманитарных и социально-экономических исследований : сборник научных трудов по материалам

Международной научно-практической конференции / под общ. ред. Е. П. Ткачевой. Белгород : Агентство перспективных научных исследований, 2018. С. 147–150.

10. Цекунов С. О. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 12. С. 96–102.

Науров Д. М.¹,
*преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание физической подготовки охватывает теоретические знания, методики развития физических качеств, практические навыки применения мер физического воздействия, специальных средств и способов доставления в служебные помещения территориальных органов или подразделений полиции лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, а также задержания указанных лиц. Основным методом физической подготовки является физическое упражнение, выполнение которого необходимо совмещать с соблюдением гигиенических требований и мер предотвращения травматизма [1, с. 304].

Цель и задачи физической подготовки сотрудников определены в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». 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.

Отмечается, что физическая подготовка предполагает формирование и усовершенствование в сотрудниках:

- двигательных качеств и навыков, необходимых в повседневной деятельности и в случае возникновения экстремальных ситуаций;
- выносливости, скоростных и силовых качеств, обеспечивающих возможность преследования правонарушителя и превосходство в силовом противостоянии при его задержании, в том числе с преодолением природных и искусственных помех;
- навыка самоконтроля за физическим состоянием и состоянием здоровья в процессе выполнения физических упражнений;
- практических навыков применения приемов самозащиты, личной безопасности, физического воздействия и т. д. [2, с. 136].

Занятия по физической подготовке проводятся в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в условиях служебно-боевой деятельности и индивидуальная физическая тренировка. Учебные занятия являются основной формой проведения занятий по физической подготовке и обязательны для всех категорий сотрудников, независимо от их должности и возраста.

¹ © Науров Д. М., 2022.

Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических занятий. Теоретические занятия в образовательных организациях МВД России представлены в виде дисциплины «Теория физической подготовки». Теоретические занятия направлены на овладение курсантами необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и могут проводиться в форме лекций и семинаров, такие занятия чаще всего проводятся для курсантов первого курса в первом и втором семестре обучения. Формой контроля данной дисциплины в образовательных организациях МВД России является зачет. Практические занятия в образовательных организациях МВД России представлены в виде дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка». Данная дисциплина преподаётся курсантам и слушателям на всех без исключения курсах обучения. Формой контроля данной дисциплины в образовательных организациях МВД России являются: дифференцированный зачет в 1–9 семестрах обучения и экзамен в 10 семестре. Помимо таких самостоятельных дисциплин, как «Теория физической подготовки» и «Служебно-прикладная физическая подготовка», часть практических занятий по физической подготовке проводится в рамках учебной дисциплины «Основы профессионально деятельности», проводимой для курсантов первого курса набора на учебном сборе, который иными словами принято называть «Курс молодого бойца». Практические занятия являются основной формой учебных занятий и распределяются на учебно-тренировочные и методические.

Прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что учебный процесс специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД имеет существенное сходство с многолетней подготовкой спортсменов высокой квалификации. Рациональное планирование различных этапов учебного процесса основывается на необходимости учета ряда специфических для вуза факторов, имеющих первостепенное значение для успешной учебы курсантов и слушателей [3, с. 424].

Исследования показали, что к таким факторам необходимо отнести следующие:

- состав и структуру требований к спортивной и физической подготовке как профессиональной, служебной подготовке сотрудников правоохранительных органов;
- психологические особенности курсантов, в первую очередь мотивацию, эмоционально-волевое состояние, особенности личности курсанта;
- содержание учебно-тренировочных занятий: средства, методы обучения, динамику нагрузок, построение различных структурных образований.

Проблема воспитания личности курсанта с помощью физической подготовки носит комплексный и межатраслевой характер. Поддержание профессиональной физической подготовки, сохранение творческого долголетия сотрудников, а также укрепление их здоровья и являются направлениями, определяющими необходимость и важность физической культуры и спорта в системе правоохранительных органов. Основной идеей образования в сфере физического воспитания является формирование всесторонне развитой личности.

Недостаток уделяемого внимания физической подготовленности личности привел к пугающей ситуации в нашем государстве, исходя из этого, данная тема

является актуальной в нынешнее время как никогда. За счет процесса воспитания физической подготовки сотрудника в учебном заведении возможно выработать различные личностные качества сотрудника, как специалиста в своем деле, однако следует учитывать такие условия, как:

- необходимость выработать систему формирования этих качеств;
- мотивировать и стимулировать курсантов, слушателей и преподавателей на занятие целенаправленной развивающей деятельности за счет физической подготовки;
- субъекты должны быть надлежаще подготовлены и обладать необходимой совокупностью знаний о сущности и значении их подготовки для формирования компетентности специалиста, однако данные субъекты должны быть заинтересованы также в этой деятельности.

Путь курсанта к культуре физической подготовленности берет свое начало с выработки представления о физической культуре, как важнейшем факторе и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Курсанты – это лица, которые поступили в ведомственную образовательную организацию высшего образования, чтобы получить необходимый перечень знаний, подготовиться к тяжелой практической деятельности, в том числе и физически, что достигается за счет физической нагрузки. Объем нагрузки на индивида зависит от различных факторов, в том числе и от интенсивности, что является достаточно сложным показателем в изучении и выработке.

Проблематика подготовки сотрудников ОВД достаточно широко рассматривалась в литературе. Такие проблемы были закреплены и отражены в различных нормативно-правовых актах, что позволяет предположить об актуальности физической подготовки сотрудника для государства. Роль правоохранительных органов в благополучии и стабильности государства велика, ведь основные функции направлены на поддержание правопорядка и безопасности общества. Эффективность деятельности сотрудников ОВД имеет свое отражение в различных сферах жизни общества, в том числе и благополучии каждого гражданина, что достигается также и за счет взаимодействия с различными лицами, объединениями и органами.

Знания норм закона и необходимое умение применять эти нормы несомненно является важнейшим элементом деятельности сотрудника, однако без совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, предотвратить рост преступности в государстве в нынешнее время является невозможным.

Стоит отметить положительное влияние выработки физических приемов и упражнений на личный состав МВД, однако не стоит и забывать о физической нагрузке.

Нынешнее физическое обучение курсантов в большинстве случаев строится на теории и шаблонности, что значительно сковывает и сужает возможность подготовки и воспитания. Стоит также не забывать о мотивации для таких занятий, ведь это также не менее важно. Курс обучения в образовательной организации МВД России направлен на подготовку будущего сотрудника к тяжелым условиям службы, что может вызвать в том числе и различные расстройства в здоровье,

но стоит помнить о том, что занятие спортом, в частности – оздоровительно-реабилитационные упражнения, позволяют восстановить организм, однако не все обладают желанием уделять этому внимание.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников играет немаловажную роль в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Описанная выше подготовка – это продолжительный и затратный и по времени, и по силам процесс, который позволяет выработать ряд физических качеств, умений и навыков, необходимых для осуществления своей профессиональной, опасной, деятельности.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М. : Academia, 2017. 304 с.
2. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. М. : ЦОКР МВД России, 2006. 136 с.
3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО. Люберцы : Юрайт, 2016. 424 с.

Нестяк С. Н.¹,
заместитель начальника кафедры
специальной тактики учебно-научного
комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И МАНЕКЕНОВ В ОБУЧЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ АКТИВНОЙ ОБОРОНЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

В профессиональной подготовке сотрудников полиции уделяется большое внимание владению навыками противодействия и задержания правонарушителей, в том числе с применением специальных средств. В арсенале полиции имеется большой перечень специальных средств, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации, а виды изделий, порядок и ограничения, возникающие при их применении, регламентируются федеральными законами Российской Федерации, ведомственными нормативными правовыми актами. Специальные средства подразделяются на группы, которые можно выделить по направлению их применения (использования): средства индивидуальной защиты и защиты конечностей; средства активной обороны; средства обеспечения специальных операций. Группы специальных средств, в свою очередь, подразделяются на виды, которые объединяют в себе изделия и комплексы (комплекты) изделий по их назначению, типу, принципу действия, особенностям воздействия на объект и др.

Наиболее распространенной группой специальных средств, используемой сотрудниками полиции в повседневной деятельности при противодействии правонарушителям, их задержании и доставлении, является группа специальных средств активной обороны, к которой относятся: палки специальные; специальные газовые средства газобаллонного типа; электрошоковые устройства; светошоковые устройства; средства ограничения подвижности. Вышеуказанные спецсредства, в свою очередь, включают различные изделия, имеющие определенные особенности в конструкции и применении. Необходимо напомнить, что в состоянии необходимой обороны, в случае крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление, сотрудник полиции при отсутствии у него необходимых специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства, а также по основаниям и в порядке, которые установлены федеральным законом, применять иное, не состоящее на вооружении полиции, оружие.

Одним из факторов, подвергающим опасности жизнь и здоровье сотрудника полиции, его коллег и граждан, нередко приводящим к ранениям и гибели, является недостаточная тактическая подготовленность и умение применять специальные средства, а при их отсутствии – подручные средства [4].

¹ © Нестяк С. Н., 2022.

В программах обучения и профессиональной подготовке сотрудников полиции предусмотрены практические занятия и тренинги с выполнением упражнений, направленных на формирование умений и навыков правомерного применения специальных средств в различных условиях, в частности при задержании правонарушителей и самообороне. Так в частности приказом МВД России утверждено Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, где выделен раздел, посвященный применению отдельных, чаще всего применяемых видов специальных средств сотрудниками, с методикой выполнения отдельных приемов. Например, палки специальные. Работе с этими изделиями определены действия по правильности удержания, подготовки к действиям – стойки, отдельные элементы ударной и защитной техники, приемы ограничения свободы передвижения. Если с вопросами отработки принятия стойки для подготовки, правильности удержания палок и выполнения приемов ударной техники, в индивидуальном порядке все понятно, то при выполнении действий, требующих наличия ассистента, возникает ряд проблем. Отработка осуществляется не в полную силу и зачастую заключается в определении-наметке места удара противостоящему коллеге, что в дальнейшем сможет сыграть пагубную роль при действиях в реальной ситуации с правонарушителем. Вызывается это непроизвольным запоминанием и подсознательной боязнью применения специального средства в полную силу, опасаясь нанести излишний вред противнику. При индивидуальной же отработке защитно-атакующих действий при «бое с тенью» негативно сказываются отсутствие обратной связи и неопределенность траектории действия самой палки – сгибание или отскакивание от объекта, прилагаемые усилия при возврате в исходное положение и последующее действие. Что же можно использовать в таких случаях и повысить качество обучения личного состава? Ответом может послужить взгляд в прошлое – времена зарождения и становления боевых искусств и подготовки воинов, а именно использование различных незамысловатых макетов и тренажеров в виде мешков с соломой, деревянных столбов с перекладинами, изделие «деревянный человек» и т. п. В настоящее время в спортивной индустрии достаточно широкое распространение получили различные приспособления, производимые в промышленных масштабах для тренировки ударной и другой техники – груши боксерские, стенды, «куклы», макивары и др., но в полной мере, для отработки техники применения палок специальными сотрудниками полиции малопригодны, по причине хрупкости конструкции или быстрого изнашивания покрытия.

Некоторые компании-производители спортивного инвентаря по заказу силовых структур стали серийно производить манекены-тренажеры, основными заказчиками которых стали школы подготовки сотрудников частных охранных предприятий. Например, тренажеры-манекены «Глеб» или «Охранник». При изготовлении защитного набивного панциря использована износостойкая литая тентовая ткань – армированный ПВХ плотностью 650 г/м², а в качестве наполнения – однородная калиброванная крошка РТИ, которая не гниет, не боится влаги и минусовых температур. Швы прошивки усиленные. Манекен «Глеб» («Охранник») высотой 195/180 см и весом около 25/70 кг. Манекен можно одевать в различную одежду и обувь. Он имеет возможность крепления на стойке, к стене или подвешиваться

к потолку. Стоимость в зависимости от комплектации от 35 до 70 тыс. руб., что является вполне приемлемым для организаций.

Данные изделия позволяют отрабатывать навыки применения специальных средств и гражданского оружия при защите или задержании правонарушителя. Манекены представляют собой стоящего на негнущихся ногах человека с подвижными в локтевых и плечевых суставах руками. Конструктивно абсолютно точно повторяет контуры человека и изготовлен из анатомически правильным расположением частей тела и распределением веса по манекену, что позволяет обучающимся максимально «ощущать» правонарушителя при задержании и применении к нему специальных средств. Для обеспечения возможности подхода к изделию со всех сторон при выполнении упражнений используется специальное основание. Особенности изделия является наличие подвижных в плечах и локтях рук, которые могут устанавливаться как у живого человека: вниз, вверх, вперед, назад и в стороны, а окружность запястий точно соответствует человеческим. Данная конструкция способствует достаточно эффективно оттачивать навыки приемов задержания, применения специальных средств ограничения подвижности (надевания наручников или специальных хомутов), а также подручных средств (ремни, веревки) как спереди, так и с заведением рук назад.

Также на этих манекенах можно производить обучение приемам ударной техники в том числе с использованием палок специальных, применения имитационных средств электрошоковых устройств, специальных газовых средств баллонного типа и имитаторов огнестрельного оружия (страйкбольное, пейнтбольное и др.), в том числе применению подручных средств в качестве метаемого снаряда (имитация камней, бутылок и пр.) [5].

К недостаткам данных изготавливаемых тренажеров можно отнести их недостаточную «выносливость» к воздействию факторов окружающей среды (влажность, сырость и т. п.) и использование сугубо в «сухой» среде, с необходимостью периодического просушивания перед хранением, а также подверженность быстрому износу в следствии активных действий, что требует нанесение по ним ударов палкой фиксировано и без чрезмерных усилий.

Для подготовки обучающихся по дисциплине «Личная безопасность» сотрудников ОВД в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя, сотрудниками кафедры были изготовлены тренажеры для применения специальных средств активной обороны, в частности палок специальных, ЭШУ и специальных газовых средств, выполненные из бревен по принципу «деревянный человек», активно использующиеся в школах восточных единоборств, стоек в виде переносных или вкопанных брусов с поперечинами – «дуболомы», стенов из связанные друг с другом автомобильных покрышек и наборные колонны из них. Для смягчения ударов и предотвращения излома палок, оборачиваются или обиваются поролоном, или другими демпфирующим материалом. Для придания реалистичности и схожести с обликом человека могут использоваться каркасы и чехлы списанных бронежилетов, шлемы и т. д. Для наглядного представления и, в зависимости от выполнения упражнений, на макеты нанесены точки и области «запрещенные» для применения специальных средств. Переносные

стойки «дуболомы» позволяют изменять обстановку при моделировании ситуации, а при размещении вокруг обучаемого, позволяют имитировать противодействие группе правонарушителей. Надежность и неприхотливость материалов, дешевизна в изготовлении позволяет отрабатывать навыки в полную силу без опасения повредить макет. Такие нехитрые по конструкции приспособления позволяют изготовить в кратчайшие сроки в нужном количестве и способствуют формированию навыков применения специальных средств при выполнении упражнений и нормативов. Например, норматив «Сто», при выполнении которого обучаемому необходимо нанести по манекену сто ударов палкой специальной за одну минуту. Условия выполнения следующие – удары должны быть ярко выраженными, а не легким касанием или намеченными, без касания; способ нанесения ударов не должен повторяться более двух раз подряд; нанесение ударов должно периодически чередоваться по уровням (плечи, руки, ноги); удары могут наноситься одной или двумя руками; при нанесении ударов только одной рукой, должна быть произведена смена ударной руки не менее одного раза. В зависимости от различных показателей (пола, специальности обучаемых) условия норматива могут изменяться и выполняться, например, в средствах индивидуальной бронезащиты, также может изменяться количество ударов, вводиться запрет или условия нанесения ударов в указанные точки или области и т. п. Выполнение норматива позволяет определить способность обучаемого длительное время активно противодействовать правонарушителю с использованием палки специальной определенного веса (в том числе в СИБ), проследить технику выполнения ударов, их скорость и точность, а так же в зависимости от условий – своевременность и правомерность.

При осуществлении обучения и формирования навыков применения специальных средств активной обороны контактного типа – палок специальных в отношении вооруженного правонарушителя никакие технические средства не заменят живого человека. Поэтому в целях существенного снижения травматизма среди обучаемых, при проведении занятий по отработке ударной и защитной техники в виде отдельных или комбинированных действий, в паре или в группах, применяются макеты палок специальных. Предварительно рассматривались палки тренерские, но ввиду высокой их стоимости и низкой живучести, а при интенсивной и агрессивной эксплуатации они довольно быстро приходят в негодность, это вариант не состоялся.

Макет палки специальной представляет собой трубу водоснабжения из ПВХ диаметром 25 мм, покрытую пористым полипропиленовым утеплителем. Для упрочнения конструкции снаружи может быть надет чехол или усиление изоляционной или липкой лентой. Длина макета может соответствовать реальным размерам специальных средств. При необходимости утяжеления конструкции в трубу можно поместить в натяг стержень из древесины или другого материала.

При выполнении упражнения усложненного формата в виде одновременной групповой работы кроме макетов палок могут также применяться спортивные или штатные средства защиты, а именно шлемы, бронежилеты, средства защиты конечностей, комплекты защитных перчаток или мотоциклетные краги, щиты противоударные и другое снаряжение.

В заключении стоит отметить, что выработку навыков применения специальных средств, а в особенности средств активной обороны контактного типа (палок специальных, ЭШУ и т. п.), а также оружия самообороны, невозможного осуществить вхолостую, без реального воздействия на объект и получения противодействия. В этой связи актуальность использования макетов, манекенов, других приспособлений и принадлежностей имеют жизненную необходимость, а тем более централизованная постановка их на оснащение для нужд подразделений МВД России и, производимые серийно, по единому стандарту, промышленным способом.

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/.
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
3. 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/>.
4. Личная безопасность сотрудников полиции : учебное пособие / [И. Л. Гросс и др.]. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. 185 с.
5. Специальная тактика полиции: учебник / [И. Л. Гросс и др.]. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2020. 500 с.

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

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗАЛОЖЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОЙЦОВ

В настоящее время развитие рукопашного боя показывает позитивную динамику. Количество спортсменов, занимающихся таким видом спорта в Российской Федерации достигло отметки 2 млн чел. в возрасте от 6 до 60 лет.

Популярность рукопашного боя в Российской Федерации связана с тем, что:

- в нем объединены все существующие виды боевых единоборств, в которых можно применять многогранные технические действия (ударная и борцовская техника, болевые и удушающие приемы);
- общая доступность занятий таким видом спорта;
- разностороннее упоминание в СМИ рукопашного боя, как национального вида боевого единоборства;
- популяризация в различных правоохранительных структурах и общественных организациях.

В связи с этим большинство родителей отдадут своих детей заниматься рукопашным боем с той целью, чтобы в их ребенке воспитали самостоятельность, дисциплинированность, любовь к здоровому образу жизни.

Большинство родителей отталкиваются от таких задач, которые видят в занятии рукопашным боем. Но некоторые родители отдадут в данный вид спорта, чтобы из их ребенка воспитали чемпиона. Но бывают случаи, когда ребенок сам «загорается» большим желанием заниматься таким полноконтактным видом спорта с целью реализации самого себя. Но чтобы добиться таких высот, необходимо выстроить тренировочный процесс таким образом, чтобы независимо от уровня подготовленности ребенка, он смог продуктивно освоить начальные азы. Поэтому многие ученые и специалисты в области физической культуры и спорта разработали этап начальной подготовки, который рассчитан на 2–3 года работы с ребенком.

Почему он так важен и играет большую роль для юного спортсмена в становлении как будущего профессионала? А важным он является потому, что на данном этапе обучения ребенок отрабатывает правильность выполнения тех или иных технических действий.

Рукопашный бой является многогранным видом спорта. Каждому тренеру, который работает с юными спортсменами необходимо представить основные элементы таким образом, чтобы юный спортсмен смог их с легкостью освоить, а в последующем – ориентироваться в них.

Для того, чтобы юный спортсмен показывал успешный результат, тренеру необходимо сделать упор на следующих элементах:

¹ © Носов С. А., 2022.

1. Изучение приемов самостраховки и страховки при падении с высоты собственного роста или при броске.
2. Обучение правильностью становления в боевую стойку (левосторонняя или правосторонняя), а также передвижение в ней.
3. Изучение защитных действий от ударов рук и ног (уклоны, подставки, нырки, сбивы и отбивы).
4. Изучение техники выполнения базовых бросков.
5. Изучение выполнения в позиции партера или стойки перехода на удержание, болевых и удушающих приемов.
6. Изучение защитных действий от базовых бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов [1, с. 146].

Разбирая каждый элемент, тренер (преподаватель) сможет обучить своих юных подопечных таким образом, чтобы они смогли осознать значимость каждого технического действия, которое собираются выполнять.

Это позволит юным спортсменам минимизировать травматизм на тренировочных занятиях, за счет правильной отработки при падениях, защитных действиях от ударов рук и ног. Это связано с тем, что вовремя закрепления изученных ударов руками, ногами и бросковых приемов, юные спортсмены смогут выполнять их не только со своей тенью, представляя, что перед ним находится соперник или напротив зеркала с имитацией ведения боя самим собой, но и будут иметь возможность оттачивать свою технику с партнером, понимая, что не причинят себе какого-либо увечья из-за полученных знаний и начальных умений по использованию защитных действий [2, с. 105].

Во время наработки как ударной, так и борцовской техники тренер должен делать акцент на правильности выполнения каждого элемента, так как они являются основной причиной становления высококвалифицированных бойцов рукопашного боя. Основные критерии правильного выполнения технического действия играют важную роль в обозначенном процессе. В частности, к указанным критериям относятся:

1. Боевая стойка: ноги на ширине плеч, колени согнуты, пальцы ног смотрят вперед.
2. Расположение рук: руки защищают голову и корпус – локти прижаты вдоль туловища.
3. При нанесении ударов руками необходимо сделать акцент на движении корпуса и стоп ног, расположении свободной руки, чтобы плечо активной руки защищало подбородок, а также на возвращение руки в исходную позицию.
4. При нанесении ударов ногами необходимо обратить внимание на расположение рук, при этом колени должны быть выпрямлены, опорная нога должна плотно стоять на полу. Особый акцент необходимо сделать на возвращение активной ноги после удара в исходное положение.
5. При производстве бросков необходимо обратить внимание на дистанцию между соперниками при осуществлении захвата, положение головы и туловища, правильность выполнения выведения из равновесия, заход на техническое действие и конечную фазу броска.

Таким образом, правильность выполнения простых технических действий позволит освоить более сложные комбинации, моторно-двигательные упражнения и приемы, которые позволят повысить уровень специальной подготовленности и показывать высокий спортивный результат [3, с. 8].

Помимо изучения различных технических приемов юного спортсмена необходимо мотивировать заниматься рукопашным боем с помощью благоприятного климата в группе, проведения игровых тренировок и совместных мероприятий (дни рождения или значимые даты), а также поощрять различными призами за активное посещение занятий, успешную сдачу переводных экзаменов или выступление на соревнованиях [4, с. 66]. Такие мероприятия позволят ребенку не только идти на тренировочные занятия с большим желанием, но и с большим интересом осваивать программу, которую преподает тренер.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что начальная подготовка является ключевым элементом в становлении юного спортсмена, как будущего профессионала и специалиста в области рукопашного боя, которая позволит ребенку не только выступать на высоком уровне и одерживать победы на различных турнирах, но и стать профессиональным тренером или специалистом в области рукопашного боя. Это позволит осуществлять на высоком уровне судейство соревнований различного уровня не только по боям, но и по самообороне.

Список литературы:

1. Основные проблемы подготовки юных единоборцев на начальном этапе подготовки / [С. А. Носов и др.] // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 7. С. 144–148.
2. Модель психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса подростков в единоборствах на этапах начальной подготовки / [С. А. Носов и др.] // Современный ученый. 2022. № 2. С. 102–108.
3. Табиханов, П. Г. Повышение уровня скоростно-силовых способностей у занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки // Студенческий. 2020. № 41-3 (127). С. 6–11.
4. Медведев А. В., Конаков А. В. Особенности обучения детей спортивному рукопашному бою на начальном этапе подготовки // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. № 1(16). С. 64–67.

Панова О. С.¹,
профессор кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России,
кандидат педагогических наук

Исаев Р. А.²,
старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России,
кандидат педагогических наук

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЙ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Для формирования у курсантов и слушателей специальных навыков и приемов борьбы М. Ю. Фролов разработал концепцию, в которой он рассказал о важности в процессе обучения моделирования реальной ситуации противодействия правонарушителям с применением боевых приемов борьбы. Он утверждает, что «в ходе обучения, моделирование подобных ситуаций необходимо воспроизводить, обеспечивая высокий уровень психической и эмоциональной напряженности, на фоне которой должны выполняться служебно-прикладные задания» [1].

В связи с необходимостью подготовки личного состава к дальнейшей службе, адаптации к стрессовым ситуациям и возможности применения боевых приемов борьбы в этих условиях, М. Ю. Фролов считает необходимым моделирование следующих ситуаций: нападение, совершаемое несколькими правонарушителями; отражение вооруженного нападения; задержание, обезоруживание и сковывание правонарушителя (болевые и удушающие приемы); освобождение от обхватов и захватов (броски, подножки); пресечение действий вооруженного преступника.

В вышеперечисленных случаях, когда проведение задержания не представляется возможным без нанесения ударов. Удары рукой наносятся кулаком, основанием и ребром ладони или локтем.

Как правило, выделяют четыре основные ситуации, возникающие в профессионально-служебной деятельности сотрудников полиции России, при которых применяют различные сочетания болевых приемов: пассивное и активное неповиновение; активное сопротивление и непосредственно само нападение [3].

Для рассматриваемых нами случаев неподчинения законным требованиям сотрудников органов внутренних дел присущи следующие характерные положения правонарушителей. Для первого случая характерным будет пассивное положе-

¹ © Панова О. С., 2022.

² © Исаев Р. А., 2022.

ние, это положение, в котором в действиях лица не наблюдаются признаки агрессии, лицо кажется спокойным. Во втором случае будут использоваться «активные» положения, как правило, это боевая стойка, характеризующееся готовностью для нападения.

Пассивное неповиновение – уклонение правонарушителя от исполнения законных требований сотрудника правоохранительных органов без намерения оказания сопротивления, нападения или побега. Характеристика уклонение от выполнения законных требований сотрудника правоохранительных органов: противодействием сотруднику полиции в ответ на его действия. Противодействие заключается в затруднении правонарушителем выполнения сотрудником правоохранительных органов его законных требований, уклоняясь от его действий.

Активное неповиновение – уклонение от законных действий сотрудника органов внутренних дел правонарушителем с применением физической силы в ответ на действия сотрудника. Характеристика активного неповиновения: невыполнение правонарушителем законных требований сотрудника правоохранительных органов, противодействуя ему только в ответ на эти действия. Правонарушитель может находиться в таких положениях как сидя или лежа, после освобождения от захвата сотрудника правоохранительных органов продолжает действия, направленные на уклонение и сопротивление от применяемых на него способов задержания и продолжает попытки скрыться с места задержания.

Активное сопротивление правонарушителя – защитные действия, направленные на остановку или нейтрализацию атакующих действий сотрудника правоохранительных органов. Другими словами, правонарушитель противодействует сотруднику правоохранительных органов, применяя уклоны, подставки, контрудары в область атакующей конечности, захваты и обхваты. Всем возможными способами пытается пресечь задержание. В подобной ситуации правонарушитель защищается, активно используя при этом физическую силу.

Нападение – применение насилия, не опасного для жизни или здоровья, либо угроза применения насилия в отношении представителя власти или его близких в связи с исполнением им своих должностных обязанностей.

Существуют две классификации нападения. В первую классификацию входит количество нападающих, во вторую – наличие у нападающих холодного или огнестрельного оружия.

При возникновении одной из возможных четырех ситуаций применяются боевые приемы борьбы, которые разбираю преподаватели кафедры физической подготовки совместно с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

При пассивном неповиновении: захват за локтевой сустав правой руки, выполнение болевого приема на лучезапястный или локтевой сустав.

При активном неповиновении: захват за правую руку с последующим переходом на загиб руки за спину, болевой прием загиб руки за спину «рывком», болевые приемы на руки и ноги.

При активном сопротивлении: подставки предплечий, ладоней, стопы; отбивы предплечьем; передвижения; уходы с линии атаки, уклоны, нырки; удары

в голень, в колено и в область паха; загиб руки за спину скручиванием внутрь; загиб руки за спину способом «рывком».

При одиночном или групповом нападении без оружия: нанесение прямых или боковых ударов; броски; болевые и удушающие приемы; сковывание наручниками. При одиночном или групповом нападении с холодным оружием: нанесение прямых и боковых ударов руками или ногами; броски, болевые и удушающие приемы; применение палки специальной; использование табельного оружия; сковывание наручниками. При нападении с огнестрельным оружием: использование табельного оружия; применение прямых и боковых ударов руками или ногами; броски; болевые и удушающие приемы; сковывание наручниками.

Формирования навыков применения боевых приемов борьбы в условиях практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей производится при моделировании условий, в рамках различных вариантов прохождения полос препятствий, учебно-тренировочных полигонов. В связи с этим практические занятия, особенно курсантов и слушателей 4-го, 5-го годов обучения необходимо проводить на специализированной полосе препятствий, в комнатах для проведения схваток по правилам рукопашного боя, моделировать задержание правонарушителей в ситуационных комнатах, представляющих собой помещения жилого дома (квартиры), например, душевая комната, кухня, жилая комната, а также варианты задержания в, кафе-баре, гараже, на автомобильной площадке.

Следует сделать вывод о том, что чаще всего в отношении сотрудников правоохранительных органов правонарушители оказывают пассивное неповиновение, во время которого они не исполняют устных распоряжений сотрудников, вступают в словесную перепалку, угрожают жалобами в вышестоящие инстанции. После устного предупреждения правонарушителя, высказанное сотрудником правоохранительных органов, о том, что в случае неисполнения его законных требований в отношении гражданина будет применена физическая сила, нарушители склонны выполнить просьбу сотрудника. В ситуациях развивающегося пассивного неповиновения правонарушителей сотрудники правоохранительных органов используют захват за правый локтевой сустав для максимального блокирования дальнейших активных действий и без дополнительных трудностей сопровождают правонарушителя в отделение полиции.

Реже правонарушители оказывают активное сопротивление сотрудникам правоохранительных органов, выражающееся в нанесении ударов или выполнении захватов, болевых и удушающих приемов. В подобных ситуациях сотрудники правоохранительных органов используют следующие защитные и контратакующие приемы: подставки, уклоны, сбивы, уходы с линии атаки, захваты за атаковую конечность.

Таким образом, у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России формируется понимание важности моделирования условий и ситуаций различных видов противодействия правонарушителей и преступников сотрудникам полиции на практических занятиях по физической подготовке.

Навыки, которые формируются в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России способствуют готовности применения физической силы в дальнейшей профессиональной деятельности, в частности применение физической силы в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Список литературы:

1. Сидоров С. Г. Формирование служебно-прикладной физической подготовки слушателей (курсантов) вузов МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 1998. 23 с.
2. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России : учеб. пособие / [В. А. Овчинников и др.]. Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2019. 152 с.

Пономаренко В. А.¹,
*командир Института-факультета психологии
служебной деятельности ОВД
Московского университет
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*

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сейчас трудно представить современную общественную жизнь без активной деятельности в различных проявлениях – занятиях и видах творчества. Ее влияние на жизнь общества очень велико. Физическая культура приобрела огромную популярность благодаря своему большому смыслу в аспекте физического воспитания.

Для развития современного физического воспитания актуальными остаются социальные и научно-эмпирические аспекты, обусловленные взаимосвязью спорта с различными явлениями общественной жизни в процессе интеграции физического воспитания с другими видами образования.

Нужно четко и ясно сформировать представления о том, какие социальные и педагогические аспекты будут присущи индивиду для формирования качеств физически развитого человека.

Как высказываются многие специалисты по данному вопросу, воздействие педагогов в отрасли, связанной с развитием выносливости, реакции и т. д., проводится исключительно в процессе спортивной активности будущих спортсменов, в частности, на занятиях физической культурой, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, что способствует развитию индивидуальных качеств личности. Приобщение к творческому труду, к дисциплине социального общения и поведения человека способствует развитию нравственных, моральных и эстетических качеств.

Физкультурно-спортивная деятельность играет важнейшую роль в формировании физической культуры молодежи (парадигма «здоровье формирования» выдвигает ценность физической культуры и спорта на позиции наиболее перспективного способа преодоления социального и духовного кризиса современного общества), но хочется сказать о важности фактора в становлении профессионала-спортсмена – молодого специалиста определенной сферы активности. Спортивная деятельность, по мнению З. Н. Черных, является видом определенной профессиональной деятельности в социуме, в процессе и при помощи кото-

¹ © Пономаренко В. А., 2022.

рой реализуется организация будущих профессиональных специалистов. Физкультурно-спортивная деятельность «включает множество общественных отношений, а ее формы являются формами общественной активности (например, агитационной, организаторской, педагогической и т. д.), к тому же личностная работа над собой, когнитивная и информативная, зрелищная, а также судейская».

Как подчеркивает Т. А. Михайлова, «будучи полноценной составляющей культуры, физическая культура и спорт удовлетворяют потребности общества, влияют на формирование личности, ее жизненных установок, а также на ценностные аспекты ее профессиональной деятельности».

В формировании целей и средств при достижении результатов в области физической культуры, а также поддержании здорового образа жизни участвуют такие структуры, как:

1. Направленность. Этот фактор занимается улучшением здоровья. Физическое состояние и развитие молодежи в современном мире, физическое совершенствование взрослого населения нашей страны и сохранение положительной динамики физической формы пожилых людей.

2. Качественный и активный отдых. Люди, отводящие значительные силы и средства на занятия физическими упражнениями, чувствуют себя намного лучше. Населению, которое имеет возможность заниматься спортивными мероприятиями в коллективе и на открытом воздухе повезло немного больше тех, кто живет в городской среде. Плавание, хоккей, волейбол, скалолазание – это то, что способствуют регуляции вегетативных функций организма.

3. Самовыражение. Это яркий пример выражения и реализации личности в обществе. Большинство видов и подвидов спортивных занятий и мероприятий проводятся не только для проявления физической силы, ловкости или выносливости, они представляют собой целостную совокупность человеческой личности или силу группы социума.

В решении данной проблемы спорт, как социальный фактор, способствует удовлетворенности человека в проявлении своих сущностных сил. Наряду с культурой и искусством, спорт постоянно раскрывает новые человеческие способности и возможности.

4. Активная физическая деятельность – это наилучшая возможность для понижения такого социального фактора, как напряженность, которая возникает в обществе, для профилактики асоциального поведения детей, подростков и даже взрослых людей.

Активность, вызванная физической нагрузкой и трудом, как феномен общей культуры – уникальна, она представляет собой неповторимую линию, при помощи которой становится возможным объединить общественное и биологическое в развитии и становлении человека, как индивида, личность, да и вовсе сущность самого себя. Особое и, возможно, самое главное значение для подготовки активного молодого поколения, готового работать в социуме, имеет понимания детьми, подростками и молодежью признанных ранее ценностей физической культуры.

Физкультурно-спортивная и социальная деятельность тесно связаны между собой, в силу своих особенностей, каждая из этих сфер жизни человека должна

быть направлена не только на укрепление и сохранение здоровья, но и на формирование социально и профессионально важных качеств личности будущих специалистов.

Список литературы:

1. Пономарев И. Е., Стриева Л. Ю., Олонец С. Б. Массовый спорт и спорт высших достижений как современный социокультурный феномен // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 1. С. 236–240.
2. Черных З. Н. Современное состояние проблемы развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессиональной готовности студентов // Вестник Евразийской науки. 2015. Т. 7. №1.
3. Сорокина Т. В. Социально-профессиональные аспекты спортивной деятельности / Здоровьесберегающие образовательные технологии : материалы междисциплинарной научно-практической конференции. М., 2007. С. 207–211.

Пряхин А. С.¹,
*старший преподаватель кафедры
физической подготовки
Волгоградской академии МВД России*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Подготовка специалистов для органов внутренних дел России осуществляется в рамках реализации образовательных программ по различным специальностям. В период обучения курсанты изучают как теоретические, так и практические учебные дисциплины, одной из которых, является учебная дисциплина «Физическая подготовка». Среди преподаваемых учебных дисциплин, изучаемых в образовательных организациях системы МВД России, физическая подготовка занимает особое место, так как имеет служебно-прикладное значение в будущей деятельности выпускника. В связи с чем данная дисциплина является одной из немногих, которая преподается на протяжении всего периода обучения. На учебных занятиях курсанты и слушатели развивают необходимые физические качества, а также приобретают навыки владения боевыми приемами борьбы.

Одним из критериев успешного освоения учебного материала по боевым приемам борьбы является координация действий обучаемых. В связи с чем, на первых занятиях курсанты и слушатели изучают тему «Приемы страховки и само страховки», в которую включены такие упражнения, как кувырки, само страховка. Однако нами было замечено, что на первых же занятиях выполнение данных упражнения у курсантов первых курсов вызывает трудности. Этот факт имеет систематический характер. Данная проблема способствовала проведению анализа причин низкого уровня координационных навыков курсантов первого курса обучения и поиску путей к решению данной проблемы. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Как правило, общими факторами низкого уровня координационных навыков обучаемых являются нарушения вследствие какого-либо заболевания и слабая общая физическая подготовленность. Фактор низкого уровня координационных навыков обучаемых в следствии какого-либо заболевания, в нашем случае исключен, так как каждый из курсантов и слушателей при поступлении проходил

¹ © Пряхин А. С., 2022.

всех врачей. Таким образом, остается только фактор плохой общей физической подготовленности, который и играет решающую роль в формировании координационных способностей курсантов и слушателей.

В школе в программу обучения по физкультуре входят занятия по основам гимнастики и акробатики, включающие высоко-координированные упражнения (кувырки). Но должного внимания к обучению данным упражнениям в школах не уделяется, что соответственно приводит к низкому усвоению. Данный пробел в дальнейшем сказывается при освоении боевых приемов борьбы, изучаемых в образовательных организациях МВД России.

Безусловно, координационные способности важно и нужно развивать. Уделять на это целые занятия по физической подготовке, на наш взгляд, не целесообразно, так как не все обучаемые сталкиваются с этой проблемой. Какие же существуют пути решения этой проблемы? На наш взгляд, необходимо использовать консультации с курсантами и слушателями, на которых обучаемые смогли использовать выделенное дополнительное время на освоение упражнений. Также данным обучаемым необходимо посещение секционных занятий по общеподготовке, что также поможет сформировать двигательные навыки и достичь совершенства в контроле над своим телом.

Для формирования координационных способностей мы предлагаем нескольких видов координационных упражнений.

Способность к реагированию – это способность быстро и точно начать движение соответственно определенному сигналу. Для развития реагирующей способности используются следующие упражнения:

- броски или удары в цель на различное расстояние;
- прыжки в заранее отмеченную зону;
- выполнение упражнений в условиях недостатка времени, на укороченной площадке, с несколькими мячами;
- выполнение упражнений в необычных условиях (на льду, на снегу).

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают:

- статическое и динамическое равновесие;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- повороты, кувырки, перевороты, повороты или комбинации упражнений;
- упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания.

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта:

- выполнение упражнений с закрытыми глазами (ходьба к определенной точке);
- выполнение упражнений с ограниченной видимостью (пляжный козырек, расположенный ниже уровня глаз);
- выполнение упражнений в движении спиной вперед;
- изменение начальных и конечных положений;

- изменения способа выполнения упражнений (темпа, ритма и т. д.);
- упражнения с препятствиями.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.

- прохлопывание ритма движений;
- ритмичное звуковое сопровождение движения (счет, стук, бубен);
- ходьба и бег через различные предметы.

Таким образом, выполняя указанные упражнения, систематически и в комплексе, курсант и слушатель сможет добиться успехов в развитии координационных способностей, которые позволят не только добиться успехов в освоении боевых приемов борьбы при изучении учебной дисциплины «Физическая подготовка», но и позволят молниеносно реагировать на любые изменения в любых жизненных и служебных ситуациях.

Пужаев В. В.¹,
 доцент кафедры физической
 подготовки учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук

Гуликян А. А.²,
 преподаватель кафедры физической
 подготовки учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

АНАЛИЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, А ИМЕННО ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Российская Федерация, как демократическое правовое государство, стремится установить верховенство закона на всей ее территории и пресечь любые посягательства на него, обеспечить реализацию закрепленных прав и свобод человека и гражданина. В этой связи особое внимание уделяется правоохранительной деятельности – ее законности, обоснованности, гласности и публичности. Конституция Российской Федерации гарантирует защиту законных интересов каждой личности, устанавливает равенство перед законом и судом, а также запрещает насилие, умаление чести и достоинства в любых проявлениях.

Указом Президента Российской Федерации № 400 [4] закреплены основные положения о стратегии национальной безопасности Российской Федерации. Проанализировав данный нормативно-правовой акт, можно сделать вывод о том, что охрана правопорядка и обеспечение высокого уровня общественной безопасности является составным элементом национальной безопасности, а приоритетными направлениями деятельности сотрудников полиции является предупреждение, пресечение, профилактика различного рода нарушений прав и свобод граждан, снижение уровня криминогенности общества.

Актуальность изучаемой проблемы законодательного закрепления положений в части применения сотрудниками правоохранительных органов физической силы состоит в том, что в настоящее время в российском обществе выявляется постоянно возрастающее количество преступлений, связанных с причинением тяжкого и особо тяжкого вреда здоровью, что стало некой негативной тенденцией. Как показывает практика, правонарушители стали чаще использовать грубую физическую силу и нередко прибегают к использованию огнестрельного оружия.

¹ © Пужаев В. В., 2022.

² © Гуликян А. А., 2022.

Согласно официальной статистике, опубликованной на сайте ГИАЦ МВД России в период с января по апрель 2022 г. число совершенных тяжких и особо тяжких преступлений (включая убийства и покушения на убийства) превысило 184 тыс. случаев.

По мнению А. В. Симоненко, «в современном мире правоохранители все чаще прибегают к использованию силовых методов противодействия преступности, что связано с перенасыщением общества криминальным контингентом, а сфера обеспечения правопорядка в целом подвергается существенному влиянию новых по своему качеству угроз».

Такие угрозы и вызовы современному обществу не должны оставаться без ответа. Органам внутренних дел необходимо повышать не только количество личного состава, но и пополнять своими рядами более качественно подготовленными сотрудниками, что должно стать соответствующим откликом современным реалиям преступности, включающим в себя, в том числе повышение уровня физической, огневой, профессиональной подготовленности сотрудника полиции к выполнению возложенных на него функций.

Основными нормативно-правовыми актами в области применения физической силы сотрудниками полиции является Федеральный закон «О полиции» [1]. В частности, ст. 18 указанного закона наделяет полицейских лично или в составе подразделения правом на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, в установленных законом случаях и порядке.

Законодательная база по вопросам организации физической подготовки включает в себя: приказ МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – НОФП) [5], приказ МВД России № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Отдельные положения, связанные с применением физической силы правоохранительными органами отражены также в административном, уголовном, уголовно-процессуальном законодательстве.

В перечисленных нормативно-правовых актах цели физической подготовки сформулированы как необходимость обеспечения успешного выполнения сотрудниками полиции поставленных перед ними задач, посредством формирования и развития качеств, навыков, умений в области компетенции применения физической силы. Однако необходимо учитывать и правомерность действий, связанных с реализацией данного права. Законодатель не указывает на пределы правомерности и допустимый объем применения сотрудниками полиции физической силы, ограничиваясь формулировкой об «эффективном применении физической силы и боевых приемов борьбы».

Следует отметить, что действующие нормативно-правовые акты не содержат требований к результатам изучения и отработки отдельных элементов боевых приемов борьбы, то есть законодатель устанавливает исключительно государственный стандарт образовательного процесса, заключающиеся в получении знаний, выработке умений и владении ими.

Следует уделять особое внимание осуществлению специальной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России, поскольку

она составляет неотъемлемую часть дальнейшей деятельности сотрудников полиции. Правоохранители сталкиваются с необходимостью решения задач, требующих более высоких качественных параметров физической подготовленности.

Еще одной проблемой, связанной с применением физической силы сотрудниками полиции является факт отсутствия ее реального применения вне практических и теоретических занятий, в рамках подготовки, обучения правоохранителей. Сотрудники, не имеющие опыта участия в спортивных соревнованиях, где условия наиболее приближены к реальным, вынуждены при необходимости применения физической силы уделять большее внимание собственной технике реализации приемов, что значительно снижает эффективность. В рамках практических занятий невозможно предусмотреть и смоделировать все возможные ситуации, в которых сотрудник полиции будет вынужден применить к правонарушителю физическую силу.

Сотрудники полиции имеют право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при производстве по административным и уголовным делам. Например, ст. 27.7 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации (далее – КоАП РФ) [2] разрешает правоохранителям проводить досмотровые мероприятия граждан и их личных вещей с целью обнаружения оружия, иных предметов, представляющих опасность для окружающих. В исключительных случаях, не терпящих отлагательств, при наличии силового контакта и сопротивления, сотрудник полиции вправе применить к правонарушителю физическую силу и указанные меры самостоятельно, в отсутствие понятых. В данной ситуации возникает неурегулированный законодателем вопрос, а именно, какие действия должностного лица будут подпадать под понятие легального применения физической силы, а какие окажутся вне пределов предоставленного административным законодательством права. Ввиду этого граждане нередко выступают с исковыми требованиями против представителей органов исполнительной власти о неправомерном применении физической силы, либо чрезмерном ее объеме.

Так, ст. 27.3 КоАП РФ наделяет полицейских правом осуществлять административное задержание, то есть ограничение свободы по общему правилу на срок, не превышающий 48 ч, которое, нередко, сопряжено с применением физической силы и специальных средств. Однако, ни в одном из нормативно-правовых актов не установлены пределы дозволенного объема реализации данного права сотрудников полиции.

Примером из судебной практики, связанный с превышением объема применяемой сотрудниками полиции физической силы, служит приговор Ясногорского районного суда Тульской области, который признал сотрудника полиции виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 286 Уголовного кодекса Российской Федерации (далее – УК РФ) [3]. Сотрудник, осуществляя административное задержание лица, не подчиняющегося законным требованиям сотрудника полиции, оказывающему сопротивление, нанес потерпевшему несколько расслабляющих ударов в область ноги и головы, чем причинил вред здоровью средней тяжести. Суд оценил данные действия правоохранителя как

несоответствующие закону, поскольку потерпевшему был нанесен существенный вред здоровью, которого можно было избежать, путем применения иных силовых приемов.

Еще одним примером является приговор Березненского городского суда Пермского края, который признал сотрудника полиции виновным в совершении преступления, содержащего признаки состава уголовно-наказуемого деяния, предусмотренного ч. 3 ст. 286 УК РФ. Полицейский, для доставления в территориальный правоохранительный орган осуществил административное задержание лица, подозреваемого в совершении административного правонарушения, применил физическую силу, использовал наручники, причинив вред здоровью потерпевшему. Суд расценил данные действия сотрудника полиции как не соответствующие закону.

Уголовное законодательство также предусматривает легальное и легитимное применение физической силы как лицами, не являющимися специальными субъектами, так и сотрудниками полиции. Законодательством России каждому человеку и гражданину предоставляется право на защиту от преступных посягательств на интересы личности. Однако в части применения такого права полицейскими, пристальное внимание уделяется обоснованности и законности их действий. Так, ст. 37 УК РФ предусматривает возможность применения физической силы, подручных средств, оружия, иных предметов с целью необходимой обороны от противоправных действий, направленных на них.

Еще одной нормой, отнесенной к праву на применение физической силы, выступает ст. 38 УК РФ, положения которой разграничивают преступное и не преступное причинение вреда при задержании лица, с целью воспрепятствования дальнейшей преступной деятельности и передачи (доставления) в органы внутренних дел. Данная норма является своего рода гарантией для сотрудников полиции при выполнении ими поставленных задач, предполагая, что вред, причиняемый лицу при задержании, будет оправдан пресечением большего вреда, который мог быть нанесен обществу правонарушителем.

Общей чертой для рассмотренных норм является факт определения пределов законности причиняемого вреда при реализации предоставляемых прав. Там не менее и в данном случае преступлением будет признаваться такое деяние, которое в результате применения физической силы со стороны правоохранителей повлекло наступление вреда здоровью лицу, посягающие на охраняемые законом общественные отношения, не соотносящиеся с характером и степенью опасности, представляемой обществу, то есть существенно превысило его. Как упоминалось ранее, нормативно-правовая база в части организации физической подготовки и применения физической силы сотрудниками полиции не регламентирует пределы и объем допустимого силового воздействия, что усложняет правоохранителям определение правомерности реализации права, закрепленного в ст. 18 Федерального закона «О полиции», а также является поводом для обращения граждан в правоохранительные органы и суд, с целью установления законности действий полиции.

Так, в сентябре 2018 г. сотрудники полиции, при задержании несовершеннолетнего лица гражданина К., подозреваемого в совершении преступления, применили физическую силу, в результате чего гр. К. был причинен тяжкий вред здоровью. Законный представитель гражданина К. обратился в правоохранительные органы с заявлением о признании противоправными действия сотрудников полиции и содержащие признаки состава преступления, предусмотренного ст. 114 УК РФ. По данному факту было возбуждено уголовное дело. Однако изучив материалы дела, приняв во внимание результаты проведенной экспертизы, заслушав свидетелей, Белгородский областной суд вынес оправдательный приговор в отношении сотрудников полиции.

Во избежание таких нарушений законодательства со стороны правоохранителей, необходимо уделять особое внимание обучению курсантов и слушателей, проходящих подготовку в образовательных организациях системы МВД России. Неотъемлемой частью учебного процесса курсантов и слушателей является служебно-прикладная физическая подготовка, выделенная в самостоятельную дисциплину. Она представляет собой комплексный учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение высокого уровня работоспособности, а также на формирование и совершенствование необходимых умений и навыков, которые гарантируют готовность сотрудников полиции к результативному выполнению оперативно-служебных задач. Физическая подготовка обучающихся подразделяется на упражнения общей физической подготовки и служебно-прикладные упражнения. Первые охватывают именно тот набор основополагающих качеств, требующихся для службы в органах внутренних дел Российской Федерации, а именно выносливость, ловкость, быстрота и сила. Вторые подразумевают под собой изучение боевых приемов борьбы. Специалисты кафедры физической подготовки образовательных организаций системы министерства внутренних дел Российской Федерации ставят перед собой цель по развитию и поддержанию физических, морально-волевых и психологических качеств, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Помимо этого, профессорско-преподавательский состав реализует меры, которые направлены не только на тщательное изучение двигательных навыков и умений для правомерного и эффективного применения физической силы, и боевых приемов борьбы, но и на поддержание общего состояния здоровья и работоспособности обучающихся.

В своем научном исследовании С. Н. Баркалов пришел к выводу о необходимости формировать у будущих правоохранителей на этапе профессиональной подготовки и обучения непосредственно психофизической готовности к выполнению поставленных задач, сопряженных, в том числе, с применением физической силы.

Таким образом, с целью совершенствования законодательства в области применения физической силы сотрудниками полиции необходимо внести изменения в отдельные нормативно-правовые акты, связанные с установлением пределов и объема реализации данного права. Из вышеизложенного материала можно сделать вывод, перспективным способом устранения пробелов правоприменительной детальности станет обобщение судебной практики и детализация отдельных

положений в части силового воздействия со стороны полицейских в постановлении Пленума Верховного суда Российской Федерации, в соответствии с которым необходимо осуществлять профессиональную подготовку сотрудников правоохранительных органов. Данный шаг позволит разграничить преступные и неправомерные действия сотрудников, связанные с предоставленным им правом на легальное применение физической силы.

Список литературы:

1. Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/.
2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 04.11.2022) // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/.
3. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 24.09.2022) // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/.
4. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389271/.
5. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
6. 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/>.

Пучкова Ю. С.¹,
*слушатель Института-факультета психологии
служебной деятельности ОВД
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Аласкяров Н. Б.²,
*старший преподаватель кафедры
физической подготовки учебно-научного
комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Проблема совершенствования физической подготовки в правоохранительных органах стоит особенно остро. Как известно, эффективность выполняемой работы сотрудников полиции в большей части зависит от того, как хорошо они владеют боевыми приемами борьбы и как качественно они могут использовать их в своей профессиональной деятельности, находясь в специфичных условиях. Речь идет о том, что не зависимо от роста технического прогресса (выход на новый уровень биометрии, анализа ДНК, современных систем видеонаблюдения и систем слежения), сотрудники полиции часто вынуждены лично вступать в контакт с преступниками и применять физическую силу и специальные средства. В такой ситуации, если сотрудник правоохранительных органов окажется недостаточно подкован в данной сфере, это может привести к побегу правонарушителя или получению травмы сотрудником полиции. Физическая подготовка является одной из важных составляющих профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Как писал А. Кроули, «способность эффективно выполнять свои обязанности определяет профессиональную компетентность сотрудников полиции». Т. Суминский сказал, что сотрудник полиции должен уметь защищать общество, которому он поклялся под присягой служить и защищать. Если сотрудники полиции не находятся в надлежащей физической форме, они не смогут эффективно выполнять свои обязанности: преследование и задержание преступников. В глазах общественности сотрудники правоохранительных органов должны быть практически идеальными людьми, которые олицетворяют в своей фигуре всю силу и могущество полиции России. Опираясь на это мнение, сотрудник правоохранительных органов должен поддерживать хорошую физическую форму на протяжении всей своей карьеры полицейского.

Как известно, в жизни не всегда все идет по идеальной траектории и бывают отхождения от правил. Некоторые исследования показывают, что во время своего

¹ © Пучкова Ю. С., 2022.

² © Аласкяров Н. Б., 2022.

обучения курсанты, обучающиеся в школах (университетах) по подготовке сотрудников правоохранительных органов, несмотря на хорошую физическую подготовку после выпуска часто демонстрируют недостаточный уровень готовности к применению боевых приемов борьбы в условиях, с которыми они сталкиваются во время прохождения службы. В результате исследования S. Sheets показывают, что после окончания регулярных занятий по физической подготовке в школах (университетах) по подготовке сотрудников правоохранительных органов многие полицейские не соответствуют стандартам физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

К сожалению, выходит, что современная система подготовки сотрудников правоохранительных органов в Российской Федерации не совершенна и не способна обеспечить полное и качественное применение приоритетных знаний и навыков в профессиональной деятельности. Действительно, одним из важных компонентов профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, которые нуждаются в значительном улучшении, является способность сотрудников МВД России противостоять вооруженным преступникам или оказывать им активное сопротивление. Необходимость вступления в активную конфронтацию с правонарушителями может возникнуть в любое время, когда патрульные офицеры несут службу.

По окончании своего обучения в специализированном учреждении, молодые сотрудники обязаны сдать итоговый экзамен по физической подготовке. Существует ряд строгих критериев оценки мастерства сотрудников в процессе выполнения ими боевых приемов. Но проблема заключается не в том, что сотрудники полиции не способны выполнить ряд определенных приемов, а в том, что молодые полицейские не способны их применить в экстремальной ситуации. В процессе итогового экзамена проверяется не только качество выполнения приема, но и оценивается способность молодого сотрудника защитить себя от преступного или любого другого агрессивного нападения со стороны граждан и правонарушителей. Для достижения этой цели сотрудники правоохранительных органов могут использовать удары ногами, броски, удержание подачи и блокировки подачи, а также комбинацию техник. Если сотрудник правоохранительных органов выполняет боевые приемы борьбы медленно, нерешительно или не в соответствии с их описанием, то он может провалить экзамен по физической подготовке. Однако следует отметить, что подавляющее большинство выпускников образовательных организаций и сотрудников МВД России успешно сдают экзамен. Причиной этому может свидетельствовать то, что молодые сотрудники выполняют приемы со знакомыми партнерами. Данный факт не может говорить пользу объективности оценки полученных за время обучения умений и навыков, поскольку, выполняя приемы с одним и тем же напарником, молодой сотрудник погружается в среды наименьшего сопротивления, что невозможно в профессиональной среде. Получить объективную оценку можно путем анализа действий сотрудников полиции в условиях соревновательного спарринга по контактному виду единоборств.

Существуют еще ряд проблем в программе обучения сотрудников правоохранительных органов. Например, в программе не уделено достаточного внимания

обучению навыкам самозащиты сотрудников полиции от камней и других тяжелых предметов, которые могут быть брошены в сторону представителей власти. Это при условии, что нападения с применением указанных предметов достаточно велико.

Для более эффективного обучения молодых сотрудников необходимо рассматривать физическую подготовку в качестве педагогического процесса. Таким образом действующий сотрудник правоохранительных органов будет являться примером для молодых сотрудников нового поколения, которые еще не определились с вектором движения своей профессиональной деятельности.

Для лучшей мотивации молодых сотрудников к регулярному совершенствованию своей физической формы целесообразно было бы введение материального вознаграждения за успехи в данной области и штрафные санкции за невыполнение общедоступных физических упражнений для сотрудника, как это происходит в зарубежных странах.

Сотрудники правоохранительных органов должны обладать высокой стрессоустойчивостью и эмоциональным контролем. Уместно было бы введение в программу овладение апробированной методикой самоконтроля (саморегуляцией). Данный метод позволяет повысить возможности преодоления чрезмерного эмоционально-психического напряжения и улучшить таким образом эмоционально-волевую устойчивость сотрудников правоохранительных органов.

Обсуждая вопросы по совершенствованию физической подготовки у сотрудников правоохранительных органов, не стоит забывать про существование отдельной категории полицейских, которые большую часть времени проводят в офисе, сидя на своем рабочем месте. С таким режимом работы данные сотрудники постепенно начинают терять свою физическую выносливость и в целом они теряют готовность к выполнению служебных задач с применением физической силы. Стоит отметить, что несмотря на специфику такой работы, это не избавляет их от обязанности при необходимости, скажем, выйти на улицу и противостоять правонарушителям. В таком случае, чтобы поддержать и сохранить оптимальное физическое состояние данной категории сотрудников, необходимо уделить особое внимание развитию их физических и прикладных навыков, а также повышению общей двигательной активности для компенсации характерного для них статического режима деятельности.

Название дисциплины в образовательных организациях системы МВД России указывает на то, что она является более ориентированной на применение, что связано с очень высокими требованиями в плане физической работоспособности выпускников данного рода деятельности. Другими словами, можно сказать, что это процесс физического воспитания, который ориентирован на способность реализовать потребности общества и государства в целом. К сожалению, в настоящее время подготовка молодых специалистов в большей степени затрагивает именно теоретические аспекты, что приводит к недостаточному развитию практических навыков и неспособность их быстрого и качественного применения в своей служебной деятельности. Таким образом значительно уменьшается количество кадров, которые были бы замотивированы и способны активно и качественно выполнять поставленные перед ними служебные задачи.

Разницын В. А.¹,
доцент кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОТРУДНИКА ОВД ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с высоким уровнем опасности и значительными рисками, в том числе с угрозами для жизни и здоровья. Сотрудники ОВД ежедневно проверяют физические, умственные и эмоциональные способности, сталкиваясь с многообразными проявлениями «криминального мира», о которых граждане могут не подозревать, и взаимодействуя с трудными, а порой и жестокими людьми. Роль сотрудника имеет решающее значение для поддержания общественного порядка и безопасности, помощи бесчисленному количеству людей в самых сложных ситуациях, что выдвигает перед сотрудником ряд требований, главные из которых – поддержание высокого уровня работоспособности и непрерывное развития профессионально важных качеств.

В процессе служебной деятельности молодые сотрудники, имеющие мало практического опыта, сталкиваясь с ситуацией необходимого задержания правонарушителей, осознают значимость физической подготовки. В случаях взаимодействия с правонарушителями результат всей последующей деятельности может напрямую зависеть от уровня физической подготовленности сотрудника.

Проводя сравнительный анализ и рассматривая действующее Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации от 13 ноября 2012 г. и Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел от 29 июля 1996 г., можно сделать вывод, что количество учебных часов на раздел «Общей физической подготовки» заметно сократилось. Принимая во внимание тот факт, что часть сотрудников занимается физическим развитием исключительно на занятиях по физической подготовке, времени для совершенствования необходимых сотрудникам качеств и навыков недостаточно. Специфика деятельности, предполагающая постоянные физические и психологические нагрузки, может негативно сказаться на сотрудниках, не уделяющих внимание развитию базовых физических качеств. Речь идет не только о профессиональном развитии и продвижении по карьерной лестнице, но и о здоровье и личном благополучии сотрудников органов внутренних дел.

Сотрудник ОВД должен совершенствоваться физически не только из-за требований, предъявляемых ему профессиональной деятельностью, но и ради личного благополучия. Поддерживая физическую форму, сотрудник способен лучше реагировать на ситуации, требующие незамедлительных действий; может выполнять работу, прикладывая меньшее количество усилий; минимизирует

¹ © Разницын В. А., 2022.

риск получения травмы во время физических нагрузок; быстрее восстанавливается после физической активности.

Зачастую у будущих сотрудников отсутствует мотивация на развитие физических качеств. Существует множество оправданий, касающихся поддержания физической формы: нехватка времени для физических упражнений и тренировок, необходимость выполнять дополнительные служебные задачи, высокая загруженность и т. д., но это не должно мешать сотруднику заботиться о личном благополучии. Развитие базовых физических качеств позволит лучше справляться с усталостью, низким уровнем энергии и напряжением, возникшими в процессе служебной деятельности.

Исследователи отмечают важность поддержания последовательного распорядка дня при работе в силовых структурах. В частности, это касается сотрудников органов внутренних дел, работающих в режиме ненормированного рабочего дня. При этом сотрудники могут столкнуться со стрессовыми ситуациями, которые могут привести к травматическим переживаниям, умственная и эмоциональная выносливость так же важна, как и физическая подготовка. Функциональные фитнес-тренировки и соблюдение распорядка дня в тренажерном зале и дома, вероятно, приведут к увеличению «карьерного долголетия».

Отмечая вышеприведенные факторы, можно сделать вывод, что сотруднику органов внутренних дел необходимо непрерывно совершенствоваться физически, в первую очередь развивая базовые физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость). На наш взгляд, с учетом пересмотра выделенного количества учебных часов на раздел «Общей физической подготовки» и их эффективного распределения, стоит обратить внимание на повышение мотивации личного состава органов внутренних дел на процесс совершенствования физических качеств и их личную заинтересованность в своем физическом развитии.

Список литературы:

1. Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/.
2. 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. 70 с.

Рычкова А. А.¹,
 слушатель факультета подготовки
 сотрудников для оперативных
 подразделений полиции
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

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

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изо дня в день большое количество людей в процессе своей жизнедеятельности сталкивается с проявлениями негативного поведения – вспыльчивостью, агрессией, несправедливостью, противоправным поведением и иными. Многие ученые, психологи, иные специалисты постоянно изучают эту сферу, сферу девиантного (отклоняющегося) поведения. Среди основных причин такого поведения они выделяют социальную нестабильность, экономические проблемы, политические волнения, а также многие другие сферы, из-за которых и случаются такие девиации. [1, с. 106]

Современное общество все чаще и чаще подвергается стрессовым ситуациям в различных жизненных обстоятельствах. Огромный поток информации, отсутствие четкого плана по обработке и использованию этой информации, чрезмерно эмоциональная реакция на внешние раздражители – все это оказывает огромное влияние на психику любого человека.

Девиантное поведение само по себе представляет собой довольно сложную форму социального поведения личности, в состав которой входит целый ряд взаимосвязанных элементов. Но, несмотря на то, что во многих отраслях уже разработано довольно большое количество знаний об этой сфере, единой теории такого поведения в настоящее время еще не создано, что значительно затрудняет более подробное изучение данного вопроса. [2, с. 315]

Объектом исследования является влияние средств физической культуры на предотвращение формирования девиантного поведения и появления вредных привычек у личности.

Актуальность темы заключается в том, что девиантное поведение – это отличные от социальных норм поведения, действия, которые не соответствуют сложившимся в обществе моральным и правовым обычаям и одновременно порождают образование у людей пристрастия к вредным привычкам. В настоящее

¹ © Рычкова А. А., 2022.

время вредные привычки от курения и алкоголизма до наркозависимости зачастую можно встретить абсолютно в любой возрастной категории, что также актуально для разработки новых, более современных средств и методов профилактики. Важнейшей формой по профилактике такого поведения является непосредственно физическая культура и спорт. Организация здорового образа жизни предотвращает развитие девиаций среди населения и снижает уровень риска в данной сфере [3, с. 14–16].

Первоначальным в такой работе является работа с более молодым поколением, так как оно более гибкое и легче поддается перевоспитанию и исправлению при правильном воздействии. Необходимо сформировать чувство ответственности не только за себя, но и за близких, а также окружающих их людей, за свое здоровье, жизнь и будущее. Современные технологии, создающие множество условий для сохранения здоровья подростков, дают огромное количество возможностей в данной среде и тем самым обеспечивают наиболее комфортное их существование в образовательных организациях. А именно: укрепляют физическое здоровье, противостоят развитию стрессовых состояний, побуждают вести здоровый образ жизни [4, с. 2].

Среди курсантов такие технологии также не остаются неотмеченными и незадействованными. Большой выбор физических активностей, сопровождающихся непосредственно внедрением новых технологий и методик, позволяет сформировать все те необходимые качества для предотвращения формирования девиаций и возникновения вредных привычек, пагубно влияющих на жизнедеятельность [5, с. 313–315]. В тех случаях, когда начальные и последующие уровни девиантного поведения уже сформированы, необходимо организовать такое воздействие, которое будет минимизировать негативные последствия и рецидивность. Средства физической культуры и ведение здорового образа жизни способствует активизации положительных личностных ресурсов, которые обеспечивают здоровье самой личности и помогают противостоять негативным воздействиям окружающей среды.

Риск, возникающий при отсутствии должного контроля и даже самих физических нагрузок, довольно опасен и несет негативные последствия, как для самой личности, так и для окружающих. Среди таких факторов выделяют следующие:

- индивидуальные (низкая самооценка, отсутствие самоконтроля);
- семейные (образ жизни родителей, низкий семейный контроль);
- социальные (низкая адаптация в коллективе) [6, с. 421].

При педагогической коррекции отклоняющегося поведения посредством физической культуры, немаловажное значение играет фигура преподавателя данного вида деятельности. К примеру, обучением курсантов в нашем университете занимается высококвалифицированный педагогический коллектив, состоящий из мастеров спорта, победителей соревнований всероссийского и международного характера, а также докторов и профессоров. Это, так или иначе, способствует формированию у обучающихся образца для подражания.

Нельзя не отметить, что процесс профилактики девиантного поведения средствами физической культуры должен быть подкреплён и нормативно. В связи

с этим на государственном уровне была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Согласно этой стратегии, задача государства состоит в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения [7, с. 119–121].

Все варианты вовлечения населения в спортивную жизнь страны способствуют пропаганде здорового образа жизни, противостоят развитию и распространению среди населения вредных привычек с негативным воздействием, а также предполагают активную профилактику преступлений, правонарушений и асоциального поведения [8, с. 165–171]. В рамках проведения такой работы среди курсантов, существует ряд преград, которые нужно преодолевать для достижения наиболее высоких результатов. Например, проведение спортивно – массовых мероприятий с взаимодействием с курсантами других учебных заведений, порождает у обучающихся более высокое чувство ответственности. Это побуждает их добиваться более высоких результатов, отказываясь от негативных проявлений своего характера [9, с. 96–99].

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, необходимо отметить, что физическая культура и спорт имеет одно важное отличие от всех остальных форм профилактической деятельности. Кроме физической составляющей, она активно влияет на интеллектуальный, психический и эмоциональный аспекты, наиболее полно воздействуя на личность [10, с. 16–20]. Но, не смотря на этот немаловажный фактор, следует иметь в виду и все остальные сферы влияния, так как только в совокупности это может привести к наиболее всесторонней, полной и эффективной профилактике девиантного поведения и вредных привычек.

Список литературы:

1. Арефьев А. Девиантные явления в среде учащейся молодежи // Народное образование. 2018. №17. С. 193.
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой, И. В. Стрельниковой. Киров : Вятский государственный университет, 2017. 343 с.
3. Баурова Н. Н. Психологические факторы, способствующие формированию невротических расстройств у курсантов : дис. ... канд. психолог. наук. СПб., 2020.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>.
5. Миннегалиев М. М. Роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы Международной научно-практической конференции. Уфа, 2019. С. 313–315.
6. Антонов С. А., Жешко В. Н. Проблема девиантного поведения в военном вузе // Молодой ученый. 2017. № 3 (137). 564 с.

7. Смирнов В.В. Педагогическая система профилактики и борьбы с вредными привычками (табакокурение, пьянство, наркомания) в России: история и современность : монография. М. : Спутник, 2018. 354 с.
8. Ханевская Г. В. «Проблемы современного физического образования» : в сборнике «Акмеология профессионального образования», 2018. С. 165–171.
9. Терещенко Е. Е. Проблема девиантного поведения и пути ее решения // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2018. № 8. С. 96–99.
10. Маратова А. М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2019. № 22. С. 16–20.

Секлетов А. Л.¹,
*преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Бег – это один из естественных способов передвижения человека в пространстве. От ходьбы он отличается, в первую очередь, наличием так называемой «фазы полета» в процессе выполнения шагов, когда тело парит над землей.

Если рассматривать его как вид спорта, то бег является самостоятельной дисциплиной легкоатлетического спорта, наиболее распространенным физическим упражнением, входящим в состав различных спортивных дисциплин [1]. В системе МВД России бег также является одним из самых распространенных упражнений. Бег на различные дистанции включен в нормативы сотрудников органов внутренних дел, сдача которых является обязательным условием для аттестации.

Занятие бегом является одним из основополагающих элементов здорового образа жизни. Поскольку бег очень легко поддается регулированию нагрузки без помощи специалистов, то можно утверждать, что он подходит подавляющему большинству людей, независимо от пола и возраста. Социальное и материальное положения также не играют роли, ведь бег – один из самых доступных видов спорта. Для занятий им не требуется приобретения особого инвентаря, а заниматься можно практически в любое время года и при любых погодных условиях.

Одним из немногих противопоказаний к занятию бегом является наличие некоторых заболеваний и травм. В таких случаях не только невозможно полноценно заниматься, но и течение самой болезни может ухудшиться. Также, иногда люди рождаются с отклонениями, физически не позволяющими заниматься данным видом спорта.

Бег зачастую используют как средство профилактики и лечения заболеваний. Он играет большую роль в укреплении и развитии сердечно-сосудистой и дыхательной, а также опорно-двигательной систем. Бег является одним из самых действенных методов при похудении, направленном на снижение жировой массы.

В первую очередь, стоит разделить бег на непрофессиональный и профессиональный. Профессиональный бег подразумевает под собой достижение спортсменом высоких результатов на соответствующих соревнованиях. В этом случае бег может рассматриваться как самостоятельный вид спорта, в котором необходимо достичь высоких показателей, так и лишь элемент комплекса тренировок для других видов. Занимающийся испытывает колоссальные нагрузки, которые требуют от него значительной степени тренированности организма. Поэтому человек, желающий начать занятия по данному виду спорта, должен предварительно длительное время заниматься любительским бегом. Профессиональный

¹ © Секлетов А. Л., 2022.

бег обязует спортсмена иметь постоянного тренера и программу тренировок. Связано это с тем, что без этих элементов достичь желаемых результатов становится почти невозможным.

Непрофессиональный или любительский бег подразумевает то, что им может заниматься любой человек. Такой бег не требует какого-то строго определенного плана тренировок и профессионального тренера, поскольку нагрузку возможно регулировать самостоятельно. Как правило, такой бег практикуют люди, которые хотят оздоровиться или получить удовольствие и расслабиться.

Лишь часть сотрудников серьезно занимается спортом и имеет различные спортивные разряды, большинство занимается бегом и другими видами спорта на любительском уровне. Это позволяет им поддерживать свое состояние здоровья и сохранять свою профессиональную подготовленность.

Одним из наиболее распространенных видов бега можно назвать медленный бег. Когда говорят о любительском беге, то в большинстве случаев речь идет именно о нем. При таком беге выбирается невысокая скорость бега, при условии ее дальнейшего сохранения. Как правило, используется людьми для снижения веса, поддержания физической формы и здоровья в целом, профилактики болезней сердца и сосудов. Из-за низкой нагрузки на организм является первым этапом тренировок начинающего бегуна. Также данный бег используется на занятиях по физической культуре или физической подготовке в качестве элемента разминочного комплекса упражнений.

Применяется для развития выносливости, а также начального обучения техникам бега и дыхания. Такой бег задействует большинство мышц тела, стимулирует работу кровеносной, дыхательной и прочих систем, но не перегружает их. Является неплохим способом развития сердечно-сосудистой системы, поскольку способствует капилляризации тела, снижению пульса и увеличению ударного объема сердца.

Выделяют два подвида медленного бега: легкий бег и бег трусцой. Легкий бег – это подвид медленного бега, при котором тело стараются сохранять в расслабленном состоянии. Несмотря на то, что бег трусцой – это лишь разновидность медленного бега, зачастую им обозначают любой медленный бег. Бег трусцой или «джоггинг» (шаркающий бег), выполняется семенящими, небольшими шагами, с короткими фазами полета.

Медленный бег даже при своих невысоких нагрузках может принести хороший результат. Для этого необходимы регулярные тренировки с постепенным нарастанием продолжительности и скорости бега. В целях оздоровления вполне достаточно медленного бега. Но поскольку сотруднику правоохранительных органов необходимо также повышать свои показатели скорости бега и выносливости, ему требуется использовать различные беговые тренировки.

Для увеличения скорости бега используют интервальный бег. Он заключается в чередовании быстрого и медленного темпа на различных отрезках. Интервалы, их количество и скорость бега определяются индивидуально, исходя из уровня тренированности. Однако, стоит учитывать, что бегущий не должен успевать полностью восстанавливаться между отрезками с быстрым темпом.

Суть тренировки заключается в умении терпеть усталость и работать на максимум в любом состоянии. Данный вид бега способствует наращиванию мышечной массы, развитию выносливости, оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему [2]. Неплохим способом увеличения скорости бега на коротких дистанциях и улучшения координации является челночный бег. Его суть заключается в многократном прохождении короткой дистанции с разворотом на месте. Очень часто данный бег используют в своих тренировках спортсмены игровых видов спорта.

Кроссовый бег представляет собой бег на открытом воздухе по пересеченной местности. Данный вид бега нацелен, в первую очередь, на развитие выносливости. Достигается это необходимостью подстраивать свой темп и технику под характер местности.

Часто используется людьми для восстановления физической формы после прекращения тренировок. По сравнению с бегом трусцой оказывает более сильную стимуляцию организма при прочих равных факторах, что усиливает оздоровительный эффект.

Несмотря на кажущуюся однозначной пользу бега, существует и альтернативная точка зрения. Как и любой другой спорт высоких достижений, профессиональный бег связан с высокой комплексной нагрузкой на организм спортсмена. Помимо оказания положительного эффекта на различные системы, такой бег может негативно сказаться на здоровье человека. Большинство профессиональных спортсменов-бегунов, завершивших свои карьеры имеют проблемы со здоровьем. Как правило, это атлеты, занимающиеся бегом на короткие дистанции, заставляет работать на пределе своих возможностей. Естественно, такой спорт оставляет негативный след на здоровье спортсмена. Смертность таких спортсменов почти не отличается от смертности людей, ведущих преимущественно сидячий образ жизни. Однако, если обратить внимание на людей, занимающихся оздоровительным любительским бегом, и их состояние здоровья, то можно заметить, что они в среднем живут дольше и болеют реже.

Одной из основных причин ухудшения здоровья является высокая вероятность травматизма при чрезмерных нагрузках. Поскольку спортсмены хотят добиться высоких результатов, а со временем организму все сложнее повышать скоростные показатели, то это вынуждает работать на пределе возможностей и излишне перегружать организм, что увеличивает шанс получения травм. Для минимизации травматизма спортсмен не должен сильно превышать нагрузку на тело. А если травма уже получена, то необходимо соблюдать предписания врача. Известно множество случаев, когда травмированный спортсмен, несмотря на запреты, возобновляет тренировки раньше времени выздоровления. Это приводит к тому, что он, стремясь как можно быстрее вернуться в прежнюю форму, перегружает тело и получает новую более серьезную травму, которая, очень часто, становится финальной в его спортивной карьере.

Не следует заниматься спортом высоких достижений людям, имеющим хронические заболевания, поскольку из-за комплексного и интенсивного воздействия на все системы, данные болезни могут усугубиться. Поэтому среди спортс-

менов должен проводиться строгий отбор прежде всего по медицинским показателям. Иногда такой отбор проходит недостаточно качественно, и спортсмен может не узнать о существующем у него заболевании или, зная о нем, скрыть данный факт от комиссии. Любительский бег в свою очередь рассчитан на людей, которые хотят поддерживать или улучшать свое здоровье. Вышеперечисленные факторы, характерные для профессионального бега, мало влияют на него. Такой бег не требует от занимающегося высоких физических нагрузок, соблюдения жесткого графика тренировок и соответствующей диеты.

Для оздоровления наилучшим видом будет медленный бег. В сравнении с ходьбой он показывают себя несколько лучше, поскольку сильнее стимулируются различные системы организма. А в сравнении с другими видами не происходит перегрузки этих систем, и вероятность травматизма минимальна.

При таком беге стимулируется метаболизм, что улучшает функционирование организма в целом и способствует выведению шлаков. При регулярных тренировках улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Уменьшается частота сердцебиения, расширяются кровеносные сосуды, что приводит к понижению давления. Укрепляется иммунная система, особенно если тренировки плавно продолжаются в прохладное время года. Если человек на протяжении долгих лет занимается оздоровительным бегом, то с возрастом его опорно-двигательная система меньше подвергается возрастной деградации. Достигается это правильно подобранными темпом и временем бега, и, как уже обозначено выше, регулярностью занятий [3–4].

Бег является одним из основополагающих элементов физической культуры. Наиболее важную роль она играет для подростков и молодежи. Заложив в них с ранних лет любовь к спорту и физической культуре, можно добиться повышения здоровья всей нации и снижения затрат на здравоохранительную систему. Здоровые люди обладают повышенной работоспособностью, реже болеют и уходят на больничные.

Если рассматривать молодых людей, то физическое воспитание оказывает сильное влияние на процесс их обучения. Участь в высших учебных заведениях, очень важно иметь здоровое тело. Поскольку студенты во многом ограничены в средствах и времени, наиболее доступным вариантом для них остается бег. Он оказывает положительное влияние на нервную систему, повышая их стрессоустойчивость и работоспособность. Также улучшается общее настроение, что помогает преодолевать жизненные трудности и концентрироваться на учебе. Помимо этого, бег может использоваться для отдыха от умственной деятельности. Пробегка позволяет на время отвлечься, что благотворно влияет на будущую интеллектуальную деятельность. Согласно исследованиям, улучшение сердечно-сосудистой системы при беге способствует полноценной работе головного мозга.

Курсант или слушатель, имея сходные со студентом особенности повседневной деятельности, также имеет и ряд отличий. Если дальнейшая работа студента зачастую не требует от него поддержания высокого уровня физической подготовленности, то для будущего сотрудника правоохранительных органов это является

просто необходимым условием его деятельности. Обучаясь в высших учебных заведениях соответствующих правоохранительных органов, курсанты приобретают общие и специальные навыки и умения, необходимые в будущем осуществлении возложенных на них обществом обязанностей. Например, в их число входит способность к быстрому перемещению в пространстве с последующим сохранением возможности выполнять дальнейшие служебные задачи. Поэтому бег входит в систему подготовки сотрудников правоохранительных органов, как один из основных ее элементов.

Однако, служебная необходимость – не единственная причина высокой востребованности занятий бегом у курсантов и слушателей. Оздоровляющий эффект не менее важен для них, как в процессе обучения, так и в последующей службе. В связи с особой важностью возлагаемых на сотрудников правоохранительных органов задач повышаются требования к их работоспособности, и стрессоустойчивости. Регулярные занятия бегом, оказывая положительное воздействие на иммунную, нервную, кровеносную и прочие системы, позволяют сохранять умственное и физическое здоровье, необходимые для поддержания этих качеств на высоком уровне. Таким образом, физическое воспитание для курсанта играет гораздо большую роль, нежели чем для студента.

Сотрудники правоохранительных органов также имеют большую потребность в занятиях бегом с целью оздоровления. Сотрудники, деятельность которых не связана с физическим трудом, тоже рискуют своим здоровьем. Сидячая работа и высокая умственная загруженность являются причинами множества заболеваний. В данных случаях бег является доступным и эффективным средством их профилактики. Работа различных подразделений напрямую связана с поддержанием здоровья своих сотрудников на высоком уровне. Их руководители также регулярно занимаются оздоровительным бегом, чтобы сохранять высокую работоспособность и ясность ума. Даже многие вышедшие на пенсию сотрудники продолжают тренировки. Хотя зачастую это просто является частью привычного образа жизни, делается это также с целью продления жизни, поддержания хорошего самочувствия и настроения, профилактики возрастных заболеваний.

Таким образом можно утверждать, что бег играет большую роль в физическом воспитании курсанта и слушателя вузов правоохранительных органов. Являясь одним из основных способов оздоровления, бег оказывает влияние на все аспекты деятельности курсантов. В дальнейшей службе необходимость оздоровительного бега только возрастает. Однако при всей пользе не стоит забывать о правилах, ведь несоблюдение простых правил может свести ее к нулю. Тренировки должны быть регулярными, а нагрузки соответствующими целям и возможностям организма.

Список литературы:

1. Пластинина В. Б., Столбов А. Н., Бердинских Н. М. Интервальная тренировка как способ улучшения аэробных процессов в организме и эффективного снижения веса // Общество. Наука. Инновации. М., 2017. С. 6197–6204.

2. Воронкина Л. В. Изменение функций организма под влиянием занятий оздоровительным бегом // Научный журнал. 2015. № 1 (1). С. 571–575.
3. Мальчиц Н. И. Влияние бега на здоровье человека // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. М., 2016. С. 170–177.

Славко А. Л.¹,
 доцент кафедры физической подготовки
 учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат социологических наук, доцент

Кукало Е. В.²,
 старший преподаватель кафедры
 физической подготовки учебно-научного
 комплекса специальных подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОЙ СХВАТКИ

В процессе выполнения служебной деятельности сотрудник правоохранительных органов сталкивается с гражданами, которые отказываются выполнять законные требования и оказывают физическое неповиновение, проявляющееся в агрессивных действиях, направленных на нанесение ударов, выполнение скользящих захватов, бросков и иногда переходящие в рукопашную схватку. Поэтому физической подготовке курсантов в образовательных организациях МВД России уделяется большое значение. Организация учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» направлена на формирование профессиональных компетенций и включает в себя знания тактики, умения и навыки применения физической силы и при необходимости ведения рукопашного боя.

Одной из задач учебной дисциплины «Физическая подготовка» является формирование у курсантов профессиональных компетенций, связанных с применением приемов рукопашного боя. Применение сотрудниками физической силы как правило происходит в эмоционально напряженной психологической обстановке и, на наш взгляд, целесообразно проводить учебно-воспитательную работу, направленную на подготовку курсантов к действиям в данной ситуации. Эффективность действий физического воздействия и ведение рукопашного поединка зависит, как свидетельствует ряд исследований ученых, от психологической устойчивости сотрудника.

Довольно точное, по нашему мнению, определение психологической устойчивости дал А. М. Столяренко [1], под данным термином понимается «индиви-

¹ © Славко А. Л., 2022.

² © Кукало Е. В., 2022.

дуально-личностная особенность человека, проявляющаяся в экстренной ситуации и заключающаяся в способности индивида адаптироваться в сложившейся обстановке».

Как отмечает ряд ученых, психологическая устойчивость является неотъемлемой частью жизнедеятельности каждого человека, особенно, если дело касается сотрудников правоохранительных органов. Данный критерий необходим и важен тем, что выработав высокий уровень психологической устойчивости, сотрудник органов внутренних дел сможет быстро и эффективно использовать свои качества в экстремальной ситуации служебной деятельности.

Формирование психологической устойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, в первую очередь, начинается с теоретической, далее – практической части в процессе изучения различных дисциплин.

Теоретическую основу формирования психологической устойчивости курсанты и слушатели получают в результате освоения дисциплин, связанных с психологией, педагогикой, философией, теорией физической подготовки, а также знания основ личной безопасности сотрудников органов внутренних дел. На данном этапе формируется представление, как необходимо поступать в тех или иных ситуациях, когда может возникнуть реальная угроза жизни и здоровью не только граждан, но и угроза собственной жизни. Для усвоения данных теоретических знаний проводятся различные практические занятия где курсанты и слушатели могут применить свои знания, умения и навыки в смоделированной экстремальной обстановке возможной в служебной деятельности. Первой ступенью является выработка умений и навыков ведения рукопашного боя.

Использование педагогических технологий, применяемых в современном спортивном единоборстве, называемом «рукопашный бой», позволит эффективно достичь данных целей. На первых занятиях у курсантов, не занимавшихся ранее единоборствами, возникают сложности не только с выполнением двигательных действий, но и со сложностями психологического плана. Справится с эмоциональным напряжением во время учебно-тренировочной схватки, когда на фоне мышечной и функциональной усталости приходится выполнять двигательные действия и психологически устоять натиску соперника и добиться победы.

Высокий уровень развития физических качеств позволит эффективно применять боевые приемы борьбы, но и от психологической устойчивости многое зависит. Только при комплексном подходе можно достаточно быстро и эффективно сформировать умения и навыки применения физической силы, в частности ведение рукопашного поединка, которые играют важную роль в служебной деятельности, а формирование их является неотъемлемой частью профессиональной подготовки будущих специалистов.

В процессе изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка» осуществляется обучение боевым приемам борьбы и формирование умений и навыков ведения рукопашного боя у курсантов образовательных организаций. Но применение этих действий чаще всего происходит в психологически напряженной ситуации и поэтому сотруднику правопорядка очень важно быть психологически сформированным. Анализ научной литературы свидетельствует, что ученые С. Б. Эмигенова и С. М. Струганов [2] выделяют ряд факторов, направленных

на формирование психологической устойчивости к применению физической силы в процессе учебной дисциплины «Физическая подготовка»:

- 1) проработка теории и практики совместно с преподавателем к действиям, связанных с применением приемов рукопашного боя;
- 2) наглядное представление преподавателем правильного применения действий рукопашного боя в случае агрессивного нападения;
- 3) выполнение физических упражнений на фоне силового и функционального утомления, направленных на три основных аспекта подготовленности курсанта или слушателя: выносливость, сила и быстрота.

Результативность психологического формирования курсантов и слушателей в период обучения учебной дисциплине «Физическая подготовка» во многом зависит не только от них самих, но и от педагогов, особенно на начальном этапе, можно выявить те или иные проблемы и скоординировать воспитательный процесс с учетом индивидуальных особенностей личности обучающегося. Помимо этого, необходимо понимать и осознавать, как личность сможет оказать влияние на ту или иную ситуацию, связанную с действиями с применением элементов рукопашного боя, следовательно, такой навык нужно вырабатывать еще на первых этапах подготовки будущих профессионалов. Если обучающийся в возникшей ситуации не находит конструктивного выхода и не может принять решение, то ее нужно совместно с педагогом и взводом проанализировать и переосмыслить ситуацию, что позволит исключить излишней агрессии при выполнении действий рукопашного боя. Однако, если выход из сложившейся обстановки есть, то очень важным является навык быстрого принятия решения, четкого взаимодействия и межличностного общения, быстрого сосредоточения и хладнокровия.

Ученые Ю. В. Трошина [3], Д. А. Темняков [4], Л. Д. Столяренко [5] условно психологическую устойчивость в процессе физической подготовки чаще всего определяют такими составляющими, как агрессивность, ригидность, тревожность и фрустрация, которые могут проявляться в той или иной степени в действиях, связанных с применением действий рукопашного боя. Как отмечают данные ученые, ведущего компонента в данной составляющей нет. Здесь проявляется определенный уровень качества в сложившейся обстановке. Психологическая устойчивость курсантов включает в себя не только вышеперечисленные свойства, но и особенности личности, обеспечивающие приспособление к изменяющимся условиям, а также преодоление возникших сложных жизненных ситуаций.

Соответственно, курсантам и слушателям в последующей служебной деятельности в территориальных органах, необходимо выработать в себе три основные составляющие, низкий уровень которых будет способствовать успешному выполнению профессиональных задач:

– агрессивность – свойство личности, проявляющееся агрессивных действиях, которые часто приводят к причинению физического, материального или морального вреда окружающим. Данным качеством обладает каждая личность, но на разных уровнях. Соответственно, курсанты и слушатели также должны обладать определенной степенью агрессивности, так как будущая профессиональная деятельность связана с предупреждением правонарушений и пресечением

правонарушителей, обладающих разными категориями преступлений. На первых этапах важно выработать у курсантов отношение к возможно случившимся психологически напряженным обстоятельствам и отточить его так, чтобы при появлении таковых, исключить возможные риски и угрозы, которые могут произойти в процессе выполнения служебных задач, связанных с применением физической силы и ведения рукопашной схватки;

– ригидность – неспособность личности адаптироваться в сложившейся обстановке. Уровень ригидности зависит от личностных характеристик каждого индивида, а также от конкретно сложившейся ситуации. Данная составляющая может иметь как положительный, так и отрицательный аспект. К положительному мы можем отнести быструю и эффективную адаптацию к меняющимся событиям, а как, отрицательную выделить повышенный потенциал, склонный к инициаторству конфликтных ситуаций. Поэтому, курсантам и слушателям необходимо обладать достаточным уровнем адаптационного контакта для того, чтобы подобрать правильный путь приспособления к случившейся ситуации;

– тревожность – особенность личности, проявляющаяся в склонности проявлять переживания по относительно малым поводам. Повышенный уровень тревожности может влиять на работоспособность, взаимодействие с коллективом, что заметно влияет на самооценку личности. Это может привести к различным внутриличностным и внутригрупповым конфликтам, тормозящим учебную и служебную деятельность, связанную с решением различных служебных задач к действиям с применением действий рукопашного боя. Также проблемы, касающиеся данной составляющей, заметно влияют на психосоматику личности, которые отражаются в неадекватных требованиях к своей жизнедеятельности;

– фрустрация – состояние индивида, возникающее при невозможности достижения цели, воображая несуществующие преграды. Повышенный уровень фрустрации может привести к дезорганизации личности, мешая достигать поставленные цели из-за неудовлетворенности своих личностных потребностей. Это чревато тем, что курсанты и слушатели в своей деятельности могут переживать тревогу, раздражение, отчаяние либо агрессию, что недопустимо в его деятельности, так как чаще всего сотрудник взаимодействует с общественностью (гражданами из разных социальных групп и не всегда с лучшими ее представителями).

Можно сделать вывод, психологическая устойчивость, необходимая для достижения положительного результата, как в учебно-тренировочном поединке по правилам рукопашного боя, так и при применении физической силы в процессе выполнении служебных обязанностей и формируется посредством психологической подготовки с применением различных психологических методов и приемов, способствующих развитию таких составляющих психологической устойчивости, как уравновешенность, стойкость и стабильность.

Список литературы:

1. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : учебное пособие для вузов. М. : Юнити-Дана, 2002. 607 с.

2. Эмигенова С. Б., Струганов С. М. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции 5–6 июня 2014 г. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2014. С. 231–233.
3. Трошина Ю. В. Психологические условия обеспечения личностной надежности сотрудника органов внутренних дел. М., 2019. 26 с.
4. Темняков Д. А. Обучение слушателей и курсантов образовательных организаций учреждений МВД России тактике и методам обеспечения личной профессиональной безопасности. М., 2002. 24 с.

Сейдалиева С. А.¹,
*студент кафедры теории и методики
единоборств Чайковской государственной
академии физической культуры и спорта*

Мустаева В. В.²,
*студент кафедры теории и методики
единоборств Чайковской государственной
академии физической культуры и спорта*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Введение. Рассмотрение проблемы психологической подготовки бойцов рукопашного боя является актуальным вопросом спортивной науки. Одним из самых напряженных этапов в спортивной подготовке любого спортсмена является соревновательная деятельность, в период проведения которой особенно важную роль отводят психологической подготовке. Анализ ряда работ показывает, что психологическая подготовка бойцов рукопашного боя к соревнованиям является одной из наиболее значимых и фундаментальных проблем в спорте [2; 5; 8].

Тренер на протяжении всей спортивной подготовки несет ответственность не только за физическую и технико-тактическую подготовку спортсмена, но и выполняет некую функцию спортивного психолога. Способность тренера поддерживать спортсмена, оказывать психологическую помощь, вести и контролировать его состояние как на тренировочном, так и на предсоревновательном этапе гарантирует динамику положительного исхода в соревновательной деятельности. В связи с этим, проблему психологической подготовки бойцов рукопашного боя к соревновательной деятельности можно назвать актуальной, а для решения данной проблемы потребуется консолидация коллективных усилий научных теоретиков и практиков. [1; 3; 7].

Цель исследования – рассмотрение, определение и анализ актуальных направлений психологической подготовки бойцов рукопашного боя к соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Научное исследование протекало через общетеоретический анализ научно-методической публицистики, рассматривались исследовательские статьи в научных журналах, собрание научных теоретических и практических конференций, а также диссертационные работы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Под научным понятием «подготовка психологической направленности в спорте» понимают действие, адресованное на выстраивание у бойцов рукопашного боя состояния психической боеготовности к соревновательной деятель-

¹ © Сейдалиева С. А., 2022.

² © Мустаева В. В., 2022.

ности. Проектирование подготовки психологической направленности спортсмена, основывается на соблюдении общепедагогических принципов, требований, учета возраста, пола, уровня мастерства, возможностей спортсмена, содержания средств и методов [4; 6].

Каждый спортсмен в своем соревновательном опыте сталкивался с трудностями, возникающими из-за переживаний и психологической неготовностью. Опыт в сфере подготовки психологической направленности непререкаемо доказывает, что исход спортивного состязания и результат участия в нем, безусловно, связаны с чувственными переживаниями, настроением, который испытывает боец рукопашного боя в предсоревновательное и соревновательное время [1].

Психологические состояния, которые испытывает боец рукопашного боя в предсоревновательный этап, можно разделить на две большие группы. Все виды этих состояний проявляются через механизм условных рефлексов. К первой группе относят специфические состояния, а ко второй неспецифические. Среди неспецифических психологических состояний в предсоревновательный период можно выделить три главные формы:

1. К первой относится состояние боевой готовности, данное состояние является наилучшим, главной задачей спортивного психолога и тренера в работе с бойцом рукопашного боя в предсоревновательный период, является развить именно это состояние и постараться устойчиво его зафиксировать в психологическом настроении бойца. В состоянии боевой готовности спортсмен находится в наиболее выгодной позиции, он положительно настроен на функциональную подготовку в тренировочном периоде и на проявление всех своих навыков и способностей в соревновательный период.

2. Состояние предстартовой лихорадки является одним из отрицательных расстройств, в психологической подготовке бойцов рукопашного боя. Данное состояние проявляется в нарушении координационных способностей организма спортсменов, повышенной энергозатратности, досрочном расходе молекул углевода и в конечном итоге быстрым упадком сил.

3. Третьим по списку состоянием является предстартовая апатия, она является наиболее неблагоприятным и несет за собой множество проблем, с которыми сталкивается боец рукопашного боя в период состязаний. Проявляется она в снижении мощности и стабильности нервной системы, двигательные действия и реакции становятся медленными, спортсмен чувствует либо боязливость, отсутствие уверенности, психастению, или же, вовсе, не чувствует ничего и находится в состоянии безразличия [3; 7].

Исходя из этого можно сказать, что одним из наиболее важных и значимых аспектов подготовки бойцов рукопашного боя к соревновательной деятельности является именно психологическая подготовка, контроль и коррекция предстартовых состояний, которые в свою очередь, положительно или отрицательно влияют на протекание и исход спортивных поединков. Детерминирующее, преобладающее, оказывающее особое влияние, число факторов значительно, одним из важных показателей является спортивная форма, не менее важными являются: характер, масштаб и значение соревнований, сила противника, организованность, опыт в прошлых соревнованиях и поведение зрителей [2; 8].

Для нивелирования возникновения отрицательных предстартовых состояний и приведения бойца рукопашного боя в положение боевой готовности спортивные физиологи и психологи разработали **методы регуляции**:

- разминка – данный метод регуляции является благоприятным, так как к условно рефлекторному механизму предстартовых состояний подключаются безусловно рефлекторные, вызванные работой мышц;
- адаптация – временные промежутки состояния полного покоя и период рабочего времени обеспечивает относительно стабильное, стойкое и непоколебимое состояние функций организма бойцов рукопашного боя;
- развитие четких убеждений по отношению к мировоззрению;
- побуждение к вызыванию определенных чувств и самовнушение;
- организация подготовки к деятельной активности;
- контроль, мониторинг, обследование и самоконтроль;
- использование вспомогательных физиотерапевтических средств, психологии, фармакологии и электрических стимуляций [3; 5; 9].

Благодаря исследователям Д. А. Картамышеву, С. Н. Мехед, В. Э. Берлинде, Е. Л. Матвееву, появилась наглядная таблица, в которой мы можем рассмотреть проблемные ситуации, с которыми сталкиваются бойцы рукопашного боя в период поединков, а также, в предсоревновательном этапе. Исследователи описывают причины возникновения данных проблемных ситуаций и разделяют их на время возникновения (*табл. 1*) [6].

Таблица 1

Проблемные ситуации, возникающие на соревнованиях и влияющие на психологическую готовность спортсмена

Причины возникновения	Время возникновения	
	До поединка	Во время поединка
Низкое качество условий соревнования	Отсутствие места для проведения разминки	Качество ковра
Результат жеребьевки	Уровень подготовленности противника	–
Особенности в действиях противника	Успех или неудача противника в предыдущих схватках	Физические данные противника. Поведение противника
Нарушение регламента соревнований	Преждевременный или запаздывающий выход на ковер. Опоздание противника	Оказание медицинской помощи противнику. Сопровождение судей во время схватки
Масштаб соревнований	Уровень ответственности спортсмена	–
Успех или неудача	Непредвиденное поражение в предыдущей схватке	Удачные технические действия в отношении противника. Потеря очков на первых минутах
Травмы и их последствия	Неуверенность в собственных действиях	Боязнь осложнения полученной травмой

К основным действиям, применяемым по отношению к бойцам рукопашного боя, их тренерами и спортивными психологами, за сутки до старта состязаний, с целью повышения стабильности психологического состояния боевой готовности можно отнести беседы, как тет-а-тет, так и в коллективе, где разбираются последующие «установки» и темы отличительные от проблематики. [4; 7].

Можно выделить следующий ряд задач в системе психологической подготовки бойцов рукопашного боя к соревнованиям:

1. Сбор необходимой информации о соперниках в условиях проведения и участия в спортивных соревнованиях.
2. Получение информации по уровню физической и психологической готовности с дальнейшим перспективным развитием и изменением подготовки к началу соревнований.
3. Выявление фундаментальных составляющих, а именно: цель, задачи для принятия участия в состязаниях различного уровня и масштаб.
4. Создание положения деятельности, имитирующее ситуации соревновательного характера в проявлении вольных боев между бойцами разных стилей, проведение спаррингов, когда один боец соревнуется против нескольких, это создаст усложненные условия и сможет развить спортсмена не только в его физических показателях, но и в психологической составляющей.
5. Способность своевременно применять всевозможные и нужные приемы самоконтроля в состояниях стрессового напряжения.
6. Способность самостоятельной регуляции своего психологического состояния до соревнований, во время и после [1; 5].

Спортсмены, в особенности единоборцы, обязаны ответственно относиться к психологической подготовке, развивать в себе навык саморегуляции посредством систематических практик. Для этого существует система, включающая в себя несколько аспектов:

1. В предсоревновательный временной период самостоятельная регуляция включает предварительное планирование тактических действий, операций и приемов перед началом соревнований, сохранение устойчивого желания добиться решения поставленных задач.
2. Саморегуляция перед боем, принятие удобной позы для отдыха и расслабление перед поединком, пребывание в данном положении не менее трех-пяти мин.
3. Во время самого поединка самостоятельная регуляция включает в себя: сосредоточенность, концентрация, готовность к работе.
4. Саморегуляция после соревнований, полный отдых, смена деятельности для восстановления [2; 9].

Выводы. Таким образом, можно сказать, что состояние психической готовности бойцов рукопашного боя складывается из следующих компонентов:

- получение багажа знаний для формирования грамотного построения психологической подготовки и применение данного навыка в профессиональной деятельности;

- выявление, рассмотрение, разбор личностных качеств и свойств нервно-психической системы организма, уровня темперамента, характера, направленности, мышления, идеологии;

- разучивание и закрепление знаний, методов, последующая их апробация, регулярные практики в саморегуляции и частые тренировочные специально вызванные ситуации, где уровень стрессового состояния будет превышать для умения быстро реагировать и легко переходить в другие психологические более благоприятные состояния;

- постоянное разучивание новейших актуальных методов психологической регуляции;

- учет, контроль, анализ, динамически положительного или отрицательного роста психических состояний, нивелирование или создание благоприятных условий для поддержания, исключать такие состояния как апатия и тревожность.

Список литературы:

1. Козырева А. П., Мальцев Г. С. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по единоборствам // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина : в сборнике опубликованы материалы педагогических чтений, посвященных памяти профессора С. И. Злобина. Пермь : Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. С. 145–148.

2. Козырева А. П., Трапезникова Л. С., Лукина А. М. Роль предсоревновательной психологической подготовки в современном кикбоксинге // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : материалы XXI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР заслуженного тренера СССР профессора Е. М. Чумакова. М. : РГУФКСМиТ, 2022. С. 49–53.

3. Козырева А. П., Чернова Г. М. Социально-психологический тренинг как средство формирования Олимпийских ценностей у подростков // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / под редакцией А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж : Издательство Ритм, 2021. С. 214–218.

4. Косачев А. Н., Мальцев Г. С. Проблема детерминации соревновательной надежности единоборцев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский : ЧГИФК, 2020. С. 91–95.

5. Мальцев Г. С., Багашвили Н. В. Особенности мотивации студентов к занятиям смешанными единоборствами // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский : ЧГИФК, 2020. С. 262–268.

6. Психологическая подготовка военнослужащего-спортсмена к соревнованиям по армейскому рукопашному бою / [Д. А. Картамышев и др.] // Актуальные

проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 3. С. 123–127.

7. Регуляция предстартовых состояний дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / [В. В. Зебзеев и др.] // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 46–48.

8. Степанов М. Ю., Саламатов М. Б. Методика психической регуляции состояния готовности юного тайбоксера к экстремальной спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 52–55.

9. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. С. 25–41.

Скоробогатова Е. С.¹,
*курсант международно-правового
факультета Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

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

ЗНАЧЕНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ ПОЛИЦИИ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел включает в себя многоаспектную составляющую как юридической, так и физической подготовленности. Учитывая во внимание тот факт, что ежедневно сотрудники полиции встречаются лицом к лицу с правонарушителем, который может оказать как пассивное, так и активное сопротивление, высокий уровень служебно-физических качеств имеет немаловажное значение.

Представители органов государственной власти узаконили действия сотрудников по применению в отношении нарушителей закона специальных средств, огнестрельного оружия, а также физической силы. Рассматривая вопрос о том, какие средства имеют большую эффективность для самозащиты сотрудника, а также защиты граждан от внешнего посягательства, безусловно, многие из авторов отдают свой «голос» в пользу специальных средств и огнестрельного оружия. Но стоит учитывать, что законодатель устанавливает достаточно серьезные ограничения по применению средств и оружия, нарушение которых может повлечь за собой как дисциплинарную, так и уголовную ответственности. Также необходимо обратить внимание и на тот факт, что сотрудники полиции, передвигаясь по городу в неслужебное время, могут оказаться свидетелями явного нарушения гражданами Российского законодательства, и они будут обязаны предпринять необходимые меры, чтобы пресечь нарушение и доставить гражданина в территориальный орган полиции. Вышеуказанный пример и исторический опыт свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности является одним из основных критериев профессионализма сотрудника полиции, его готовности выполнять служебные задачи, обеспечивать общественную безопасность, а также защищать граждан от преступного нападения.

Физическая подготовка включает в себя два основных раздела: общая физическая подготовка (упражнения на быстроту, силу, выносливость), а также слу-

¹ © Скоробогатова Е. С., 2022.

жебно-прикладной раздел (боевые приемы борьбы) [2, с. 15]. Учитывая результаты научных и практических исследований, в условиях криминогенной обстановки сотрудники полиции чаще используют знания, полученные в ходе изучения боевого раздела. Необходимо рассмотреть значение одного из составляющих компонентов структуры боевых приемов борьбы – рукопашного боя, на примере профессиональной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы.

Выполняя служебные задачи, каждый сотрудник действует в строгом соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе и в области применения физической силы. Рамки правомочности установлены ст. 20 Федерального Закона «О полиции» [1, с. 26]. Исходя из содержания императивной нормы, можно сделать вывод: действуя в целях защиты, пресечения правонарушений и преступлений, в целях попытки заставить правонарушителя выполнять законные требования, сотрудник обязан соблюдать права гражданина, в отношении которого он использует приемы рукопашного боя, т. е. соблюдать условия правомерности применения физической силы. Как отмечает Торопов Виктор Алексеевич: «В условиях боевых действий применение любых приемов против противника правомерно во всех случаях» [3, с. 153]. Но поскольку сотрудники патрульно-постовой службы, выполняя возложенные на полицию обязанности по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, находятся не в боевой обстановке, а являются представителями исполнительной ветви государственной власти, их действия должны основываться исключительно на правовой норме.

Рассмотрев правовую основу применения сотрудниками полиции физической силы, необходимо обозначить значение рукопашного боя в их профессиональной деятельности. Михаил Лушаков классифицирует рукопашный бой по следующим направлениям: спортивный, армейский и полицейский. Полицейский рукопашный бой находит среднее положение между спортивным и армейским. От спортивного рукопашного боя полицейский отличается целями применения боевых навыков, в первом случае это спортивный интерес, одержание победы, получение спортивных титулов, во втором же случае это выполнение задач оперативно-служебной деятельности. Основное отличие же от армейского заключается в наличии правовых ограничений посредством Федерального закона «О полиции», а также нормами Уголовного кодекса Российской Федерации. Таким образом, полицейский рукопашный бой – это боевые приемы спортивных единоборств (самбо, бокс, каратэ, кикбоксинг, айкидо, тхэквондо), применяемые сотрудниками полиции при задержании правонарушителей или вступая с ними в боевую схватку.

Успешное применение на практике боевых приемов борьбы зависит от многих факторов. В первую очередь это, конечно, учебно-тренировочный комплекс, в который входит непосредственное изучение приемов рукопашного боя, выработка навыков ударной техники, а также усовершенствование физических качеств: быстроты, силы и выносливости. Помимо практической подготовки должное внимание во время учебного процесса уделяется психологической составляющей: моральной подготовке к бою. Также нельзя не упомянуть методические

рекомендации о том, какие способы и приемы более эффективны при воздействии на правонарушителя.

Рукопашный бой для сотрудников полиции, в частности сотрудников патрульно-постовой службы, можно считать главным «инструментом» воздействия на правонарушителя, а также инструментом защиты. Это можно объяснить несколькими показателями. Во-первых, выполняя оперативно-служебные задачи, сотрудник может столкнуться с несколькими правонарушителями. Ведение рукопашного боя представляет собой борьбу как против одного противника, так и против нескольких. Конечно, сотрудник может применить и специальное средство, но вопрос встает об эффективности и своевременности. Как уже было ранее сказано, закон предусматривает достаточно серьезные ограничения в применении специальных средств и огнестрельного оружия. В этом аспекте рукопашный бой также преуспевает, поскольку законом не запрещено использовать, например, болевые приемы. Их действенность в сравнении с ударами палкой специальной, на мой счет, стоит на одном уровне.

Таким образом, рукопашной бой является одним из основных составляющих профессионального мастерства сотрудника. Знание методики ведения боя, а также качественное применение боевых приемов борьбы в отношении правонарушителя, обеспечивает гарантии личной безопасности, а также состояние защищенности лиц, подвергнутых нападению или насилию.

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» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
2. Торопов В. А. Правовые основы применения сотрудниками полиции приемов рукопашного боя и его значение в индивидуальной готовности к профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. С. 153–156.
3. Хажироков В. А., Мешев И. Х. Применение сотрудниками полиции приемов рукопашного боя: правовые основы и его роль в профессиональной деятельности // Журнал прикладных исследований. 2021. С. 263–266.
4. Шпичко В. А., Панасенко Н. А. Методические приемы подготовки к действиям в экстремальной ситуации // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2020. № 1 (38). С. 241–243.

Смирнова А. В.¹,
*курсант Института-факультета психологии
 служебной деятельности ОВД
 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*

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ

В конце 2019 г. Всемирная организация здравоохранения получила сведения о случаях атипичной пневмонии в китайской провинции Ухань. К 30 января 2020 г. ВОЗ объявила чрезвычайную ситуацию на международном уровне в связи с высоким распространением нового коронавируса SARS-CoV-2 (ранее – 2019-nCov), а в дальнейшем – о признании эпидемии распространения нового коронавируса пандемией. Данная ситуация распространилась почти по всем странам мира и влияет на многие сферы их деятельности. В частности, в России первые два случая заболевания новым коронавирусом были официально зарегистрированы 31 января 2020 г. в Тюмени и Чите, оба заболевших являлись гражданами Китая. После данного события, в России начали предпринимать различные меры по борьбе с распространением SARS-CoV-2. К ним относятся: временная приостановка авиасообщений с другими странами, введение масочного режима, ограничение торговли, сферы услуг и посещения общественных мест и введение режима самоизоляции.

После введения 30 марта 2020 г. режима самоизоляции место жительства можно было покинуть только при обращении за медицинской помощью; для поездок на работу (при условии, что гражданин обязан присутствовать на рабочем месте); при совершении покупок и выгула домашних животных (не более 100 м от места жительства). В частности, в Москве были введены специальные пропуска для выхода из дома.

Кроме различных предприятий и общественных мест были закрыты и переведены на дистанционную форму обучения все образовательные учреждения. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя не стал исключением – он полностью перешел на дистанционную форму обучения 30 марта 2020 г. и занимался на платформе *Discord*. В процессе такой формы обучения были выявлены

¹ © Смирнова А. В., 2022.

некоторые затруднения при получении знаний по дисциплинам, связанным с профессионально-личностным развитием. К ним, в частности, относятся такие практические дисциплины, как огневая подготовка и физическая подготовка. Волевая подготовка является неотъемлемой и незаменимой частью тренировки курсантов. Именно поэтому дисциплина физическая подготовка включена в программу в течение всего периода обучения и на нее отводится наибольшее количество часов в учебном процессе в высших образовательных организациях системы МВД России. Рассмотрим трудности при занятии физической подготовкой, которые были выявлены в процессе обучения курсантов Института-факультета психологии служебной деятельности ОВД.

Во-первых, из-за ограничений на выход из дома было затруднено выполнение физических упражнений, в частности, занятия бегом были почти невозможным.

Во-вторых, многие курсанты не имели подходящих условий дома для эффективного выполнения физических упражнений, в то время как спортивные залы были закрыты для посещения.

В-третьих, курсанты должны были отправлять видеоотчет преподавателям с выполненными упражнениями, однако определенное количество курсантов затруднялись самостоятельно снимать видео, так как не имели сторонней помощи.

С началом нового учебного года с первого сентября 2020 г. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя перешел на комбинированный режим обучения, в ходе которого практические дисциплины, в том числе физическая подготовка, проходят очно. За сентябрь месяц учебные группы Института психологии служебной деятельности ОВД сдали ежегодные нормативы. Проведем сравнительный анализ за первое полугодие учебного 2020–2021 года и первое полугодие учебного 2019–2020 года по таким показателям, как сила, выносливость и ловкость, а именно результатов по нормативам согласно приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». К нормативам, сданным курсантами, относятся бег 1 км для девушек и бег 5 км для юношей, челночный бег 10 м по 10 раз, сгибание рук в упоре лежа и пресс для девушек и подтягивание для юношей. Сравнив результаты сдачи нормативов за два года и вычислив между ними разницу, можно сделать следующие выводы:

1. Результаты по сдаче пресса/подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа у большей части группы изменились незначительно.

2. При сдаче в 2020 г. нормативов «бег 10 м по 10 раз» и «бег 1 км (5 км)» почти вся группа ухудшила свой результат, по сравнению с результатами за 2019 г.

Таким образом, можно сказать, что физическая подготовка курсантов Института-факультета психологии служебной деятельности ОВД Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя остается в пределах нормы, однако отдельные показатели ухудшились, что показывает о недостаточно эффективно созданных условий на дому для занятий физическими упражнениями. Предположительно результаты сдачи нормативов ухудшились в связи с тем, что курсанты не имели возможности посещать спортивные комплексы и заниматься на улице, а также выполняли физические упражнения не под полным контролем преподавателей.

Степанов М. Ю.¹,

*доцент кафедры теории и методики единоборств
Чайковской государственной академии
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент*

Зекрин Ф. Х.²,

*ректор Чайковской государственной академии
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, профессор*

Хасанова Ф. Х.³,

*старший преподаватель
Удмуртского государственного университета*

ПРОБЛЕМА ДЕГИДРАТАЦИИ В СПОРТЕ

Введение. Откуда пошла формула 1,5 л воды в день? Имеет ли она под собой какие-то научные основы? Ориентация на какое-то определенное количество воды (1,5–2 л) представляется не совсем разумным. Дело в том, что все мы разные и потребность в воде зависит от того в каких условиях мы живем. Например, на потребление воды могут влиять такие факторы как пол человека, его рост, его вес, интенсивность физической работы, климат в котором он находится, физические кондиции, больной или у него хроническая диарея, т. е. очень много факторов могут сказываться на наших потребностях в воде [1; 7].

Цель исследования – определить индивидуальные потребности в воде у спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема потери воды во время тренировки, касается не только спортсменов. Человек состоит на 70–80 % из воды, причем с увеличением возраста это содержание снижается, одна из гипотез старения у геронтологов опирается на этот факт. Воду наш организм получает 80 % с жидкостями и 20 % из пищи. Причем жидкостями могут быть любые, начиная от простой воды и заканчивая чаем и кофе. За один час организм может усвоить только 1 л воды. Большой риск развить дегидратацию во время много-часовой интенсивной работы особенно в жарком климате. Спортсмен теряет от 2 до 4 л воды в час, в то время как усвоить может только 1 л в час. Вторая проблема, это потеря 2 гр. натрия с литром пота [3; 5].

Как же выделяется вода из нашего организма? При помощи кожи без образования пота и выделяя большое количество воды в виде пота. Вода выделяется при дыхании. Третий путь выведение воды через почки в виде мочи. Четвертый путь выведения воды в виде кала через желудочно-кишечный тракт [6].

Регуляция водного баланса в нашем организме в основном осуществляется двумя гормонами это вазопрессин и альдостерон. Вазопрессин вырабатывается

¹ © Степанов М. Ю., 2022.

² © Зекрин Ф. Х., 2022.

³ © Хасанова Ф. Х., 2022.

в задней доле гипофиза, и он выделяется в ответ на изменение соотношений солей в нашей крови. В гипоталамусе есть специальные датчики, которые фиксируют концентрацию соли у нас в крови. Если эта концентрация увеличивается, организм воспринимает это как недостаток жидкости, сразу же увеличивая уровень вазопрессина. Вазопрессин активирует почки заставляя отбирать воду из мочи, она становится более концентрированная, а избыток воды обратно всасывается в организм. Регуляции водного баланса – это активация симпатической нервной системы, которая вырабатывает адреналин и норадреналин. При повышении концентрации солей у нас в организме сразу же активируется симпатическая нервная система, это ведет к тому, что слюны и железы перестают вырабатывать жидкий секрет, слюна становится вязкой и во рту пересыхает, стимулируя питьевое поведение. При снижении уровня жидкости у спортсмена падает артериальное давление, что приводит к увеличению ангиотензина. Под действием ангиотензина кора надпочечников выделяет гормон альдостерон, вызывающий задержку натрия и потерю калия. У большинства людей регуляция водного баланса осуществляется через стимуляцию центра жажды [1; 5].

Для тех, кто не полагается на свои собственные чувства жажды существует очень объективный метод, который позволяет судить достаточно ли у вас воды в организме или нет. Первое, это посмотреть на цвет мочи, в норме у человека цвет мочи должен быть светло-светло желтым и если моча темнеет, то это служит признаком того, что в организме недостаточно воды. Второй способ определения уровня дегидратации, выпить натошак 0,7 л воды, если организм не обезвожен, то через 30–40 мин должен последовать позыв к мочеиспусканию, если такой позыв не произошел, организм у вас дегидратирован, пейте подготовленную воду. Вода, употребляемая во время тренировочной деятельности должна быть чистой, теплой, слегка щелочной, с отрицательным зарядом окислительного восстановительного потенциала и структурированной [2]. Изотоник повысит работоспособность, поддержит постоянный состав крови, компенсирует потерю электролитов, восполнит запасы гликогена [4].

Выводы. Здоровые люди могут ориентироваться на свое чувство жажды. Спортсменам, особенно в условиях жаркого климата и высокоинтенсивных и при длительных нагрузках необходимо следить за цветом своей мочи, пользоваться изотониками и подготовленной водой.

Список литературы:

1. Зебзеев В. В., Зекрин Ф. Х., Зданович О. С. Анализ состава тела дзюдоистов-юниоров, представляющих разные стили ведения соревновательного поединка // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 3. № 2 (3). С. 69–73.
2. Каратаев О. Р., Лапин А. А. Водородная вода для спортсменов // Бутлеровские сообщения. 2021. Т. 68. № 12. С. 120–127.
3. Контроль функционального состояния высококвалифицированных тайских боксеров на предсоревновательном этапе подготовки / [М. Ю. Степанов и др.] // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 96–97.

4. Лазарев В. А., Чуркова А. С. Обзор рынка изотонических продуктов для восстановления водно-солевого баланса // e-FORUM. 2020. № 1 (10). С. 90–98.
5. Лукина А. М., Зебзеев В. В., Николаев Н. Е. Методика профилактики травматизма коленного сустава на занятиях спортивной борьбой // Спорт и спортивная медицина : материалы III Международной научно-практической конференции. Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. С. 161–168.
6. Мальцев Г. С., Степанов М. Ю. Оценка эффективности применения водородной дыхательной смеси студентами института физкультуры // Спорт и спортивная медицина : материалы II Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В. В. Зебзеева. Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. С. 109–112.
7. Причины лишнего веса и ожирения у дзюдоистов 10–13 лет / Ф. Х. Зекрин [и др.] // Спорт и спортивная медицина : материалы II Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В. В. Зебзеева. Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. С. 70–73.

Стручков А. С.¹,
*старший преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Физическая подготовка курсантов МВД нацелена не только на повышение их физических, но и морально-волевых качеств. Волевые качества – это совокупность качеств личности, характеризующих ее со стороны способности достигать поставленных целей, несмотря на возникающие преграды. Воля – это необходимое условие для формирования моральных качеств, особенно таких, которые имеют общественное значение, но не имеют приоритетного значения для личности. Как будущий сотрудник, курсант должен стойко переносить все тяготы службы, оставаясь при этом профессионалом. Волевые качества также позволяют достигать успехов в учебе и научной деятельности. Таким образом физическая подготовка играет огромную роль в системе образования курсантов МВД России, поскольку является одним из самых эффективных способов развития данных качеств.

Именно по этой причине физическая подготовка является дисциплиной, которая длится на протяжении всего процесса обучения курсанта и слушателя. Также в сравнении с многими другими дисциплинами на нее отводится значительно больше часов в программах всех факультетов.

Один из ключевых показателей подготовленности сотрудника внутренних дел к выполнению задач, возникающих при осуществлении им своей деятельности – волевая устойчивость. Поскольку деятельность полицейского зачастую связана с различными конфликтными и провоцирующими ситуациями, умение сохранять свое психологическое равновесие при исполнении своего долга является важной составляющей высокого профессионализма. Сотрудник органов внутренних дел должен служить примером для граждан, поэтому все его действия обязаны носить исключительно уважительный характер, даже тогда, когда на него пытаются оказать психологическое воздействие. Также дополнительным фактором.

Основным способом совершенствования данных качеств в курсантах является физическая подготовка. Своей целью она ставит приобретение умений и навыков, психических и физических качеств, которые помогут при выполнении служебных задач. Развитие физических качеств зачастую сопряжено с развитием морально-волевых качеств. Например, сила, выносливость и ловкость повышают способность человека управлять собой и принимать необходимые решения в экстренных и сложных ситуациях.

На приобретаемые морально-волевые качества курсантов и слушателей большое влияние оказывает организация занятия по физической подготовке и его

¹ © Стручков А. С., 2022.

структура. Главную роль в этом играет работа преподавателя. Во многом именно его компетентность определяет качество проведенного занятия. Преподаватель обеспечивает правильность выполнения упражнений, надлежащее соблюдение своими учениками требований техники безопасности и поддержание дисциплины на занятиях. Эти три фактора являются одними из основных составляющих качественного усвоения материала и сохранения дальнейшей работоспособности обучаемого.

Базис занятий составляют гимнастика, бег на разные дистанции, упражнения на гимнастических снарядах и изучение боевых приемов борьбы. Предусмотрено изучение различных единоборств таких как бокс, дзюдо, самбо, рукопашный бой и многих других. Также курсанты могут посещать различные секции по другим видам спорта и участвовать в соревнованиях по ним. Совершенствуя свои спортивные и боевые навыки, тем самым обучающиеся способствуют развитию таких волевых качеств как: целеустремленность и упорство.

На занятиях по физической подготовке изучаются броски, приемы обезоруживания, задерживания, сопровождения правонарушителя и многие другие. Все перечисленные элементы придают курсантам и слушателям уверенность в своих силах и в том, что они делают. Знание курсантами данных приемов позволяет им не только успешно выполнять тактические задачи, но и в случае необходимости сохранять свои жизнь и здоровье. Сам процесс качественного обучения данным приемам требует проявления от обучаемых упорства, смелости и решительности. Бег на различные дистанции является эффективным способом развития общей и специальной выносливости, что в свою очередь положительно сказывается на морально-волевых качествах. Поддержание двигательной активности во время бега требует усилий как физических, так и психологических. Поэтому во время беговых тренировок занимающийся развивает самоконтроль, силу воли, целеустремленность и психологическую устойчивость.

Для развития у обучаемых выдержки и самоконтроля преподавателями моделируются ситуации, возникающие при оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности, а также требующие импровизации и быстрого мышления. Это требует больших психических усилий курсантов. В процессе всей деятельности сотрудника органов внутренних дел тоже возникают экстремальные условия, призывающие их постоянно работать над своими морально-волевыми качествами. Поэтому прохождение обучения в высших учебных заведениях системы МВД России так важно. Оно позволяет заложить в будущих сотрудниках эти качества, а также укрепить уже имеющиеся у них.

Смелость также является достаточно важным морально-волевым качеством. Часто сотрудники вынуждены преодолевать свои страхи, в том числе страх смерти. Известно множество подвигов сотрудников правоохранительных органов, которые смогли победить свои страхи, выполнить поставленные задачи и спасти жизни не только граждан, но и своих коллег. К сожалению данные примеры не всегда заканчиваются благополучно для героя. Таких людей действительно можно назвать примером для будущих поколений сотрудников.

Многие физические упражнения обязывают курсантов взаимодействовать между собой. Например, осуществлять страховку партнера или помогать в выполнении упражнения. Такое взаимодействие развивает навыки коллективных действий, крайне необходимые в профессиональной деятельности. Различные совместные упражнения воспитывают в курсантах чувство ответственности и способствуют сплоченности коллектива. Во время таких упражнений обучающиеся выполняют действия, которые требуют от каждого умения работать сообща. Тем самым каждый делает часть общего дела. Данные качества крайне необходимы, поскольку множество служебных задач требует командного взаимодействия между большим количеством сотрудников.

Большую роль играет соревновательная составляющая физической подготовки. «Дух соперничества» приучает обучающихся отдавать максимально возможное количество сил и энергии, стремиться превзойти соперника, показать наилучший результат. Воспитание умения работы с полной отдачей сил имеет важное значение для успешного выполнения курсантами стоящих перед органами внутренних дел задач в дальнейшей служебной деятельности. Также это повышает амбициозность курсантов и слушателей, что положительно сказывается на их профессионализме, количестве и качестве личных достижений.

Правильное распределение физических нагрузок на занятия – залог эффективного воспитания волевых качеств. Преподаватель должен правильно подходить к выбору упражнений для группы, исходя из индивидуальных и половых особенностей составляющих ее курсантов или слушателей. Различные факторы могут влиять на каждого обучающегося по-разному, поэтому при неправильном распределении нагрузок появляется риск травматизма или напротив – отсутствия положительного эффекта. Один из таких факторов – количество повторений, которое зависит от степени и характера воздействия на определенную группу мышц. Травма или отсутствие прогресса негативно влияет на эмоционально-психологический фон курсантов, что снижает мотивацию к развитию.

Среди многих физических качеств можно обозначить ряд тех, что способствуют формированию волевых: общая и силовая выносливость, ловкость. Также есть и некоторые прочие черты личности курсантов, которые также упрощают развитие других качеств, среди которых: эмоциональная устойчивость, оперативность и быстрота мышления, находчивость при выполнении стоящих перед ними задач. Для формирования морально-волевых качеств используются исторически сложившиеся специальные методические приемы, которые можно условно разделить на три группы.

Первая группа в себя включают приемы, целью которых является формирование для обучающегося условий, необходимых для проявления им требуемых психологических качеств.

Вторая группа в себя включает приемы, направленные на создания у обучающегося сознательного отношения к задачам, которые преподаватель ставит перед ним на занятии. Такое отношение качественно способствует преодолению курсантом трудностей, возникающих при выполнении задачи.

Третья группа в себя включает приемы, целью которых является обеспечение качественного обучения упражнениям, требующим проявления различных морально-волевых качеств. На это влияет ряд факторов:

- постепенное наращивание трудности упражнений и условий в которых происходит их выполнение;
- разнообразие этих условий.

Использование специализированных приемов для нивелирования влияния неудачных попыток выполнения упражнений, а также для противодействия другим отрицательным проявлениям психологических качеств обучающегося.

Комплексный подход в использовании данных приемов позволяет максимизировать эффект от занятий в области формирования у курсантов и слушателей морально-волевых качеств, необходимых им для выполнения служебных задач. Содержание используемых приемов необходимо корректировать с учетом конкретных задач занятия и степени подготовленности обучающихся.

Но не стоит забывать про внутреннее стремление курсанта или слушателя к высокому уровню профессионализма. Зачастую этот фактор играет ключевую роль в развитии морально-волевых качеств. Окружающая обстановка в коллективе и отношение начальства естественно также дает определенную мотивацию к укреплению не только своего тела, но и «духа», поддерживает психоэмоциональное состояние обучающегося. Ведь если будущий сотрудник видит стремление своих коллег к самосовершенствованию, то это также будет создавать желание становиться лучше. Однако, если такого рода мотивация отсутствует, то все вышеперечисленные приемы могут оказаться не только неэффективными, но и во все бесполезными. Поскольку приобретение морально-волевых качеств требует изменений, которые в свою очередь требуют усилий по преодолению своих недостатков, отсутствие желания будет негативно сказываться на интенсивности попыток преодоления трудностей.

Одной из основных проблем в данной сфере физического воспитания в образовательных учреждениях МВД России является формирование и развитие психологической устойчивости курсантов и слушателей. Нестабильное психоэмоциональное состояние негативно сказывается на качестве работы сотрудника правоохранительных органов. Когда на сотрудника оказывается давление со стороны внешних факторов, повышается количество ошибок, нарушений требований поведения и служебной дисциплины, ухудшается работоспособность. Так как зачастую данные факторы не устранимы сотрудником, то он вынужден преодолевать их. В данном противостоянии ему просто необходимо иметь развитые морально-волевые качества. Поэтому важно уделить особое внимание их формированию у будущих сотрудников еще в процессе профессиональной подготовки.

Список литературы:

1. Копылова Е. А. Физическая культура. Развитие морально-волевых качеств у баскетболистов : методические рекомендации. Могилев : Белорусско-Российский университет, 2013. 16 с.

2. Болотин А. Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 75.

3. Афов А. Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности слушателей, обучающихся в вузах МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 123–125.

Технеряднева М. А.¹,
курсант международно-правового
факультета Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:
Ефременко М. А.,
доцент кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

На протяжении нескольких веков рукопашный бой является лидирующим способом защиты. Стоит отметить, что данный вид единоборств занимает особое место в организации физической подготовки военнослужащих.

Высокий уровень физической подготовки, а также знание нормативно-правовой базы свидетельствует о готовности сотрудника полиции к профессиональной деятельности. Научные исследования не только подтверждают особую значимость служебно-прикладной физической подготовки у курсантов образовательных организаций МВД России, но и показывают количественную и качественную характеристику влияния данной дисциплины на применение полученных навыков в практической деятельности.

Немало важным нормативно-правовым актом при подготовке будущих сотрудников полиции является приказ МВД России «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном законодательстве указана основная цель физической подготовки, которая заключается в формировании физической готовности сотрудников полиции при выполнении служебных задач.

В последнее время актуальной проблемой является применение выпускниками образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы в практической деятельности. Данная проблема возникает в результате пресечения сотрудниками ОВД различных правонарушений и преступлений. В качестве решения необходимо усовершенствовать навыки рукопашного боя, которые помогут сотруднику справиться не только при задержании правонарушителя, но и защитить себя и граждан от противоправных посягательств.

Анализируя статистические данные, стоит отметить, что большинство курсантов образовательных организаций МВД России не имеют опыта владения боевыми приемами борьбы.

¹ © Технеряднева М. А., 2022.

В качестве решения данной проблемы предлагается сделать акцент на проведение занятий в форме соревнований. Поскольку именно в процессе соревновательных ситуаций будущие сотрудники будут вести себя непредсказуемо, что будет добавлять им уверенность при применении боевых приемов в практической деятельности.

Отметим, что при таком подходе значительно снижается качество выполнения боевых приемов. Такая тенденция обусловлена тем, что в процессе выполнения элементов рукопашного боя 47 % курсантов концентрировали свое внимание не на качестве выполнения приемов, а исключительно на количестве. На наш взгляд, решением данной проблемы может стать следующее:

1. Необходимо довести до автоматизма выполнение изученных приемов.
2. Концентрировать внимание обучающихся на качество выполнения элементов рукопашного боя.

Кроме того, предложено внедрить в учебный процесс новые элементы рукопашного боя, которые будут непосредственно направлены на повышение основных физических качеств таких как: сила, выносливость, скорость, быстрота, ловкость.

Отметим, что занятие рукопашным боем способствует развитию основных физических качеств у курсантов МВД России, которые будут необходимы для их дальнейшей работы в ведомственном органе. Особое внимание в учебном процессе уделяется именно ударной и борцовской технике. Ударная техника включает в себя, например, удары руками и ногами, уклоны от ударов и другие. Такие приемы, в первую очередь, будут способствовать развитию ловкости.

В результате исследования были выявлены новые методы и средства, позволяющие совершенствовать навыки рукопашного боя у будущих сотрудников полиции, а также сформулированы следующие выводы:

1. В последнее время актуальной проблемой является применение выпускниками образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы в практической деятельности. Анализируя научную и юридическую литературу, отметим, что навыки боевых приемов борьбы являются наиболее эффективным средством решения данной проблемы. Так как используя их, сотрудники полиции смогут обеспечить не только свою безопасность, но и безопасность граждан.

2. Для выполнения служебных задач сотрудник полиции должен овладевать нормативно-правовой базой.

3. Негативное влияние оказывает факт о том, что на занятия по служебно-прикладной физической подготовке отводится недостаточное количество времени. Данный факт существенно усложняет процесс совершенствования навыков боевых приемов борьбы.

4. В результате исследования было выявлено 3 пути совершенствования навыков боевых приемов борьбы в образовательных организациях МВД России:

- использование соревновательной техники в учебном процессе;
- внедрение новых элементов рукопашного боя в учебный процесс;
- совершенствование физических качеств.

Таким образом, занятия рукопашным боем для сотрудников ОВД являются хорошей подготовкой в его профессиональной деятельности.

Тоноян Х. А.¹,
*профессор кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
доктор педагогических наук, профессор*

Власов М. В.²,
*преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса
специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЕДИНОБОРСТВАХ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Занятия единоборствами являются важнейшим элементом профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Однако увеличение моторной плотности тренировочных занятий, часто приводят к повышению травматизма курсантов. Необходимо отметить, что для учебно-тренировочной деятельности вообще характерен повышенный уровень травматизма. В большей степени это положение затрагивается при изучении раздела боевые приемы борьбы, где присутствует активное противодействие двух соперников, взаимодействия со сложными техническими и тактическими действиями для противодействия правонарушителя.

Как показывает статистика, чаще всего фиксируется ушибы, ссадины, потертости, повреждения суставов, растяжение мышц. Редко, но встречается раны, вывихи и переломы костей. Существующая статистика за последние пять лет показывает, что до 88 % травм можно отнести к легким. Лечение этих травм возможно в течение нескольких дней, если курсант своевременно обратился за медицинской помощью. Травмы средней тяжести составляют до 15 % и процесс лечения и реабилитации длится гораздо дольше времени. Около 5 % составляют тяжелые травмы. Оперативное лечение и квалифицированная помощь не всегда является гарантом восстановления. На первом месте по травмированию стоит плечо – 46 %; далее локтевой сустав – 18 %; лучезапястный сустав, кисть и пальцы – 14 %; предплечье – 15 %; колени – 10 %; голени – 9 %; стопы и бедра – по 12 % соответственно; голеностопы – 4 %.

Рукопашный бой отличается бросковой техникой и получение травм в этом виде единоборств не редкость. Как указывается в многочисленных литературных

¹ © Тоноян Х. А., 2022.

² © Власов М. В., 2022.

источниках травмы могут быть легкими, средней тяжести и достаточно серьезными, такими как раны, ушибы, растяжения (микротравмы), разрывы связочно-суставного аппарата фасций, сухожилий и мышц, вывихи суставов, переломы, сотрясение мозга, повреждения спинного мозга, обмороки.

Причин травматизма достаточно много, они широко представлены в научно-методической литературе и не требуют повторения. В данном исследовании мы рассматриваем упущения при некорректной организации тренировочных занятий со стороны тренера-преподавателя.

Очень важно опираться на научно-методические основы организации тренировочного процесса в единоборствах с целью профилактики травматизма. Курсанты первого года обучения могут получать травмы из-за несоблюдения дидактических принципов обучения и закономерностей спортивной тренировки со стороны тренера. Отсутствие должного контроля для фиксирования утомления и переутомления, вызванного нерациональными тренировочными нагрузками.

Таким образом, приведенные примеры показывают, что методы организации требуют особого управления и внимания к тренировочному процессу при занятиях единоборствами, в том числе рукопашным боем.

Учебно-тренировочный процесс должен опираться на научно-методические основы организации работы предполагает управления со стороны тренера и педагога.

Современный тренер в случае обучения основам рукопашного боя должен владеть методами диагностики спортсменов, процесса их обучения и воспитания, научными методами организации педагогического труда [1].

При составлении методики, мы учитывали научно-методические наработки ученых.

Так по мнению В. Б. Шестакова, грамотное управление тренировочным процессом является первостепенным и положительно влияет на уровень физической подготовленности борцов, что в свою очередь сказывается на лучшей подготовленности и отсутствии травм занимающихся.

Как указывает автор, «научно обоснованное управление состоит из следующих компонентов: планирование, практическое построение и контроль тренировки. Эти составляющие взаимосвязаны, так как регулярно применяются по мере развития тренировочного процесса» [2]. Правила проведения соревнований по виду спорта Рукопашный бой регламентируется документом (приказ Минспорта России от 19 ноября 2014 г. № 916), который мы учитывали при разработке методики управления тренировочным процессом с целью профилактики травматизма на занятиях с курсантами первого года обучения. Экспериментальное исследование проводилось в течении шести месяцев с октября по март 2021–2022 гг. Экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) состояли из курсантов первого года обучения, в количестве двадцати человек в каждой из групп. Содержанием программы обучения в ЭГ являлась разработанная нами методика планомерного научно обоснованного тренировочного процесса. КГ занималась по обычной программе. В исследовании применялись методы: анализ и обобщение литературных

источников, педагогическое и медицинское наблюдение, метод экспертных оценок и методы математической статистики [3]. Отдельные занятия были организованы в микроциклы.

Результаты исследования и их обсуждения. Эффективность использования методики оценивалась сравнением показателей контрольных упражнений, анализом анкетирования до и после эксперимента. После первого месяца тренировочных занятий в ЭГ значимых изменений в сравнении с показателями КГ не имелось.

Эффективность целенаправленной методики оценивалась на конец эксперимента по диагностическим и медицинским показателям занимающихся курсантов первого года обучения.

Так, после трех месяцев педагогического эксперимента при использовании разработанной нами методики уменьшилось количество травм по сравнению с КГ. Характер травм тоже изменился: преобладали в основном легкие повреждения.

Одной из травм у курсантов первого года обучения были травмы коленей. Разработанный комплекс упражнений помог сократить количество серьезных травм.

После четвертого месяца тренировок в ЭГ количество травм сократилось до нулевого значения. При анализе адаптации к тестирующим нагрузкам проводилось комплексное тестирование с использованием следующих критериев: эргометрические показатели и предел функциональных возможностей кардиореспираторной системы для оценки аэробной и анаэробной производительности. Для этого использовались средства из раздела легкая атлетика. Средства общей физической подготовки подбирались индивидуально.

Разработанный комплекс специальных беговых упражнений на тренировках по рукопашному бою при подготовке курсантов позволил улучшить общую физическую подготовку. При выполнении стандартной нагрузки обнаружено, что у спортсменов осуществляется одновременный рост морфологических и максимальных аэробных функций.

Заключение. Научно-обоснованное содержание организации тренировочного процесса в единоборствах для профилактики травматизма показало свою эффективность. В ходе проведенного эксперимента достоверно показано преимущество обучения в ЭГ. Специалисты, опираясь на научно-методические основы организации тренировочного процесса в единоборствах доказали преимущество занятий в ЭГ как факт в профилактике травматизма среди курсантов первого года обучения. Проведенные экспериментальные исследования позволили подтвердить выдвинутую нами гипотезу и показали эффективность предложенного содержания обучения в межгрупповом сравнении в ЭГ и КГ группах.

Список литературы:

1. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М. : ФиС, 1981. 375 с.
2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо наука побеждать теоретические и методические основы подготовки самбистов : учебное пособие

для учреждений высшего профессионального образования // М. : ОЛМА МЕДИА ГРУПП, 2012. 222 с.

3. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

Трушина И. О.¹,
 командир отделения Института-факультета
 подготовки сотрудников для органов
 предварительного расследования
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

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

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Занятия служебно-прикладной физической подготовкой являются неотъемлемой частью служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Совершенствование навыков физической подготовки, применения приемов рукопашного боя представлены важным направлением в подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел России [3, с. 32], в том числе и курсантов ведомственных образовательных организаций. Задачами развития физической подготовки сотрудника органов внутренних дел являются «сохранение здоровья, творческой и трудовой активности, обеспечение надлежащего уровня физической готовности и всестороннее развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний, формирование специально-прикладных и жизненно важных умений и навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач» [2, с. 673].

Актуальность научной статьи обусловлена необходимостью акцентирования внимания курсантов на необходимости внедрения в образ жизни систематических занятий физической подготовкой, в том числе и совершенствование приемов рукопашного боя. Зачастую, курсанты уделяют недостаточное внимание развитию собственной физической подготовки, о чем свидетельствуют статистические данные о гибели молодых сотрудников при исполнении служебных обязанностей. Занятия физической подготовкой направлены на развитие базовых физических качеств и физической силы, как средства борьбы с преступностью; позволяют сотруднику ОВД оставаться в высокой физической форме, пригодной для оказания сопротивления правонарушителю в служебной деятельности.

По данным официальной статистики Министерства внутренних дел Российской Федерации в январе – июне 2022 г. на территории Российской Федерации было зарегистрировано более 1 млн преступлений. Из них 51 тыс. преступлений

¹ © Трушина И. О., 2022.

(5,5 %) выявлено сотрудниками органов внутренних дел на стадии приготовления и покушения [4]. Наряду с высокими правовыми знаниями сотрудников правоохранительных органов, важной составляющей выявления преступлений на указанных стадиях является высокая физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов. Актуальной проблемой выступает недостаточная подготовка физических качеств сотрудников ОВД, о чем свидетельствуют участвовавшие случаи гибели сотрудников правоохранительных органов при оказании сопротивления преступникам.

Приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определены цели и задачи организации физической подготовки, в том числе и в образовательных организациях системы МВД России. Формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умение применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы и рукопашного боя, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности выступают основополагающими целями занятия физической подготовки [1].

Несмотря на закрепленные в теории цели, задачи и принципы организации физической подготовки сотрудника правоохранительных органов, в предоставленное для саморазвития время курсанты озабочены задачами, не оказывающими положительное влияние на их самосовершенствование в физическом плане. Необходимым видится предложение об усилении значимости занятий физической подготовкой в часы самоподготовки курсантов ведомственных образовательных организаций с целью увеличения собственных физических показателей: бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, прыжки в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, скручивания лежа и др., а также практическое применение приемов рукопашного боя.

Высокий уровень физического состояния зависит от частоты занятия физической подготовкой. Для успешного выполнения служебных задач и поддержания высокой физической формы занятия физической подготовкой должны быть не менее 2 раз в неделю. Как правило, служебно-прикладной физической подготовке как учебной дисциплине в ведомственном ВУЗе отводится от 2 до 4 академических часа в неделю, что объективно недостаточно для поддержания высоких физических показателей и отработку практических навыков ведения рукопашного боя. Нами видится необходимость повышения у курсантов внутреннего стимула занятий физической подготовкой во вне учебное время – в часы самоподготовки и свободное время.

Физическая подготовка в самостоятельные часы включает в себя развитие не только физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), но и изучение нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность сотрудника правоохранительных органов (например: ст. 20 Федерального закона № 3-ФЗ «О полиции»; приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»), формирование физической культуры.

В служебной деятельности курсант обязан заблаговременно составлять план занятий по физической подготовке, при необходимости консультироваться с ведущим преподавателем. При составлении плана тренировок необходимо учитывать учебные занятия по служебно-прикладной физической подготовке, чтобы избежать переутомления.

Для подтверждения актуальности темы исследования нами было проведено сравнительное исследование двух групп курсантов, обучающихся в ведомственном ВУЗе МВД России: первая группа (20 опрошенных) – учащиеся, которые регулярно (2–4 раза в неделю), наряду с занятиями по служебно-прикладной физической подготовкой, посещают дополнительные занятия, направленные на развития физических качеств; вторая группа (20 опрошенных) – учащиеся, которые занимаются физической подготовкой только в рамках учебных занятий в образовательной организации. Испытуемым было предложено ответить на шесть вопросов, которые затрагивают положения об общем физическом и моральном состоянии здоровья, режиме дня и собственном отношении к занятиям по служебно-прикладной физической подготовке.

На основе результатов исследования было выявлено, что уровень физического и морального состояния у курсантов первой группы в 0,9 раз выше, чем у опрошенных второй группы: единогласно опрашиваемые первой группы указали, что отлично себя чувствуют, никогда не сталкиваются с бессонницей и не имеют лишнего веса, когда 70 % испытуемых второй группы указали на удовлетворительное общее состояние здоровья, встречающуюся бессонницу (65 % опрошенных второй группы) и на набранный лишний вес (90 % опрошенных второй группы). Для опрошенных первой группы занятия по физической подготовке не доставляют затруднений. Соответственно, сотрудники правоохранительных органов, которые регулярно 2–4 раза в неделю уделяют внимание занятиям физической подготовкой смогут оказать сопротивление преступнику без особых трудностей. Опрошенные второй контекстной группы указали, что посещают занятия по служебно-прикладной физической подготовки без удовольствия (80 % опрошенных второй группы), сдача нормативов дается с особой трудностью (95 % опрошенных второй группы), а задержание правонарушителя порой будет непосильно для сотрудника ОВД (35 % опрошенных второй группы).

Анализируя результаты исследования, можем сделать вывод, что занятий по физической подготовке в рамках учебной дисциплины для поддержания и развития физической формы недостаточно. Общее физическое и моральное состояние курсантов, которые занимаются физической подготовкой только на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке, весьма неудовлетворительно. Необходимы дополнительные занятия, в рамках которых курсанты самостоятельно по выработанному с преподавателем плану занятий физической подготовкой, будут совершенствовать физические качества, отрабатывать практические навыки ведения рукопашного боя, нормативно-правовую базу применения физической силы и развивать общую физическую культуру, проявляя при этом самодисциплину, ответственность и самоорганизованность.

Данные предложения позволят установить стабильное физическое и психологическое состояние сотрудника правоохранительных органов, обеспечат достижение высокой физической подготовки курсантов, что окажет положительное влияние на развитие системы Министерства внутренних дел Российской Федерации и позволит своевременно предотвращать совершение новых преступлений.

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» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6.
3. Губанов Э. В. Особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020: журнал. 2020. С. 30–32.
4. Краткая характеристика состояния преступности в Российской Федерации за январь – июль 2022 г. // Официальный сайт Министерство внутренних дел Российской Федерации. URL: <https://мвд.рф/reports/item/31209853/>.

Тугунова А. А.¹,
*курсант международно-правового
 факультета Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя*

Научный руководитель:
Ковтун В. В.,
*преподаватель кафедры специальной
 тактики учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя*

УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СФЕРЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Служебно-прикладная физическая подготовка в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации основывается на собственнo приобретенных навыках, которые в дальнейшем поддерживаются и развиваются на всех этапах становления в должности сотрудника органов внутренних дел. Большая часть времени, предусмотренная планом учебных занятий в образовательных организациях, отводится на изучение боевых приемов борьбы, приемов защиты и атаки. Однако, как показывает практика, применение приемов личным составом правоохранительных органов оказывается непродуктивным, что приводит к получению травм, а иногда и к смерти сотрудников.

По состоянию на 2020 г. в Российской Федерации было зарегистрировано 7 тыс. убийств, а также покушений на убийства, 18,6 тыс. фактов причинения тяжкого и особо тяжкого вреда здоровью сотрудникам органов внутренних дел. Тенденция частых посягательств только увеличивается, это можно увидеть по статистике погибших и раненых сотрудников за 2019 и 2020 гг. Так, в 2019 г. число погибших сотрудников составило более 60 человек, раненых и пострадавших – 3 тыс. человек. За 2020 г. при выполнении оперативно-служебной деятельности погибло 59 человек, получили вред здоровью более 3,5 тыс. человек.

В феврале 2022 г. в Московском метрополитене на станции «Тульская» молодой человек 2000 г. р. наотрез отказался пройти в комнату полиции для установления личности, сопровождая это открытым сопротивлением и применением физической силы в отношении сотрудников. После того как двое полицейских попытались задержать гражданина, его соучастник ударил одного сотрудника ногой в область туловища, а другого несколько раз руками по голове после чего скрылся. С записей камер видеонаблюдения на станции метро видно, что во время задержания оба сотрудника потеряли бдительность в окружающей их обстановке при большом количестве людей на перроне и допустили нападение со стороны другого лица, что привело к получению увечий и к невыполнению служебной задачи.

¹ © Тугунова А. А., 2022.

Также в феврале 2022 г. в городе Татарск Новосибирской области сотрудники полиции получили сообщение от женщины, сожитель, который в состоянии алкогольного опьянения устроил ссору с одним из своих родственников. В кратчайшее время сотрудники прибыли на место происшествия. В ходе проверки заявления на лестничную клетку вышли двое мужчин, которые начали избивать сотрудников кулаками и тупыми предметами, после чего один из нарушителей отдал команду своей собаке к нападению на силовиков – оба сотрудника получили травмы. В данной ситуации сотрудники явно не обеспечили себя безопасным расстоянием от правонарушителей, что привело к неправильным дальнейшим действиям.

В настоящее время таких ситуаций, как указанные выше, огромное множество, как и факторов, которые влияют на допущение, казалось бы, недопустимых ошибок в действиях сотрудников органов внутренних дел. Это связано с тем, что во время учебного процесса на занятиях по служебно-прикладной подготовке обучающиеся находятся в идеальной обстановке для отработки боевых приемов, где нет третьих лиц, а условия обучения обеспечивают полную безопасность, что противоречит действительности при выполнении оперативно-служебных задач на практике, что в конечном итоге и приводит к такому роду происшествий.

Кроме того, курсанты не могут в полной мере использовать свои возможности только во время физической подготовки, это во многом зависит от некоторых факторов:

- незначительное отдаление курсантов друг от друга;
- выбор одного и того же партнера;
- отсутствие стрессовых и критических ситуаций;
- выработка двигательных навыков, способности к выполнению сложно-координационных действий и т. д.

Для того чтобы решить данную проблему с недавних пор курсанты и слушатели образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации изучают дисциплину «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел», где они на основе ранее полученных знаний по физической, огневой и тактико-специальной подготовке совершенствуют свои навыки, чтобы в будущем добиться высокого уровня профессиональной подготовки, а также сформировать у курсантов умение правильно оценивать обстановку вокруг себя и предпринимать меры в экстренных ситуациях, детально разбирать выполняемые ими действия и повышать психофизическую готовность в любых ситуациях для обеспечения личной безопасности.

Данная дисциплина тесно взаимодействует с дисциплиной «Служебно-прикладная физическая подготовка», в следствие чего курсанты одновременно нарабатывают навыки и получают знания сразу из двух источников. Это обосновывается тем, что курсанты и слушатели образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации, изучая сферу личной безопасности сотрудника, применяют некоторые аспекты боевой техники, изучаемые еще с начальных этапов обучения служебно-прикладной физической подготовки, без которых невозможно обезопасить себя в полной мере.

Подводя итог, можно сказать, что внедрение новой дисциплины дало возможность совершенствования служебно-прикладной физической подготовки в психофизическом направлении, вырабатывая те профессиональные качества, которые необходимы каждому сотруднику при осуществлении оперативно-служебной деятельности.

Фадеева А. Е.¹,

*заместитель командира взвода
международно-правового факультета
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Научный руководитель:

Кузин В. В.,

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

СПЕЦИФИКА СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что деятельность сотрудников ОВД непосредственной связана с повседневным применением физической силы. Служебно-прикладная физическая подготовка в территориальных подразделениях, а также на базе образовательных организаций представляет собой комплекс, который состоит из общей физической подготовки и профессионально-прикладной подготовки. Физическая подготовка в рамках образовательных учреждений представляет собой самостоятельную дисциплину, которая способствует высокой подготовке будущих кадров.

Главной целью физической подготовки сотрудников является развитие знаний, навыков и умений, которые позволяют успешно выполнять возложенные на них служебные обязанности. На современном этапе служба сотрудников ОВД проходит в рамках сложной криминогенной ситуации, сложившейся в мире. Зачастую, сложность таких ситуаций и определяет направления физической подготовки сотрудников ОВД. Практика показывает, что успех любой операции, связан с уровнем служебно-прикладной физической подготовки сотрудника.

Общая физическая подготовка связана с развитием у сотрудника выносливости, силы и скорости. Как в любом территориальном подразделении, так и в образовательных учреждениях с сотрудниками проводятся занятия по физической подготовке и, периодически, сотрудниками сдаются нормативы. Это необходимо для определения уровня подготовки, а также выявления слабых сторон сотрудника, с которыми необходимо работать. Окружающая обстановка в процессе служебной деятельности, а также требования к сотрудникам, установленные приказами определяют уровень соответствия сотрудника осуществляемым им действиям в рамках режима выполняемых задач.

Профессионально-прикладная подготовка представляет собой знания боевых приемов борьбы и навыки их выполнения. Сюда входят не только приемы задержания, но и освобождения от захватов, досмотровые мероприятия и др. Точность

¹ © Фадеева А. Е., 2022.

и правильность выполнения сотрудником боевых приемов борьбы не только способствует эффективности действий сотрудника, но и помогает минимизировать возможность нанесения сотрудником каких-либо увечий правонарушителю.

Служебно-прикладная физическая подготовка выполняет три функции. Во-первых, образовательную, так как формирует у сотрудника знания, навыки и умения, необходимые для выполнения возложенных на них задач. В эту функцию помимо знания боевых приемов борьбы, входит правовая основа на их применение, о чем говорится в ст. 20 Федерального закона № 3 «О полиции». Во-вторых, развивающую, которая формирует выносливость, силу и быстроту и увеличивает работоспособность и потенциал сотрудника. В рамках этой функции сотруднику необходимо постоянно поддерживать свою физическую форму, чтобы не утратить физические качества. В-третьих, воспитательную функцию, которая формирует у сотрудника положительные нравственные качества личности. Все эти функции взаимосвязаны и неразрывны, так как они вместе в целом воздействуют на сотрудника.

Для поддержания надлежащего уровня физической подготовки, которая соответствует криминогенной ситуации, ежегодно актуализируются методики и подходы обучения, которые способствуют развитию соответствующих знаний, навыков и умений.

Служебно-прикладная физическая подготовка ставит перед собой следующие задачи:

1. Обучение необходимым знаниям.
2. Формирование навыков и умений у сотрудника.
3. Формирование необходимых личностных качеств.
4. Овладение работой со специальными средствами.
5. Развитие выносливости для преследования преступника.
6. Обучение тактически правильному задержанию правонарушителя.

Основой служебно-прикладной физической подготовки являются непосредственно сами физические упражнения, которые подбираются к сотруднику с учетом возрастных и медицинских особенностей, которые подразделяют сотрудников по группам предназначения. С учетом этих групп увеличивается время выполнения того или иного упражнения, а также снижаются требования к самому сотруднику, но их минимальный уровень не может быть ниже соответственно профессиональной пригодности сотрудника.

Основными принципами служебно-прикладной физической подготовки являются:

1. Доступность – соответствие возможностям сотрудника.
2. Непрерывность – регулярность занятий.
3. Последовательность – постепенное увеличение нагрузки.
4. Адаптированность – подбор упражнений в соответствии с возрастными и иными особенностями сотрудника.

Практика показывает, что поддержание должного уровня физической подготовки необходимое условие успешного выполнения сотрудником служебных задач. Для этого сотруднику необходимо регулярность занятий по физической подготовке как в рамках подготовки территориальным органом, так и лично.

Таким образом, в данной статье я рассказала о специфике служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, раскрыла ее функции, задачи и принципы. Так же я отметила, что физическая подготовка сотрудника ОВД необходима для успешного выполнения сотрудником возложенных на него задач. Физическая подготовка – это не выбор сотрудника, а обязанность, которая регламентируется нормативно-правовыми актами, регламентами и контрактом, которые определяют соответствие сотрудником занимаемой должности.

Список литературы:

1. Бауэр В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1.
2. Зотова Ф. Р., Чинкин А. С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
3. Ларшина Н. В. Особенности спорта как социального института // Олимпийское движение и социальные процессы : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. М. : Советский спорт, 2001.

Фомина А. М.¹,
*доцент кафедры психолого-педагогического
 и медицинского обеспечения деятельности ОВД
 Всероссийского института повышения
 квалификации МВД России,
 кандидат педагогических наук*

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ГРУППОВОГО ОБУЧЕНИЯ: МЕТОДИКА С. КАГАНА

Работа в группе использовалась в обучении уже в 20-х гг. XX в. В 80–90-е гг. идеи групповой формы стали популярными сначала в школьном, а затем и в университетском образовании США и Канады (разработки научно-педагогических центров при университете Дж. Хопкинса под руководством Р. Славина и других университетов под руководством Р. Д. Джонсонов и С. Кагана). Результаты двадцатилетних исследований свидетельствуют о высокой степени эффективности этой технологии.

В условиях становления новой образовательной парадигмы задача учителя (преподавателя) состоит в том, чтобы обеспечить организацию такой учебной деятельности, в процессе которой развивались бы способности обучающихся, высвобождался бы творческий потенциал, и индивидуальность обучающихся смогла бы достичь своего расцвета. Федеральный Государственный образовательный стандарт третьего поколения ставит во главу угла компетентностный подход к образовательному процессу. Современной образовательной организации требуются такие методы обучения, которые:

- формировали бы активную, самостоятельную и инициативную позицию учащихся в учении;
- формировали бы не просто умения, а компетенции, то есть умения, непосредственно связанные с опытом их применения на практике.

Решению этой задачи, по мнению американского ученого С. Кагана, может способствовать использование группового обучения в образовательном процессе. Он предложил более 160 моделей группировки, которые использовал в работе с обучающимися разных возрастов. Но, чтобы приступить непосредственно к групповым формам работы, необходимо предварительно организовать обучение в группах, которое проходит в несколько этапов:

- 1) ознакомительно-мотивационный;
- 2) диагностический;
- 3) этап подготовки учебного пространства;
- 4) этап психологической подготовки.

Только после такой предварительной подготовки можно переходить к работе в группах.

Термин «групповое обучение» С. Каган употребляет в значении использования малых групп (3–7 человек) в образовательном процессе. Оно предполагает такую организацию работы, при которой обучающиеся тесно взаимодействуют

¹ © Фомина А. М., 2022.

между собой, что влияет на развитие их речи, коммуникативной компетенции, мышления, интеллекта и ведет к взаимному обогащению обучающихся. Главное условие групповой работы С. Кагана заключается в том, что непосредственное взаимодействие обучающихся осуществляется на партнерской основе. Это создает комфортные условия в общении для всех, обеспечивает взаимопонимание между членами группы.

С точки зрения С. Кагана, в дидактическом процессе целесообразно использовать групповую работу двух видов: единую и дифференцированную. При единой групповой работе все группы обучающихся выполняют одинаковые задания в рамках общей темы, дифференцированная же групповая работа предполагает выполнение группами различных заданий.

Групповое обучение («*Cooperative learning*») – успешная стратегия обучения, в которой небольшие группы, каждая из которых состоит из учащихся разных уровней знания, используют различные формы взаимодействия для улучшения понимания ими предмета. Каждый член команды отвечает не только за обучение, но и за помощь товарищам по команде, в результате чего создается атмосфера успеха. Учащиеся работают над заданием до тех пор, пока все члены группы поймут и завершат его.

Согласно стратегии «*Cooperative learning*» обучение происходит в команде (группе), эффективность работы которой возрастает при соблюдении четырех дидактических принципов – *PIES*, где *P* (*Positive Interdependence*) предлагает позитивное взаимодействие между участниками команды, *I* (*Individual Accountability*) – осознание индивидуальной ответственности, *E* (*Equal Participation*) – равное участие, *S* (*Simultaneous Interaction*) – одновременное взаимодействие [2, с. 33]. Стратегия «*Cooperative learning*» предполагает структурный подход.

Рассмотрим структуры для групповой работы. Два типа групповых структур – собственно группирование и интерактивные структуры. Цель группирования состоит в том, чтобы перераспределить обучающихся в пределах учебного коллектива. Группирование структуры не указывает ученикам на то, как взаимодействовать при работе над содержанием; они просто образуют пары, тройки, группы из четырех или даже группы с большим числом учащихся. Группирование не более, чем перегруппировка учащихся. Есть второй набор структур, которые также являются полезными в создании групповой работы. Они предназначены для прямого взаимодействия между учащимися, но, как часть процесса, эти структуры также формируют новые группы. Эти интерактивные структуры являются вторым способом формирования контактных групп.

Методы формирования команд подробно описаны в книге Кагана «Обучение в сотрудничестве» [2, с. 13]. Успешные команды зависят от формирования командного духа – мероприятий, которые создают взаимное уважение и поддержку среди товарищей по команде. А в работе С. Кагана «Формирование командного духа» описано множество готовых структур и мероприятий для формирования командного духа. Долгосрочные гетерогенные группы являются основой для подавляющего большинства исследований с положительными результатами при

обучении в сотрудничестве. Несмотря на то, что С. Каган отстаивает использование работы в группах, он считает, что краткосрочные группы не имеют силы гетерогенных команд и не предназначены для того, чтобы заменить их [1, с. 12]. Каган выступает на стороне учителей, которые используют работу в группах в дополнение, а не вместо гетерогенных команд.

Группирующие структуры, по мнению ученого, являются структурами, специально предназначенными для эффективного перемещения обучающихся в группы. Они не имеют академической направленности. Часто С. Каган использовал группирующие структуры, чтобы образовать пары, тройки или группы из четырех человек, а затем подключал взаимодействующую структуру, чтобы иметь обучающихся, которые обрабатывают содержание урока. Самая распространенная у Кагана группирующая структура – пара, решающая проблему. Также С. Каган предлагает такие варианты структур, как «Временная кооперация парами», «Загадай и покажи» и «Парные головы вместе». Чтобы сформировать группы из трех учащихся, педагог может использовать такие структуры, как «Найди свой номер» или «Найди другой номер». После того, как обучающиеся оказались в тройках, преподаватель может предложить «круглый стол» или командное интервью для обзора содержания, или для того, чтобы поделиться своими идеями. Иногда, когда обучающиеся находятся в парах, С. Каган предлагает сформировать группы из четырех человек. Симпатия профессора Кагана на стороне «Парной пары». Также как «Парная пара» группирует две пары, чтобы сформировать группу из четырех, «Объединяйтесь!» группирует две команды, образуя группу из восьми. Структура «Команда внутри и снаружи круга» отлично подходит для команд, чтобы представить их друг другу, познакомиться с тем, как команды улучшают свои презентации, а затем развернуться к другой команде, чтобы представить свои улучшенные варианты.

Употребляя термин «групповое обучение», мы имеем в виду то, что группы учащихся работают совместно для выполнения общих задач. В многочисленных исследованиях измеряется успех совместного обучения как дидактического метода в отношении социального развития навыков и достижений учащихся на всех уровнях, от начальной школы до университета. По общему мнению, обучение в сотрудничестве дает в итоге положительные результаты у обучающихся во всех областях [4, с. 112]. Более того, во многих классах большинство взаимодействий происходит на уровне «преподаватель-обучающийся», который может создать конкурентную среду, так как обучающиеся борются за одобрение педагога. Обучение в сотрудничестве помогает сбалансировать эту среду, поощряя обучающихся к совместной работе ради достижения цели обучения. Как отмечает Каган, мы живем во взаимозависимом мире, в котором, как это ни парадоксально, способность конкурировать зависит от способности к сотрудничеству [2, с. 18].

Список литературы:

1. Carter R. Mapping the Mind. Berkeley and Los Angeles, CA : University of California Press, 1999.

2. Kagan S. Breakouts To Energize Brains and Boost Achievement San Clemente, CA : Kagan Publishing. Kagan Online Magazine, Fall/Winter 2013.URL: www.KaganOnline.com
3. Marzano R., D. Pickering & J. Pollock. Classroom Instruction that Works. Research-Based Strategies for Increasing Student Achievement. Alexandria, VA : Association for Supervision and Curriculum Development, 2001.
4. Rilling J., D. Giutman T. Zeh G. Pagnoni G. Berns & C. Kilts. «A Neural Basis for Social Cooperation». Neuron, 2012.

Фролов Н. С.¹,

*инструктор-методист регионального
центра тестирования ВФСК ГТО в Пермском крае
Колледжа олимпийского резерва Пермского края*

Старков В. В.²,

*руководитель регионального центра
тестирования ВФСК ГТО в Пермском крае
Колледжа олимпийского резерва Пермского края*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ СДАЧИ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

Целью исследования являлась оценка эффективности занятий рукопашным боем к уровню физической подготовленности к выполнению нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Для достижения цели были изучены и проанализированы результаты нормативных испытаний ГТО, в эксперименте приняло участие 100 человек в возрасте от 16 до 17 лет. Нами были сформированы 2 группы: в первую группу были включены спортсмены, занимающиеся рукопашным боем, во вторую группу вошло население, занимающиеся физической культурой, в обеих группах количество участников составило 50 человек. Результаты нормативных испытаний ГТО, в возрастной группе V ступени от 16 до 17 лет, показали, что спортсмены, занимающиеся рукопашным боем, превосходят население, занимающихся физической культурой, по следующим нормативам: «сгибание и разгибание рук (кол-во)» на 29,95 %, «бег 3 км (мин, с)» на 20 %, «челночный бег 3 по 10 м (с)» на 8,96 %», «наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)» на 28,85 %, «бег 60 м (с)» на 9,33 %. Занятия рукопашным боем эффективно влияют на уровень физической подготовленности к сдаче нормативных испытаний Всероссийского комплекса физкультурно-спортивного ГТО.

Увеличить свою физическую подготовку современные юноши могут в ходе регулярных физических тренировок, в том числе путем занятий единоборствами. Систематические тренировки в рамках рукопашного боя улучшают двигательные возможности и укрепляют мышечную и нервную системы организма. Для достижения цели мы проанализировали результаты нормативных испытаний ГТО в возрастной группе V ступени от 16 до 17 лет [3; 5; 7].

Золотой знак ГТО позволяет абитуриенту получить до 10 баллов к ЕГЭ, работникам в организациях получить премию на усмотрения работодателя, студенты могут претендовать на повышенную стипендию.

К сентябрю 2022 г., при постепенном внедрении комплекса ГТО, 18,2 млн россиян в возрасте от 6 до 70 лет и старше присоединились к возрожденному физкультурно-спортивному движению в стране. [1, с. 5].

¹ © Фролов Н. С., 2022.

² © Старков В. В., 2022.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является составной частью образовательного и воспитательного процесса общеобразовательных организаций. При этом занятия единоборствами также могут способствовать более успешной сдаче норм ГТО [2; 4; 6].

Сравнивая нормативные испытания тестов ГТО и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», был сделан вывод, что нормативные тесты ГТО подходят для оценки физических характеристик.

Цель исследования – оценить эффективность занятий рукопашным боем к уровню физической подготовленности к выполнению нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась на базе Колледж олимпийского резерва Пермского края, ВФСК ГТО в Пермском крае. Контингентом, которого являлись спортсмены рукопашного боя и населения, занимавшиеся физической культурой возрастной группы с 16 до 17 лет. Основным методом исследования явился эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения физической подготовленности нами были проведены нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Сила – сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество).
2. Выносливость – бег 3 км (мин).
3. Координация – челночный бег 3 по 10 м (с).
4. Гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).
5. Скорость – бег 60 м (с).

Данные физические качества в рукопашном бое оказывают средний и значительный уровень влияния на результативность в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Результаты нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) позволяют сделать заключение о том, что по всем физическим качествам превосходство имеет группа № 1 (занимающиеся физической культурой и рукопашным боем) над группой № 2 (занимающиеся только физической культурой):

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество). Средний результат группы 1 равен 43,4 раза, результат группы 2 равен 30,4 раза. В итоге средний результат спортсменов группы 1 в данном тесте больше на 29,95 %. Оценивая данные наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей.

Бег 3 км (мин). Средний результат группы 1 равен 12,0 мин, результат группы 2 равен 14,4 мин. В итоге средний результат спортсменов группы 1 в данном тесте больше на 20 %. Оценивая данные наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей.

Челночный бег 3 по 10 м (с). Средний результат группы 1 равен 6,7 сек, результат группы 2 равен 7,3 сек. В итоге средний результат спортсменов группы 1 в данном тесте больше на 8,96 %. Оценивая данные наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см). Средний результат группы 1 равен 15,6 см, результат группы 2 равен 11,1 см. В итоге средний результат спортсменов группы 1 в данном тесте больше на 28,85 %. Оценивая данные наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей.

Бег 60 м (с). Средний результат группы 1 равен 7,5 сек, результат группы 2 равен 8,2 сек. В итоге средний результат спортсменов группы 1 в данном тесте больше на 9,33 %. Оценивая данные наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей.

Вывод. Анализ полученных результатов дает основания заключить, что занятия рукопашным боем является эффективным для повышения физической подготовленности и может быть рекомендовано к применению в процессе подготовки к выполнению нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Список литературы:

1. Гавроница Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза : учебно-методическое пособие. Пермь, 2019. 104 с.
2. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / [С. А. Давыдова и др.]. Нижневартонск : Нижневартонский государственный университет, 2021. 68 с.
3. Ефременко М. А. Развитие физической культуры и спорта в России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. – Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 39–41.
4. Мальцев Г. С., Чернова Г. М., Мустаев Р. В. Контроль функциональной подготовленности единоборцев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В. В. Зебзеева. Чайковский : ЧГИФК, 2022. С. 93–99.
5. Методика повышения общей физической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки / [Г. С. Мальцев и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 90–92.
6. Мехоношин Г. В., Мальцев Г. С. Подготовка школьников к сдаче норм комплекса ГТО по испытанию «самозащита без оружия» // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский : ЧГИФК, 2020. С. 112–115.
7. Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В. В. Зебзеева. Чайковский: ЧГИФК, 2022. 179 с.

Хвастунов А. А.¹,
*профессор кафедры физического воспитания
Юго-Западного государственного университета,
кандидат педагогических наук, профессор*

Красноруцкий С. В.²,
*доцент кафедры физического воспитания
Юго-Западного государственного университета*

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Обеспечение успешности обучения студентов рукопашному бою во многом зависит от выбора оптимального объема технических действий, который они должны освоить за весь период обучения, а также от рационального их распределения по семестрам.

Для более полной картины были проведены исследования [1–3; 13–14] результатов спортивных соревнований по рукопашному бою (в том числе среди студентов и курсантов), в ходе которых изучались: качественный состав участников (по занятиям видами спорта, возрасту, спортивной квалификации), арсенал технических действий, который предполагали использовать спортсмены в поединках, какие приемы реально применялись в процессе боев. Анализ выполняемых технических действий на 1 и 2 турах в основном подтверждает результаты исследований практики применения боевых приемов сотрудниками правоохранительных органов [1–3; 7–8; 12–14].

Иными словами, говоря о необходимом объеме технических действий, в частности для студентов образовательных учреждений, следует иметь ввиду обучение ударам руками и ногами, броскам, удушающим и болевым приемам стоя и лежа.

Вполне естественно, что при подготовке к профессиональной деятельности следует стремиться к большему приближению обучения к реальным условиям, однако, также вполне объективно при этом неизбежно создаются определенные условности, исходящие в первую очередь из необходимости сохранения здоровья учащихся. Так, например, несмотря на прикладной характер боев без правил, в настоящее время вопрос о их внедрении в практику подготовки студентов не стоит (думается, что и не будет стоять) в связи с высоким травматизмом этого единоборства. Поэтому, одним из оптимальных видов спорта в этом плане является рукопашный бой.

Методы физической подготовки во многом определяются особенностями регулирования задаваемой нагрузки и отдыха, а также рациональным подходом к освоению боевых приемов. Тренировочная ситуация не может полностью смоделировать атрибуты условий спортивных и тем более реальных уличных поединков.

¹ © Хвастунов А. А., 2022.

² © Красноруцкий С. В., 2022.

Говоря о спортивной подготовке студентов, следует отметить, что организовать и проводить занятия следует так, чтобы каждый из учащихся в ходе тренировок проделал бы большинство тех действий, с которыми он может столкнуться на соревнованиях. Такая подготовка может дать положительные результаты лишь в том случае, если она не стихийна, а ведется направленно, систематически. При проведении тренировочных занятий внимание студента должно сосредоточиваться на тех сторонах подготовки, которые мы хотим развить. При этом не следует полагаться на произвольное внимание обучающегося. Необходима организация занятия, вызывающая непосредственный интерес к процессу деятельности, поддерживающая произвольное внимание занимающихся. На практике механизмами такого обучения являются такие формы учебно-тренировочной деятельности, как соревновательные, проблемно-ситуационные и т. п. [3; 7; 9; 11; 14].

Рациональная организация и интенсификация обучения боевым приемам предусматривает четкую технологию преподавания, опирающуюся на современные достижения психолого-педагогических теорий формирования двигательных действий человека. Экспериментальная проверка различных вариантов формирования умения и навыков приемов рукопашного боя позволяет остановиться на модели, основанной на так называемом блочном-модульном принципе планирования процесса обучения [2; 3; 12–14]. Согласно этой модели, в течение семестра обучение осуществляется в рамках трех блоков (модулей) в которых изучается строго ограниченный объем приемов рукопашного боя (рис. 1).

Модуль 1 Обучение			Модуль 2 Совершенствование				Модуль 3 Практика			
Удары	Борьба	Приемы самозащиты	Удары	Борьба	Удары + борьба	Приемы самозащиты	Бокс, кикбоксинг	Борьба	Приемы самозащиты	Рукопашный бой

Рис. 1. Схема организации занятий по модулям в семестре

В каждом семестре по мере усвоения учебного материала происходит постепенное увеличение объема полученных навыков и таким образом совершенствуется уровень готовности к выполнению более сложных практических заданий.

Обеспечение должного уровня обучения единоборствам возможно за счет системного подхода, позволяющего рассмотреть комплекс взаимосвязанных методик, используемых в современной теории и практике физического воспитания и спорта для формирования физической, технической, тактической и психологической подготовленности обучающихся. Исследование практики обучения приемам рукопашного боя показывает, что наиболее эффективным подходом является раздельное обучение ударной и борцовской техники на этапе разучивания приемов (модуль «Обучение» и частично в модуле «Совершенствование»).

На основании результатов исследований практики применения приемов рукопашного боя сотрудниками правоохранительных органов, организации и проведения подготовки спортсменов по рукопашному бою, педагогического опыта проведения занятий в ВУЗах был подготовлен детализированный вариант распределения содержания обучения рукопашному бою по модулям (табл. 1) в на протяжении всего времени прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, предложена конкретная методика, эффективность которой была экспериментально подтверждена в ходе педагогических исследований.

Таблица 1

Содержание обучения рукопашному бою по модулям

Кол-во и №	Модуль № 1 Обучение технике и тактике действий в рукопашном бою	Кол-во и №	Модуль № 2 Совершенствование техники и тактики действий в руко- пашном бою	Кол-во и №	Модуль № 3 Учебно-тре- нировочная практика в рукопаш- ном бою
1	2	3	4	5	6
1 курс – 2 семестр					
4 1-4	Разучивание подгото- вительных упражнений и приемов самостра- ховки	3 14-16	Усложнение условий разучивания подгото- вительных упражне- ний и приемов само- страховки	2 31-32	Спаринги ** по правилам бокса
3 5-7	Прямые удары руками и защита от них	5 17-21	Комбинации выпол- нения прямых ударов руками и защиты от них	2 33-34	Спаринги** по правилам борьбы
3 8-10	Задняя подножка; отхват	5 22-26	Комбинации выпол- нения прямых ударов руками и задней под- ножки	2 35-36	Спаринги** по правилам рукопашного боя
1 11	Загиб руки за спину при подходе спереди и сзади	2 27-28	Задняя подножка с переходом на загиб руки за спину и наоборот		
11 1-11	Скоростно-силовая подготовка	15 14-28	Повышение общей выносливости	6 31-36	Прикладная физическая подготовка
2 12-13	Рубежный контроль	2 29-30	Рубежный контроль		Промежуточ- ный контроль (зачет)
2 курс – 3 семестр					
3 1-3	Боковые удары руками и защита от них	4 14-17	Комбинации** уда- ров руками и ногами	2 31-32	Спаринги** по правилам бокса и кик- боксинга
3 4-6	Прямые удары ногами защита от них	4 18-21	Комбинации** брос- ков (задней под- ножки, отхвата, через плечо и бедро)	2 33-34	Спаринги** по правилам борьбы
3 7-9	Броски через плечо и бедро	4 22-25	Комбинации** уда- ров руками и ногами с бросками	2 35-36	Спаринги** по правилам рукопашного боя

2 10-11	Рычаг руки наружу при защите от ударов ножом, палкой, рукой и при угрозе пистолетом	3 26-28	Комбинации** броски с переходом на загиб руки за спину, удары с переходом на рычаг руки наружу и на сопровождение		
11 1-11	Скоростно-силовая подготовка	14-28	Повышение общей выносливости	6 31-36	Прикладная физическая подготовка
2 12-13	Рубежный контроль	2 29-30	Рубежный контроль		Промежуточный контроль (зачет)
2 курс – 4 семестр					
3 1-3	Удары руками снизу и защита от них	4 14-17	Комбинации** ударов руками, ногами и защита от них;	2 31-32	Спаринги** по правилам бокса и кик-боксинга
3 4-6	Боковые удары ногами и защита от них	4 18-21	Комбинации** бросков	2 33-34	Спаринги** по правилам борьбы
3 7-9	Броски: передняя подножка, боковой переворот	4 22-25	Комбинации** ударов руками и ногами с бросками	2 35-36	Спаринги** по правилам рукопашного боя
2 10-11	Освобождение от захватов и обхватов спереди и сзади	3 26-28	Комбинации** при освобождении от захватов и обхватов спереди и сзади с бросками и переходом на конвоирование		
11 1-11	Скоростно-силовая подготовка	15 14-28	Повышение общей выносливости	6 31-36	Прикладная физическая подготовка
2 12-13	Рубежный контроль	2 29-30	Рубежный контроль		Промежуточный контроль (зачет).
3 курс – 5 семестр					
3 1-3	Удары локтями и коленями	4 14-17	Комбинации** ударов руками и ногами и защита от них	2 31-32	Спаринги** по правилам бокса и кик-боксинга
4 4-7	Передняя подсечка и зацепы изнутри	3 18-20	Комбинации** бросков	2 33-34	Спаринги** по правилам борьбы
2 8-9	Удержания в положении лежа и уходы с удержаний	4 21-24	Комбинации** ударов руками и ногами с бросками	2 35-36	Спаринги** по правилам рукопашного боя
2 10-11	Рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу	2 25-26	Комбинации** рычаг руки внутрь и рычаг руки наружу в различных ситуациях		
		2 27-28	Комбинации** броски с переходом на удержания		
11 1-11	Скоростно-силовая подготовка	15 14-28	Повышение общей выносливости	6 31-36	Прикладная физическая подготовка

2 12-13	Рубежный контроль	2 29-30	Рубежный контроль		Промежуточный контроль (зачет)
3 курс – 6 семестр					
1 1	Удары ногами вбок и защита от них	2 6-7	Комбинации** ударов руками и ногами	1 17	Спаринги** по правилам бокса и кик-боксинга
3 2-4	Болевые и удушающие приемы	2 8-9	Комбинации** бросков с переходом на болевой прием	1 18	Спаринги** по правилам борьбы
		3 10-12	Комбинации** ударов руками и ногами с бросками	2 19-20	Спаринги** по правилам рукопашного боя
		2 13-14	Комбинации** переход с удержания на болевой или удушающий приемы		
1-4	Скоростно-силовая подготовка		Повышение общей выносливости	4 17-20	Прикладная физическая подготовка
1 5	Рубежный контроль	2 15-16	Рубежный контроль		Промежуточный контроль (зачет)

Примечание: ** – при отработке модулей 2 и 3 используются ранее изученные приемы

Список литературы:

1. Зацепин В. И., Зацепин А. В. Хвастунов А. А. Техника и тактика самообороны от хулиганских и преступных посягательств : учебно-методическая разработка. Курск : Учитель, 2011. 57 с.
2. Колухов В. Г. Современная концепция боевой подготовки в вузах МВД России : в сборнике «Ученые, научные школы и идеи». М. : Московский юридический институт МВД России, 1995. 11 с.
3. Колухов В. Г., Лисицин В. И. Методика обучения курсантов образовательных учреждений МВД России боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие. М. : ЦИ и НМОКП МВД России, 2000. 75 с.
4. Медведев А. Н. Как дрались в НКВД. М. : Здоровье народа, 1993. 512 с.
5. Миленин В. М., Уфимцев С. Ю., Драло Ю. Л. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие. М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2002. 91 с.
6. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / [В. Е. Попов и др.]. Обнинск : Обнинский филиал Всероссийского института повышения квалификации работников МВД России, 2001. 132 с.
7. Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел : информационно-аналитический обзор / под ред. В. Г. Колухова. М. : МЦ при ГУКиКП МВД России, 1998. 13 с.
8. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки школ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2009. 116 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : Юнити-Дана, 2007. 431 с.

Чернова Н. М.¹,
*студент факультета
социологии Санкт-Петербургского
государственного университета*

АУТОТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Психологическая подготовка спортсмена по рукопашному бою, безусловно, должна учитывать специфику вида спорта и современные методики, направленные на повышение психической готовности к соревновательным условиям. В связи с этим тренеру по рукопашному бою важно обладать необходимыми знаниями для успешной психологической подготовки спортсменов, что, в свою очередь, внесет большой вклад в готовность побеждать на соревнованиях высокого уровня [3; 6].

Соревнования в карьере спортсмена играют решающую роль, потому что они показывают, кто самый сильный, а значит, и самый достойный. Путь, который проходит боец, часто скрыт от глаз посторонних, которые видят только результат и не осознают элементов успеха. Для достижения наилучшего результата во время поединка необходимо сочетание трех условий:

- 1) высокий уровень специальной подготовки;
- 2) готовность к максимальной мобилизации волевых усилий;
- 3) способность к психической саморегуляции [4, с. 41].

Легко увидеть, что два состояния из этого списка напрямую связаны с внутренним состоянием спортсмена. А это значит, что поражение может ждать даже того, кто усердно работал на тренировках, но не был достаточно настроен на результат, не развил в себе чувство силы воли и самоконтроля. Поскольку во время соревнований неизбежно происходят неожиданные инциденты, которые могут сбить с толку и встревожить неподготовленного участника, важно обратить внимание на психологический настрой бойца рукопашного боя во время подготовки к старту [2; 9]. Все вышесказанное определило актуальность темы исследования.

Цель исследования – изучение проблемы необходимости психологической подготовки спортсменов и аутотренинга как метода внушения установок.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось путем теоретического анализа различных опубликованных источников: материалы конференций, статьи в журналах, современная литература и другие.

Результаты исследования и их обсуждение. Рукопашный бой - контактный и травмоопасный вид спорта. Согласно исследованию, проведенному на кафедре теории и методики бокса Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, страх травмы и боязнь боли являются очень большими факторами стресса, которые оказывают негативное влияние на состояние спортсмена перед стартом и во время битвы [5]. Это говорит о том, что существует необходимость изучать эту

¹ © Чернова Н. М., 2022.

тему с бойцами рукопашного боя, развивать их защитные механизмы и установки для достижения успеха.

А. Ю. Овчинников также пишет, что в рукопашном бою эффективность деятельности напрямую зависит от уровня развития психомоторных, сенсомоторных качеств, психической устойчивости, способности к саморегуляции на произвольном и произвольном уровнях [8]. Исходя из этого, напрашивается следующий вывод: воспитание у спортсменов навыков самоконтроля и эмоциональной устойчивости является одной из главных задач тренера. Аутогенная тренировка как метод самовнушения для улучшения состояния и самочувствия была предложена немецким врачом Иоганном Шульцем в 1932 г.

Исследования, изучающие эффективность этой технологии, проводятся и сегодня. Например, согласно результатам, представленным Ю. Ю. Мусхариным и Н. Н. Савченко, аутогенная тренировка снижает уровень тревожности у спортсменов, способствует росту их уверенности в себе, бодрости, чувства эмоционального комфорта и т.д. [7, с. 141].

Уже есть готовые курсы педагогического аутотренинга. Все они в основном состоят из четырех блоков: информационного, подготовительного, базовых упражнений и заключительного. Ю. Я. Горбунов описал их следующим образом:

1) беседа о значении и применении аутотренинга в спорте и других сферах человеческой деятельности, о резервах психики для обеспечения необходимого настроения спортсменов на занятия аутогенной тренировкой;

2) адаптационный курс, целью которого является включение спортсменов в новый способ общения с самими собой, обучение их техникам релаксации путем освоения следующих упражнений:

- «физический отдых» (последовательное расслабление всех мышц тела);
- «душевный покой» (образное представление картин природы, спокойствия);
- «тяжесть в правой руке» (формирование ощущения, расслабление);
- «тепло правой руки» (целенаправленное формирование ощущений, глубокое расслабление) – сами по себе эти упражнения создают установку: «Я могу контролировать себя!»;

3) программа курса аутотренинга, которая включает в себя 15 занятий. Каждый урок после вхождения в состояние расслабления представляет собой эмоционально напряженную ситуацию, которая может вызвать переживание, соответствующее цели урока. Состояние расслабления, при котором критичность сознания несколько снижена, позволяет создать благоприятный эмоциональный фон для этого. Затем вводятся формулы прямого внушения педагогической направленности. Целью обращения к бессознательной сфере психики было формирование у спортсменов заданных волевых установок при их собственном достаточно активном участии;

4) выполнение работы после выхода из состояния релаксации с материалом, заданным в аутогенном погружении на уровне полного сознания (выполнение тестов «Незаконченные предложения», «Самооценка физической подготовленности»). Цель состоит в том, чтобы закрепить установки, созданные во время аутотренинга [1].

Таким образом, можно утверждать о необходимости работы над психологическим настроением спортсменов, ведь именно это играет важную роль на соревнованиях. Принципы методики аутотренинга позволяют прививать бойцам важные установки, а навыки погружения в себя помогут им при стрессовых ситуациях во время боя или перед ним.

Список литературы:

1. Горбунов Ю. Я., Горбунов А. Ю., Левин К. Б. Аутотренинг как способ формирования установок волевого поведения спортсменов-подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 2. С. 39–42.
2. Давыдов С. В. Влияния занятий аутогенной тренировкой на регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов (на примере занимающихся рукопашным боем) // European science. 2015. № 7 (8). С. 23–27.
3. Козырева А. П., Мальцев Г. С. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по единоборствам // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина : в сборнике опубликованы материалы педагогических чтений, посвященных памяти профессора С. И. Злобина. Пермь : Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. С. 145–148.
4. Корбукова Н. А., Подкопаева Е. Г., Сердюков А. А. Использование ауто-тренинга и психологической подготовки к соревнованиям у студентов-спортсменов : материалы III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии и педагогики», 2014. С. 41.
5. Мальцев Г. С. Модель построения годового цикла подготовки самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2020. 25 с.
6. Мусхарина Ю. Ю., Савченко Н. Н. Аутотренинг как способ коррекции психического состояния студентов-спортсменов // Modern problems of management: economics, education, health care and pharmacy. 2017. С. 141.
7. Овчинников А. Ю., Гаджиев Д. Т. Психологическая подготовка к рукопашному бою // Правоохранительные органы и правоохранительная деятельность: история и современность : сборник научных трудов. Владимир : Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2015. С. 93–99.
8. Планирование годового цикла подготовки высококвалифицированных единоборцев на основе блоковой периодизации : учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта / [Г. С. Мальцев и др.]. Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. 118 с.

Чехранов Ю. В.¹,
 доцент кафедры физической
 подготовки учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук, доцент

О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОМ ЗНАЧЕНИИ ГИРЕВОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ

О существенном профессионально-прикладном значении гиревого спорта для развития важных физических качеств сотрудниками ОВД России свидетельствуют научные исследования ряда специалистов ведомства. Так, В. А. Филиппович и В. А. Глубокий отмечают высокую функциональную подготовленность и достоверное превосходство в силовой выносливости в процессе соревновательных поединков по борьбе курсантов образовательных организаций МВД России, регулярно занимающихся гиревым спортом, над своими коллегами-курсантами, занимающимися различными видами единоборств, но игнорирующими упражнения с отягощениями [5].

А. Н. Шикунов [7] указывает на гиревой спорт как на эффективное и общедоступное средство развития важных физических качеств сотрудников ОВД, которое многие десятилетия было широко развито в ведомстве. Следует также согласиться с автором, что в Вооруженных силах, в отличие от правоохранительных органов, с 1970-х гг. стал развиваться так называемый «армейский гиревой спорт», а в настоящее время «рывок гири» официально входит в состав вида спорта «военно-прикладной спорт» [2]. Следует напомнить, что у Вооруженных сил в число военно-прикладных видов спорта уже давно включен «Армейский рукопашный бой», в то время как в МВД России в числе служебно-прикладных видов спорта не имеется ни одного вида единоборств, хотя именно перед сотрудниками ОВД ставится задача минимизации ущерба здоровью правонарушителя при его задержании.

Авторы А. А. Гуликян, М. В. Власов, отмечая высокое служебно-прикладное значение гиревого спорта, выделяют пять методов подготовки гиревиков: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный, приводя характеристики каждого метода [3]. Использование в учебном процессе по физической подготовке данных методов при освоении курсантами особенностей гиревого спорта, позволят интересней и целенаправленней проводить учебные занятия и повышать обучающимся профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Проводя научное исследование о влиянии занятий гиревым спортом на уровень физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России, А. В. Сарычев с соавторами отмечает его существенное влияние

¹ © Чехранов Ю. В., 2022.

на повышение силы и выносливости занимающихся, в том числе девушек [4]. Далее авторы утверждают, что элементы гиревого спорта развивают также гибкость, ловкость и морально-волевые качества. О повышении гибкости с помощью гирь согласиться сложно, а с положительным влиянием гиревого спорта на координационные способности, которые являются важным отражением физического качества «ловкость», следует согласиться. Также, при постоянном стремлении к повышению спортивного результата, непременно развиваются морально-волевые качества занимающихся, что имеет существенное профессионально-прикладное значение.

В итоге авторы рекомендуют включить в программы по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России гиревой спорт как средство воспитания их важных профессиональных качеств, что следует только поддерживать. Вдобавок к этому можно предложить выйти с инициативой включения в число служебно-прикладных видов спорта одну из разновидностей упражнений с гирями, по аналогии с «рывком гири» в составе военно-прикладного спорта. Такие решения позволят возродить интерес сотрудников ОВД, в том числе курсантов образовательных организаций МВД России, к занятиям гиревым спортом и повысить их подготовленность профессиональной деятельности.

Однако следует обратить внимание на тот факт, что нормативы по упражнениям с гирями для сотрудников МВД России предусматривают использование гирь исключительно веса 24 кг, которые под силу единицам курсантов. В то время как комплекс ГТО предусматривает использование гирь веса 16 кг, которые доступны большинству курсантов образовательных организаций МВД России, в том числе и ряду курсантов женского пола. Поэтому логично разработать в новом Наставлении по физической подготовке сотрудников ОВД России нормативы и с использованием гирь 16 кг.

Курсанты, занимающиеся гиревым спортом в региональных клубах или в факультативных группах по физической подготовке своих образовательных учреждений, имеют возможность достигать присвоения им спортивных разрядов массового спорта и спортивных званий спорта высших достижений, что несомненно повысит их физическую подготовленность к профессиональной служебной деятельности. И все же такие типы спорта как массовый и спорт высших достижений охватывают незначительный контингент сотрудников ОВД. Для охвата большего контингента требуется внедрение в учебный процесс профессионально-прикладного спорта, который, становясь обязательной частью учебной программы, позволит повысить интенсивность и интерес к учебным занятиям посредством использования видов спорта (в основном, единоборств), позволяющих с помощью упрощенных правил видов спорта развивать как физические качества, так и технические и тактические навыки, существенно повышающие компетентность молодых сотрудников ведомства [6]. В качестве упрощенных правил по гиревому спорту следует разрешать применение гирь различного веса, не только 24 и 16, но и 12, 10, 8, которые в настоящее время доступны в продаже и позволяют вовлекать в учебный процесс практически весь контингент обучающихся. Такое применение гиревого спорта позволит проявить его высокое про-

фессионально-прикладное значение для сотрудников, избравших себе профессию, одной из важнейших сторон которой является наличие компетенции по применению физической силы при выполнении служебных обязанностей по пресечению правонарушений.

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» (с изменениями на 27 июля 2020 года) // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 января 2020 г. № 16 «О признании и включении во Всероссийский Реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский Реестр видов спорта» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://base.garant.ru/73561248/>.
3. Гуликян А. А., Власов М. В. Общая характеристика гиревого спорта и тенденции его развития // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : Всероссийская конференция : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 45–51.
4. Сарычев А. В., Демченко Н. В., Архипцев И. Н. Применение гиревого спорта в физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных учреждениях высшего образования МВД России // Вестник Тамбовского университета. 2021. Т. 26. № 190. С. 106–114.
5. Филиппович В. А., Глубокий В. А. Упражнения с гирями как средство физической подготовки курсантов образовательной организации Министерства внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 351–356.
6. Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Профессионально-прикладной спорт в системе спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. С. 73–75.
7. Шикунов А. Н. Развитие гиревого спорта в правоохранительных органах России // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2011. № 4. С. 70–72.

Чижова Д. Д.¹,
 слушатель Института-факультета
 психологии служебной деятельности ОВД
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель:
Науров Д. М.,
 преподаватель кафедры физической
 подготовки учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Учитывая необходимость развития гражданского общества, демократического правового государства, укрепления верховенства закона в Российской Федерации, модернизация правоохранительной системы, актуальным являлся вопрос комплексного, системного изучения профессиональной подготовки будущих кадров МВД России к правоохранительной деятельности.

Недостаток уделяемого внимания физической подготовленности личности привел к пугающей ситуации в нашем государстве, исходя из этого, данная тема является актуальной в нынешнее время как никогда. За счет процесса воспитания физической подготовки сотрудника в учебном заведении возможно выработать различные личностные качества сотрудника, как специалиста в своем деле, однако следует учитывать такие условия, как:

- необходимость выработать систему формирования этих качеств;
- мотивировать и стимулировать курсантов, слушателей и преподавателей на занятие целенаправленной развивающей деятельности за счет физической подготовки;
- субъекты должны быть надлежаще подготовлены и обладать необходимой совокупностью знаний о сущности и значении их подготовки для формирования компетентности специалиста, однако данные субъекты должны быть заинтересованы также в этой деятельности.

Путь курсанта к культуре физической подготовленности берет свое начало с выработки представления о физической культуре, как важнейшем факторе и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Курсанты – это лица, которые поступили в высшее учебное заведение по правоохранительной специальности, чтобы получить необходимый перечень знаний, подготовиться к тяжелой практической деятельности, в том числе и физически, что достигается за счет

¹ © Чижова Д. Д., 2022.

физической нагрузки. Объем нагрузки на индивида зависит от различных факторов, в том числе и от интенсивности, что является достаточно сложным показателем в изучении и выработке.

Проблематика подготовки сотрудников ОВД достаточно широко рассматривалась в литературе. Такие проблемы были закреплены и отражены в различных нормативно-правовых актах, что позволяет предположить об актуальности физической подготовки сотрудника для государства. Роль правоохранительных органов в благополучии и стабильности государства велика, ведь основные функции направлены на поддержание правопорядка и безопасности общества. Эффективность деятельности сотрудников ОВД имеет свое отражение в различных сферах жизни общества, в том числе и благополучии каждого гражданина, что достигается также и за счет взаимодействия с различными лицами, объединениями и органами.

Исследование научных трудов современных отечественных и зарубежных ученых освещают проблемы совершенствования профессиональной направленности процесса физического воспитания будущих специалистов различных профилей в учреждениях высшего образования. Так, А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов рассмотрели вопросы, связанные с повышением физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья.

В ряде диссертационных исследований осуществлен анализ значимых аспектов специальной физической подготовки курсантов и слушателей МВД России: обосновано содержание специальной физической подготовки в учреждениях высшего образования МВД России, разработана комплексная программа такой подготовки, методические рекомендации по ее использованию; предложена система применения физических упражнений функционального многоборья в процессе самообразования и самовоспитания, акцентирована необходимость формирования мотивации к повышению двигательной активности, укрепления и сохранения здоровья во время самостоятельных занятий нетрадиционными видами спорта [2, с. 3–5].

По мнению специалистов, одним из эффективных факторов формирования необходимого уровня и качества профессиональной подготовленности курсантов и слушателей МВД России является создание соответствующих условий для функционирования целенаправленной системы физической подготовки в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении. Такая система способствует успешному формированию высокого уровня профессиональных, морально-волевых и физических качеств у будущих сотрудников правоохранительных органов, что в конечном итоге позволяет значительно повысить эффективность выполнения оперативных и служебных задач [3, с. 184].

Как показывает правоохранительная практика, в последнее время участились случаи активных силовых противостояний сотрудниками правоохранительных органов со стороны криминальных элементов, что требует совершенствования существующих и поиска новых путей повышения уровня и качества профессиональной, в первую очередь физической, подготовленности сотрудников. В то же

время использование средств и методов кроссфита позволит существенно повысить эффективность специальной физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов.

Учитывая международный опыт, система тренировок кроссфит является базой для подготовки специалистов во многих полицейских академиях мира. Актуальность проблемы и недостаточный уровень ее изученности в теории и практике физического воспитания, наличие противоречий в методических рекомендациях в учреждениях высшего образования обуславливают необходимость дальнейших исследований.

Несмотря на социальную напряженность в обществе, недоверие определенной части населения к органам государственной власти, включая правоохранительные, очевидно прогресс в повышении эффективности деятельности последних, обеспечении безопасности граждан, борьбы с преступностью, налаживания взаимодействия с общественностью и др. Весомым фактором повышения эффективности деятельности правоохранительных органов является надлежащий уровень физической подготовленности, для повышения которого целесообразно применять инновационные средства и методы, в частности кроссфит. В качестве программы усиленной физической подготовки кроссфит уже доказал свою эффективность. Поэтому целесообразным является теоретическое обоснование и разработка программ профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов правоохранительной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований будут заключаться в разработке структуры и содержания программы, направленной на развитие профессионально-прикладных физических качеств будущих кадров МВД России с использованием средств и методов кроссфита.

Список литературы:

1. Кулиничев А. Н., Воротник А. Н. Некоторые особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск : ВСИ МВД России, 2016. С. 145–146.
2. Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России, 2016. № 3 (78). С. 3–5.
3. Галимов А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД России средствами кроссфит : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2017. 184 с.

Шарманова В. В.¹,

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КУРСАНТОВ

В современном мире наблюдаются тенденции к стремительному увеличению количества получаемой человеком информации. Развитие различных областей науки, СМИ и технический прогресс в целом с каждым годом облегчают получение информации. В связи с этим увеличиваются поток информации, умственные нагрузки на курсанта в течении дня. Поэтому важность сохранения и повышения им умственной работоспособности высока как никогда.

Работоспособность – это способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного (заданного) времени и с определенной эффективностью. Работоспособность можно разделить на умственную и физическую. Умственная работоспособность человека подразумевает способность выполнять определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы, а физическая работоспособность человека – способность выполнять максимально возможное количество физической работы за счет активации опорно-двигательного аппарата [1].

В связи с тем, что курсант большую часть времени занимается умственной деятельностью, направленной на получение новых знаний и навыков, поэтому курсанту крайне важно обладать высоким уровнем умственной работоспособности. От этого зависит сколько знаний он сможет получить и усвоить. На нее влияет множество факторов, среди которых особую роль играет физическая активность.

Учебу курсанта можно назвать характерным примером такой умственной деятельности. Курсанты во время занятий ежедневно получают большое количество информации, которую нужно воспринять, осмыслить, запомнить и проанализировать. После занятий он не прекращает процесс ее получения. Курсант выходит в интернет, готовится к будущим занятиям, саморазвивается.

Для процесса обучения характерно сильное возбуждение ряда небольших областей нервных центров головного мозга. Связано это с тем, что в процессе обработки и запоминания информации активизируются различные процессы мышления, происходит напряжение участков мозга, отвечающих за запоминание информации. Сенсорный аппарат позволяет человеку воспринимать информацию, передаваемую от внешних источников. Но и другие участки мозга могут задействоваться в процессе умственной деятельности. Если в течении длительного промежутка времени задействовать данные области, то быстро начинают проявляться утомляемость, напряжение органов чувств и снижение двигательной активности. Результатом снижения двигательной активности является снижение

¹ © Шарманова В. А., 2022.

обмена веществ и информации от мышечных рецепторов. Таким образом работоспособность человека снижается.

Когда человек занимается интеллектуальной деятельностью, то он, как правило, сидит на месте неподвижно. Однако в этот период времени его скелетные мышцы могут непроизвольно сокращаться и напрягаться [2]. При этом данная активность напрямую не связана с умственной работой. Поэтому чем человек дольше сидит и меньше двигается, тем сильнее проявляются мышечное напряжение и умственная усталость. Когда он длительное время занимается письмом, напряжение которое он испытывает на пальцах, постепенно перемещается к мышцам плечевого пояса и плеча. Это связано с особенностью работы нервной системы, стремящейся сохранить работоспособность путем стимулировать работу коры головного мозга и перенаправить на это дополнительные ресурсы организма.

Длительное выполнение такой работы вызывает привыкание к таким раздражителям. Кора головного мозга на всем протяжении интеллектуальной деятельности получает множество сигналов и от организма, и от внешнего раздражителя. В результате мозг не справляется с такой нагрузкой и начинает снижать работоспособность.

Это означает эффективность интеллектуальной деятельности зависит не только лишь от умственных способностей человека. Физически тренированное тело помогает справиться головному мозгу с умственными нагрузками. Поэтому человеку нужно создать условия для собственного умственного и физического развития организма, путем предотвращения нарушения осанки, развития опорно-двигательного аппарата, а также дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Основой для активной работы головного мозга является достаточное количество кислорода. Поэтому, если человек занимается постоянной умственной деятельностью, то для поддержания достаточного уровня продуктивности ему необходимо развивать кровеносную систему и сердце. Достигается это путем регулярного выполнения физических упражнений. Они оказывают положительное влияние на сердце, тренируя его, заставляя становиться более крепким и выносливым. Выполнение физических упражнений позволяет увеличить кровоснабжение мышц, расширить капилляры и увеличить их количество. Усиливаются функции лимфатической и кровеносной систем.

У нетренированного человека, сердце, находясь в состоянии покоя, при сокращении выбрасывает в аорту порядка 50–60 гр. крови. А у человека, регулярно занимающегося физическими упражнениями и спортом, сердце способно при каждом сокращении выталкивать 80–100 гр. крови, что почти в два раза превосходит показатели нетренированного сердца. Также стоит отметить, что тренированное сердце энергоэффективнее. Оно тратит меньшее количество энергии на выталкивание крови, что позволяет человеку во время больших физических нагрузок значительно повышать количество сердечных сокращений вплоть до 240–280 сокращений в секунду. Сердце человека, который ведет малоподвижный образ жизни на подобное не способно.

Однако для полноценного питания мозга кислородом при нагрузках помимо развитой системы кровообращения, необходимо также иметь развитую дыхательную систему. Для ее развития в первую очередь необходимо тренировать

мышцы грудной клетки. Физические упражнения способствуют увеличению емкости легких и эластичности реберных хрящей. Обычно вполне достаточно систематически заниматься бегом. Но если необходимо ускорить процесс, то можно дополнительно выполнять упражнения дыхательной гимнастики или тренировки дыхательных мышц. Ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению.

Не менее важно соблюдать баланс между видами деятельности. Не стоит непрерывно в течение нескольких часов работать за компьютером или читать учебную литературу также, как и бегать до судорог в мышцах ног, доводя себя до состояния перетренированности. Важно чередовать физические нагрузки с умственными. Соблюдение этого правила позволит курсантам не уставать слишком быстро от научной деятельности, развиваться всесторонне и сбалансированно, а также предотвратит развитие множества заболеваний.

Различные виды физических нагрузок такие как, бег, ходьба, катание на велосипеде, коньках, гимнастика и прочие другие помимо того, что расслабляют различные группы мышц, они также способствуют развитию ряда качеств, среди которых можно назвать: ловкость, стойкость и выносливость. Они позволяют легче переносить длительные умственные нагрузки, когда это необходимо. Физические упражнения и спорт в целом помогают развить моторику, память, интуитивное мышление, скоординировать внимание человека, которые крайне необходимы курсанту как в процессе обучения, так и при выполнении служебных задач.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует развитию волевых качеств. Курсанты, занимающиеся спортом, чаще проявляют упорство в достижении цели, самообладание, выдержку и собранность. Перечисленные качества способны повысить работоспособность курсанта, ведь трудности, с которыми он сталкивается при выполнении задач преодолеваются им легче, что снижает общий уровень стресса и повышает качество и количество выполненной работы.

При занятии фехтованием, футболом, боксом и прочими схожими видами спорта помимо развития физических качеств происходит тренировка зрительного анализатора, который позволяет быстро воспринимать происходящие вокруг изменения. Спортсмены быстрее и осознаннее могут принимать решения в быстро меняющихся ситуациях.

Еще одним из важных факторов умственной работоспособности – это общее состояние здоровья и иммунитета. Чем меньше курсант болеет, тем меньше курсант пропускает занятий и тратит времени на их отработку. Время, которое он использует для изучения пропущенного материала, он мог бы потратить на изучение дополнительных материалов по последним темам, самообразование в интересующих его направлениях или дополнительные тренировки. Также полностью здоровый курсант себя чувствует лучше и меньше отвлекается на различные боли и нарушения работы организма. Даже самые простые и незатруднительные тренировки могут значительно улучшить здоровье и иммунитет курсанта.

Физические нагрузки также активизируют защитные процессы, которые имеют значительное влияние на умственную работоспособность. Такие динамические упражнения, как ходьба на лыжах, бег, передвижение с рюкзаком и т. д.

способствуют расширению механизмов и способов защитно-адаптивных процессов в головном мозге. Со временем человек будет быстрее адаптироваться к быстро меняющимся факторам окружающей среды, что также облегчит осуществление интеллектуальной деятельности.

Однако при всей пользе физической нагрузки, не стоит забывать, что она должна быть нормированной, безопасной и соответствующей развитию человека, иначе есть высокий шанс получить различные нарушения в работе организма и травмы, которые не позволят долгое время заниматься физической подготовкой и будут негативно сказываться на умственной работоспособности курсанта, принося боль, неудобство и дискомфорт, постоянно отвлекая от усвоения учебного материала. В некоторых ситуациях курсант после подобной травмы даже может быть комиссован на основании решения врачебной воинской комиссии. Но слишком щадящие упражнения не принесут пользу.

Уже долгое время существует информация о пользе мышечных движений для развития мозга. Во время активной работы мышц происходит стимуляция сердца и легких, что повышает количество получаемого мозгом кислорода. Плодотворная физическая нагрузка благоприятно влияет на самочувствие и настроение человека. После тренировки приходит ощущение легкости, бодрости и удовлетворения.

Человек, активно занимающийся физической культурой, способен сохранять высокий уровень работоспособности до глубокой старости. Это возможно благодаря активизации нервных процессов и повышению функциональной подвижности коры головного мозга. При этом и улучшению функций наших органов и систем. Поэтому если курсант планирует достичь карьерного успеха в системе МВД России, оставаясь профессионалом и сохраняя высокие показатели своей деятельности, то ему просто необходимо регулярно поддерживать свою физическую форму на высоком уровне, что в свою очередь будет оказывать сопротивление возрастной деградации мозговых отделов.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что занятия физическими упражнениями и спортом при правильном подходе оказывают благотворное влияние на умственную работоспособность курсантов и общее самочувствие. В связи с этими выводами курсантам настоятельно рекомендуется добросовестно подходить к занятию физическими упражнениями в свободное от учебы и выполнения должностных обязанностей время.

Шилихин А. С.¹,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Боренов А. Ю.²,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К СИЛОВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ С ПРАВОНАРУШИТЕЛЯМИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Рукопашный бой – грамотное использование грубой физической силы с применением определенных приемов из различных видов спорта для преодоления противодействия соперника.

Существуют и другие определения указанному виду единоборства:

- единоборство без применения огнестрельного оружия, или без оружия;
- бой с применением различных видов холодного оружия и использованием огнестрельного оружия на короткой дистанции (как один из видов боевых действий, в более глобальном смысле);
- военно-прикладная практическая учебная дисциплина, которая изучает использование в единоборстве с противником холодного оружия либо контактный бой без оружия;
- спортивное единоборство, обычно широко используемое в системе подготовки бойцов вооруженных сил и различных силовых структур специального назначения.

Рукопашное сражение равно как способ охраны, также атаки. Он популярен со времен возникновения людского сообщества. В античном обществе возникли первоначальные боевые теоретики, и совместно с ними научные работы, озарявшие боевое мастерство вооруженных сил, а также методы специальной подготовки личного состава.

Существует три основных направления.

Первое – это спортивное направление. Его отличает наличие строгих правил и экипировки. Часто спортивные направления карате, айкидо, самбо или рукопашного боя именуют военными, в некоторых случаях поединками в отсутствие законов, но ничего общего ни с тем, ни с другим они не имеют. Здесь есть ринг, канаты, шлемы, капы, перчатки и строгий судья, который следит за соблюдением правил боя. Здесь не используется оружие, не рассматривается нападение нескольких противников, подбираются соответствующие весовые категории.

¹ © Шилихин А. С., 2022.

² © Боренов А. Ю., 2022.

Второе направление – это рукопашный бой для силовых структур. Ему обучают бойцов ОМОНа, ФСО, ФСБ и всех остальных, чья деятельность связана с наведением порядка внутри государства. Соответственно система боя подстраивается под основные задачи – остановить, обезвредить, доставить по адресу, при этом по возможности сохранив здоровье «пациента». Правила в данном направлении есть, но их куда меньше, чем в спортивном, ведь часто бойцам приходится рисковать своей жизнью, защищать потенциальных жертв и работать на поражение.

Ну и наконец – армейский рукопашный бой. Основная цель – уничтожение живой силы противника и защита интересов своего государства. Вот тут можно все – холодное оружие, огнестрельное, работа против нескольких противников. Никаких правил, есть только поставленные цели.

В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников 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].

Задачами физической подготовки сотрудников являются:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел требует высоких показателей в профессиональной и физической подготовке будущих сотрудников различных подразделений МВД России. При всем этом хорошая база профессионального мастерства важна не только для обеспечения оперативно-служебной деятельности, но и для эффективного выполнения мероприятий по охране общественного порядка, успешной защиты жизни в экстремальных ситуациях граждан и сохранения жизни сотрудника полиции.

Зачастую лица, нарушающие закон, превосходят по уровню физической подготовки действующих сотрудников полиции. В современном мире и в России широко распространяются и развиваются разнообразные виды единоборств, соответственно преступные группировки насыщаются лицами, владеющими различным арсеналом приемов в основном из смешанных единоборств и рукопашного боя, в достаточной мере для успешного противодействия сотрудникам полиции.

Определено, что сотрудники полиции и курсанты, владеющие даже небольшим набором ударной техники и приемами борьбы, а также на постоянной основе посещающие секцию рукопашного боя, в процессе пресечения активного физического противодействия правонарушителя, показывают высокую концентрацию и способность противостоять различным отвлекающим факторам при

обеспечении защиты себя и граждан без применения оружия при обеспечении охраны порядка в экстренных ситуациях. У таких лиц выработан навык выживания и развито умение здраво оценивать происходящее в стрессовых ситуациях, они в меньшей степени поддаются панике, что увеличивает шансы на успешное задержание преступника без применения огнестрельного оружия [2].

По мнению опытных педагогов и наставников, для эффективного формирования готовности обучающихся в системе МВД России к силовому противодействию с преступником не совсем достаточно просто изучать с ними боевые приемы борьбы и приемы задержания. Как показывает практика, при изучении профессионально-прикладных двигательных навыков, т. е. боевых приемов борьбы и приемов задержания, у курсантов органов внутренних дел МВД России стоит вырабатывать стойкую готовность к реальному ведению поединка и единоборству с преступным элементом. Соответственно достичь это можно путем проектирования моделей реально существующих обстоятельств с целью повышения боевых навыков и проведением учебно-тренировочных спаррингов по рукопашному бою.

Опытные наставники подтверждают, что 50 % всех неудачно завершенных единоборств с преступниками – это конечно же страх, не совсем достаточный самоконтроль, слабая физическая подготовленность, отсутствие ориентирования в той или иной ситуации, неправильное выполнение приемов задержания или проблемы с техникой их выполнения. Все эти факторы очень опасны для самого сотрудника при выполнении оперативно-служебной деятельности. В случае если сотрудник полиции не готов к экстренным ситуациям или испытывает страх что ему будет больно, то при единоборстве с преступником он может получить увечья, учитывая, что современная молодежь владеет совершенно разнообразной техникой в единоборствах. Постоянно быть готовым к различным ситуациям – это основное правило самообороны, без этого все навыки в единоборствах – бесполезный груз. Как и все навыки, психологическую подготовленность нужно систематически оттачивать и доводить до совершенства [3].

Для успешного формирования психологической подготовленности к схватке с преступными элементами в процессе обучения и на занятиях по «Служебно-прикладной физической подготовке» с курсантами и слушателями на различных этапах обучения и независимо от направления деятельности, должны широко использоваться тренировочные поединки по правилам рукопашного боя, соответственно на занятиях должны создаваться условия и возможности для выработки альтернативного мышления, находчивости с целью рационально использовать и перестраивать свои движения и действия в зависимости от постоянно изменяющейся обстановки.

К участию в учебных поединках допускаются курсанты и слушатели, которые в удовлетворительной мере овладели ударной техникой и приемами борьбы. Для усложнения задания, необходимо поединки проводить после физических нагрузок.

В роли физической нагрузки может выполняться целый ряд разнообразных упражнений на быстроту и отработку ударной техники, а также правильное передвижение в бою, все упражнения берутся из бокса и рукопашного боя и явля-

ются подготовительными либо подводящими к дальнейшим поединкам и активизируют физические качества необходимые для полноценного проведения учебного поединка по тем или иным правилам. Учебные поединки должны проводиться в формате свободного, вольного боя на протяжении 3 мин. Тренер или преподаватель обязан следить и вести контроль ведения схватки, подсказывать как правильно действовать в той или иной ситуации, в случае если эмоции становятся не контролируемые, останавливать проведение схватки. После чего курсантам дается задание на фоне эмоциональной напряженности после проведенного поединка провести один из видов досмотра, после сковывания наручниками правонарушителя.

Необходимо систематически практиковать проведение поединков с «вооруженным» противником (условный преступник «вооружен» макетом резинового ножа или палкой резиновой). Такие поединки не стоит проводить длительное время, можно ограничиться от 30 с до 1 мин. Целью такого поединка обучающиеся должны ставить перед собой задачу как избежать ударов или порезов, в зависимости от ситуации курсант или слушатель должен стараться провести обезоруживание условного правонарушителя [4].

Ко всему выше сказанному принято считать, что на последних годах обучения в вузах МВД России проведение занятий, задачей которых обычно является доведение до совершенства тех или иных двигательных навыков и умений, следует планировать по варианту смежных (в комплексе), не исключая из них упражнения из тех разделов и тем, которые были изучены ранее по изучаемой учебной дисциплине.

Данная методика позволит в рамках установленной нагрузки доводить до совершенства те или иные приемы, наиболее часто применяемые в результате выполнения оперативно-служебной деятельности будущих сотрудников и навыки в рукопашном бою. Проведение комплексных занятий рационально применять на последних годах обучения, и непосредственно после чего, как у обучающихся выработаны профессиональные навыки и умения в применении боевых приемов борьбы.

Список литературы:

1. К проблеме физической адаптации курсантов военного вуза / [Е. А. Двурекова и др.] // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой. Воронеж : Научная книга, 2017. С. 39–46.
2. Селиверстова В. В. Гуморальная регуляция мышечной деятельности : учебное пособие. СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2010. 153 с
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера : учебник для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 1971. 309 с.

4. Озолин Н. Г. Наука побеждать : учебник для тренеров. М. : Поли-графиздат, 2011. 863 С.
5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической тренировки. 2-е изд. М. : Дивизион, 2016. 188 с.

Шпичко В. А.¹,
 преподаватель кафедры специальной
 тактики учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

Дашков С. Ю.²,
 преподаватель кафедры огневой
 подготовки учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

Бумба В. В.³,
 преподаватель кафедры физической
 подготовки учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя

РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРИЕМАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ, С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ

Сотрудники органов внутренних дел (далее по тексту – сотрудники ОВД) в своей деятельности, имеет два основных направления:

- 1) решение оперативно-служебных задач;
- 2) их документально-процессуальное обеспечение.

И если второй части деятельности курсанты, слушатели и иные лица, проходящие подготовку для службы в ОВД Российской Федерации способны научиться на теоретических занятиях, посредством изучения предоставленного материала, то обеспечению личной безопасности при задержании и применении разделов рукопашного боя во время решения оперативно-служебных задач научиться в теории не представляется возможным.

С этой целью разработан и активно применяется на практике в образовательных организациях системы МВД России метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, в частности в рамках изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД».

Актуальность применения данного метода не вызывает сомнений – сотрудники ОВД именно в процессе решения оперативно-служебных задач в наиболь-

¹ © Шпичко В. А., 2022.

² © Дашков С. Ю., 2022.

³ © Бумба В. В., 2022.

шей степени подвержены ранениям и гибели. Об этом свидетельствуют, как статистика [3, с. 14], так данные, предоставляемые межрегиональным профсоюзом МВД, и мнения ученых, занимающихся данной темой [7, с. 266].

Итак, оперативно-служебная деятельность обладает высоким риском причинения вреда сотрудникам ОВД, для предотвращения которого в рамках подготовки к дальнейшей службе обучающиеся изучают основы обеспечения личной безопасности и приоритетом является рукопашный бой. Одним из методов изучения данного направления является моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности.

Сущность данного метода заключается в создании преподавателем или иным лицом, проводящим обучение, ситуаций различной направленности оперативно-служебной деятельности, в наибольшей степени соответствующих реальной обстановке.

Практическое применение данного метода возможно при осуществлении междисциплинарного взаимодействия различных кафедр – физической и огневой подготовки, а также кафедры действий сотрудников ОВД в специальных условиях

Основное предназначение данного метода заключается в формировании у обучающихся следующих навыков:

- уметь правильно оценить обстановку, учитывая при этом как на нее негативно могут повлиять различные факторы;
- уметь оперативно принимать наиболее оптимальные решения в различных условиях, к примеру, в экстремальной ситуации обеспечения общественной безопасности и общественного правопорядка;
- уметь здраво оценивать свое моральное и психологическое состояние, воздействовать на него в случае изменений в негативную сторону;
- уметь прогнозировать дальнейшее развитие ситуации в зависимости от собственных действий и действий преступника [5, с. 59];
- при возможности – заучить очередность определенных действий, ведь в стрессовой ситуации, когда деятельность мыслительных процессов может быть притуплена возможно срабатывание, так называемого, выработанного рефлекса.

Условиями эффективной реализации данного метода является следующая тактика его практического осуществления:

1. Поэтапное увеличение нагрузки (выполнение заданий различной направленности), переходя от самых легких к наиболее тяжелым – к примеру, первая схватка осуществляется на ковре с достаточным отдыхом, вторая, преодолев перед этим бегом дистанцию в 10 на 10 м, третья – после скоростных и силовых упражнений, плавно перетекая от одних упражнений к спаррингу, четвертая с решение модельной ситуации.

2. Выполнение задач в условиях недостатка информации с целью формирования навыков быстрой реакции и принятия наиболее оптимальных решений. Так, лицами, проводящими обучение, может быть смоделирована ситуация, включающая элементы опасности или неожиданности.

3. Выполнение задач в условиях возникновения определенного рода сложностей. Так, к примеру, может быть смоделирована ситуация, когда правонарушитель (ассистент), может быть вооружен холодным оружием.

4. Возможно выполнение заданий с применением соревновательного момента между обучающимися. При этом могут учитываться как скорость, так и тактическая правильность, и результативность выполнения отдельных нормативов задержания.

5. Выполнение задач в условиях совместной деятельности обучающихся и нападения после преодоления препятствий. В частности, при преодолении курсантами наиболее сложных препятствий, возможно оказание ими взаимопомощи [4, с. 152].

Таким образом, обозначены основная концепция, значение и методика применения метода моделирования оперативно-служебных ситуаций в процессе подготовки кадров для прохождения службы в ОВД.

Считаем необходимым также отметить, что метод моделирования направлен на проработку ситуаций, возникающих как в повседневной деятельности сотрудников ОВД, так и в ситуациях нестандартных, которые могут требовать повышенного уровня подготовки. В процессе проработки конкретных ситуаций, обучающиеся получают знания и умения, которые способны помочь в случае непредвиденных ситуаций, возникающих в практической деятельности [6, с. 168].

Говорить о значимости метода моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности с точки зрения теоретических моментов можно, однако оценивать его эффективность целесообразнее, учитывая практические аспекты реализации данного метода в образовательных учреждениях системы МВД России.

С этой целью нами было проведено исследование 25 обучающихся, освоивших программу дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД», и прошедших комплексные занятия по получению практических навыков, в том числе с применением метода моделирования оперативно-служебных ситуаций.

Были получены следующие выводы:

1. Перед аудиторией был поставлен следующий вопрос: «Считаете ли Вы, что применение метода моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности способствует лучшему усвоению материала дисциплины “Личная безопасность сотрудников ОВД” и выработке необходимых навыков?»

2. На данный вопрос из 25 опрошиваемых 3 (что составляет 12 %) негативно отзывались о проводимых занятиях, отметив, что, учитывая узкую специализацию (следствие или дознание в органах внутренних дел) при выполнении ими служебных обязанностей маловероятно создание опасных для жизни ситуаций.

3. 8 опрошенных (примерно 32 %), положительно отзывались о моделировании ситуаций различной направленности во время обучения для дальнейшего прохождения службы в органах внутренних дел. Однако они отметили, что данные навыки полезны для них, как для сотрудников ОВД, но не как для узких специалистов – лиц, проводящих расследование.

4. 14 опрошенных (а это 56 %), то есть абсолютное большинство, исключительно положительно отзывалось о введении данного метода в образовательную программу подготовки сотрудников ОВД.

Приведем некоторые высказывания опрошенных (орфография, пунктуация и стиль авторов сохранены в неизменном виде): «Я считаю, что в практике следователя это нам навряд ли пригодиться. Но для общего развития очень даже подойдет. Возможно, в будущем пригодится, так как кто-то может пойти работать в другие подразделения, в которых эти навыки как раз кстати».

«Больше тактики хотелось бы, применения ее на практике. Понимаю, что не от преподавателей это зависит, но, например, не просто выполнять упражнения, а с применением “спецэффектов”, создающих максимально похожие условия, например, имитация стрельбы. Однако это уже проблемы материального обеспечения. Еще хотелось бы большего контакта с преподавателями, так как мы только осваиваем азы, сложно понимать некоторые тонкости сразу».

«Отработка практических ситуаций на занятиях очень важна. Сейчас такое время, что неизвестно, как может повернуться обстановка в стране и в обществе. И мы, как сотрудники полиции обязаны уметь четко и грамотно действовать в экстренных ситуациях, уметь вовремя и в соответствии с законом, не превышая своих полномочий применить как физическую силу, так и специальные средства, и огнестрельное оружие. А где, как не практических занятиях нам получить все необходимые для этого навыки? На практических занятиях мы учимся не только правильно общаться с гражданами и применять НПА, но и как правильно действовать в экстремальных ситуациях при этом обеспечивая собственную безопасность и безопасность граждан. Также на практических занятиях мы повышаем свою физическую готовность, что в свою очередь, важно, как для сотрудников полиции, так и для простых граждан».

«Считаю, что навыки, полученные мною после прохождения смоделированных ситуаций применимы в будущей работе отчасти, так как данная дисциплина – она больше подходит сотрудникам оперативных подразделений и участковым-уполномоченным, ведь именно их работа связана с непосредственным риском (проводят мероприятия с контингентом криминальных лиц), где необходимо непосредственное применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: проводят задержание лиц, используя боевые приемы борьбы, обследование помещений, опрос свидетелей. В нашей же профессии, необходимы знания и умения, которые прописаны в гл. 5 Федерального закона “О полиции”, а также умение вести диалог с допрашиваемыми лицами, умение выбрать правильное местоположение для допроса в целях недопущения завладения преступником каких-либо средств, которыми он может причинить вред себе и следователю. Я считаю, что необходимо пересмотреть и изменить программу дисциплины “Личная безопасность сотрудников ОВД” кафедры специальной тактики Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя».

Таким образом, подводя итоги проведенному исследованию и изучению теоретической, эмпирической и статистической базы, можно отметить, что действительно, метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, имеет огромное значение для практической деятельности сотрудников, как проходящих службу в ОВД, так и только обучающихся, что отмечается и самими курсантами.

Однако данный метод, как и все другие образовательные программы имеет свойство устаревать и становиться не совсем актуальным в реалиях современности, поэтому должно проводиться его своевременное «обновление» и адаптация под конкретные потребности каждой отдельной специальности.

При этом, конечно же, нельзя забывать про теоретический аспект обучения, на основе которого должны моделироваться ситуации оперативно-служебной направленности.

Список литературы:

1. Личная безопасности сотрудников полиции : учебное пособие / [И. Л. Гросс и др.]. М. : Московский университет МВД России имени Кикотя, 2019. 244 с.
2. Заречнев Д. О., Левченко А. А., Федулов Б. А. Особенности реализации активных методов при обучении личной безопасности сотрудников полиции // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-3 (73). С. 204.
3. Мальченкова В. В., Федулов Б. А. Особенности профилактики делинквентности девушек-подростков социально-педагогическими и правовыми средствами // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. С. 251.
4. Кравцов С. В., Романов Р. В., Синянский В. А. Роль метода ситуационного моделирования в формировании профессиональных компетенций сотрудников ОВД // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. № 2 (31). Т. 9. С. 167–169.
5. Киселев А. К. Современная история: еще раз о причинах гибели полицейских // Ленинградский юридический журнал. 2015. № 1 (39). С. 265–267.
6. Шпичко В. А., Панасенко Н. А. Методические приемы подготовки к действиям в экстремальной ситуации // Вестник Барнаульского юридического института МВД России, 2020. № 1 (38). С. 24.

Шукаева Д. Т.¹,
 слушатель Института-факультета психологии
 служебной деятельности ОВД
 Московского университета
 МВД России имени В. Я. Кикотя

Научный руководитель:
Разницын В. А.,
 доцент кафедры физической
 подготовки учебно-научного
 комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В. Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С НИЗКИМИ АДАПТАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ

Актуальность статьи заключается в том, что на службу в органы внутренних дел и образовательные учреждения системы принимаются граждане, у которых имеются признаки сниженных адаптационных способностей. В процессе профессиональной служебной подготовки полицейских преподавателями и тренерами осуществляется деятельность в спортивном направлении. Качество спортивной подготовки в университетах МВД России и в школах, средне-специальных учебных учреждениях сильно различается. И потому у курсантов с низкими адаптационными способностями возникают трудности при занятиях физической подготовкой. В таких случаях возрастает необходимость проведения психологической работы, способствующей повышению уровня развития адаптационных способностей.

Спортивная подготовка очень важна для сотрудников полиции, поскольку владение боевыми приемами борьбы, физическая выносливость, сила и быстрота реакций способствуют качественному выполнению оперативно-служебных задач, а именно – выполнению основной функции (в соответствии со ст. 12 Федеральным законом «О полиции» от 7 февраля 2011 г.), охрана общественного порядка. Компетентность сотрудника ОВД и квалификация его деятельности напрямую зависят от качества владения им знаний, его умений и навыков, полученных в ходе усвоения учебных программ. Специальная подготовка является необходимым компонентом обучения сотрудников всех направлений.

Также общефизическая и спортивная подготовка являются базой для психологической готовности сотрудников к действиям в экстремальных условиях деятельности.

К сожалению, курсанты с низкими адаптационными способностями нередко проявляют безразличие к овладению боевыми приемами борьбы и освоению силовых комплексов. Объясняется это их незаинтересованностью деятельностью

¹ © Шукаева Д. Т., 2022.

полицейских, отсутствием интереса к физической активности, мотивации к спорту, нервно-психическим напряжением, физической усталостью, внутриличностными конфликтами и т. д.

Таким образом, низкая адаптация у курсантов, принятых на службу, приводит к низкому уровню освоения ими важнейшего компонента программы обучения – физической подготовки, что, в свою очередь, неблагоприятно сказывается не только на качестве их служебной деятельности в будущем, но и на физическом и психологическом здоровье.

Рассмотрим важнейший компонент благополучного освоения любой деятельности – адаптационные способности. Данное психическое явление можно определить, как устойчивые психофизиологические, физические и психические свойства, которые обеспечивают успешность адаптации к решению оперативно-служебных задач в постоянно и быстро меняющихся повседневных и особых/экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности, где требуется проявить высокий уровень психологической и физической готовности.

Одним из отечественных психологов, уделявших большое внимание явлению адаптации и изучавших ее компоненты, является Анатолий Геннадьевич Маклаков [5, с. 156]. В его работах изучается адаптационный потенциал личности в экстремальных условиях.

Итак, рассмотрим индивидуально-психологические особенности адаптированности курсантов относительно специфики их учебной и служебной деятельности в образовательной организации МВД России:

- 1) устойчивость нервной системы к внешним стимулам, и как следствие стрессоустойчивость;
- 2) адекватная ситуации оценка собственных сил и возможностей;
- 3) ощущение поддержки коллектива курсантов, их поддержка, что в совокупности формирует профессиональную идентичность;
- 4) коммуникабельность и развитость эмоционального интеллекта;
- 5) наличие опыта социального общения, позволяющего в комплексе с предыдущим пунктом, без трудностей выстраивать общение и дружеские связи;
- 6) высокий уровень правосознания и моральная ориентация личности;
- 7) ориентация на соблюдение требований коллектива (уровень групповой идентификации).

Иными словами, целая совокупность факторов влияет на качество адаптации молодого сотрудника органов внутренних дел. Признаки дезадаптации может наблюдать не только руководитель, педагог-куратор или психолог подразделения, но и преподаватели учебных дисциплин. И особенно ярко курсантов с низкими адаптационными способностями видно именно на занятиях ФП, они редко проявляют заинтересованность. Динамика занятия физической подготовкой значительно отличается от динамики аудиторных занятий, ведь после длительной загруженности когнитивных процессов, необходимо делать перерыв на физическую активность. Такая смена деятельности благоприятно влияет на психику человека, повышается энергичность, преобладает позитивный настрой. Преподавателю физической подготовки необходимо находить индивидуальный подход

к курсантам с низкими адаптационными способностями, повышать их мотивацию к занятиям физической активностью, поскольку спортивные занятия, в том числе, помогают улучшить психологическое состояние таких сотрудников.

Выявить курсантов с низкими адаптационными способностями также могут преподаватели на занятиях по профессиональной служебной подготовке (правовую, физическую, огневую, морально-психологическую). Такие обучающиеся зачастую не проявляют никакого интереса к дисциплинам, связанным с полицейской деятельностью, поскольку у них тяжело происходит процесс адаптации. Учитывая предложенную классификацию А. Г. Маклакова, можно предположить, что данные курсанты соответственно не обладают достаточной стрессоустойчивостью, либо имеют слабую нервную систему, также они могут иметь низкий социометрический статус во взводе, что говорит об отсутствии групповой идентичности. Отсутствие опыта социального общения и низкий уровень коммуникабельности в обстановке непрерывного нахождения рядом с членами нового коллектива – также вызывает дезадаптацию.

Для того, чтобы повысить уровень развития адаптационных способностей, способствовать адаптации курсантов, помимо психологов подразделения с ними должны также заниматься и преподаватели по профессиональной служебной подготовке. Индивидуальный подход к таким курсантам поможет более качественно освоить важные для сотрудника полиции дисциплины, развить профессиональную идентичность, научиться адекватно оценивать собственные возможности и силы. Также, возвращаясь к социометрии, данные занятия способствуют повышению статуса курсанта в глазах однокурсников, что благоприятно скажется на качестве дружеских связей и расширит опыт социального общения. В противном случае, психолог подразделения данной работой будет заниматься преимущественно психолог подразделения.

Регулярность проводимых занятий по указанным видам подготовки, грамотность применения методов обучения и применение комплекса психолого-педагогических методов оказания воздействия способствует повышению адаптационного потенциала сотрудников. На это указывают результаты научных исследований [7, с. 294].

В завершение данной статьи в качестве вывода хочется сказать, что уровень развития адаптационных способностей сотрудников органов внутренних дел составляет очень важную часть их учебной и служебной деятельности. Качественная и своевременная диагностика состояния сотрудника позволяет адресно осуществлять ряд психокоррекционных мероприятий. Особую роль в адаптации обучающихся играют преподаватели по профессиональной служебной подготовке, поскольку в процессе занятий очень тесно взаимодействуют с курсантами, выполняя помимо своих основных задач также психологическую диагностику путем наблюдения и коррекционное воздействие.

Список литературы:

1. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.

2. Костина Л. Н. Наблюдение в деятельности психолога органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие. 2-е изд., переработанное и дополненное. М., Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. 169 с.
3. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресса повышающего поведения (копирования-поведения) специалисты высокого профиля (по представителям МВД России) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2002. 30 с.
4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
5. Маклаков А. Г., Никифоров Г. С., Шостак В. И. Психология профессионального здоровья. М. : Речь, 2006. 480 с.
6. Разницын В. А., Таланцев А. Н. Динамика быстроты у курсантов-женщин образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 291–294.

Щукин А. В.¹,
*старший преподаватель кафедры
физической подготовки учебно-научного
комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,*

ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ЖЕНСКОГО ПОЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Быстрота является одним из физических качеств, которые определяют двигательную активность человека. И хотя сегодня, специалисты в области теории и практики физического воспитания и спортивной тренировки все чаще, вместо термина «быстрота», пользуются «... термином «скоростные способности», методическое значение и практическую значимость термина «быстрота» трудно переоценить, так как именно ... скоростные способности рассматриваются через быстроту движения и двигательной реакции» [9].

Быстрота «... отдельно взятого двигательного действия зависит от подвижности нервных процессов и биохимической структуры мышц, их строения, эластичности, подвижности в суставах. Эластичность мышцы определяет быстроту и величину ее растяжения, чем она более эластична, тем быстрее и с большей силой она может сокращаться. Мышца, которая оптимально растянута, будет сокращаться с большей силой и быстротой» [6]. В практической деятельности «... рассматривается, как правило, быстрота двигательного действия, которая может быть измерена посредством применения определенных контрольных упражнений» [9].

Являясь полноценным физическим качеством, быстрота всегда была и остается объектом пристального внимания широкого круга специалистов в сфере спортивной педагогики [3–5].

Выполнено тестирование обучающихся в институте-факультете подготовки сотрудников для органов предварительного следствия Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, в котором участвовало 307 курсантов и слушателей женского пола. Среди них: I курс – 78 обучающихся, II курс – 67 обучающихся, III курс – 71 обучающихся, IV курс – 49 обучающихся, V курс – 78 обучающихся. Применялось тестовое задание «челночный» бег 4 по 20 м по прямой в различные временные периоды учебного года (вторая половина сентября 2021 г., мая 2022 г.). Измерения проводились после участия обучающихся в подготовительной части занятия, с применением средств общей и специальной двигательной направленности (легкая атлетика, гимнастика, акробатика).

Математико-статистическая обработка результатов исследования выполнялась с учетом рекомендаций специалистов [1–2; 7–8].

Среднестатистические количественные показатели, полученные при преодолении 20-метровой дистанции, посредством «челночного» перемещения, получили графическое отражение (рис. 1).

¹ © Щукин А. В., 2022.

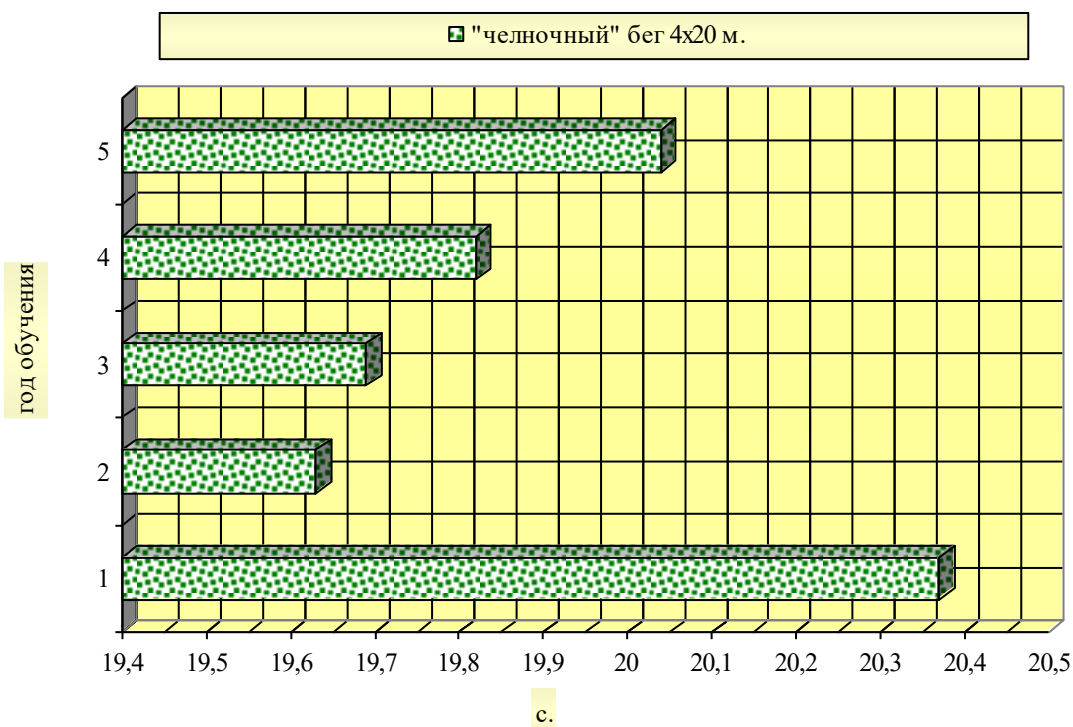


Рис. 1. Динамика показателей контрольного упражнения «челночный» бег 4 по 20 м по прямой, выполненного обучающимися-женщинами различных курсов в начале учебного года

Результаты, полученные при выполнении тестового задания, отличались у обучающихся различных курсов. На первом году обучения время, показанное курсантами-женщинами, составило, в среднем, 20,37 с, т. е., если сравнивать с представителями последующих (второй-пятый) курсов, то они (первокурсники) преодолевали дистанцию медленнее, чем лица, представляющие более старшие года обучения. Незначительное сокращение времени выполнения 80-метровой дистанции отмечено у представителей курса, в среднем 19,63 с. Данное время являлось лучшим, по сравнению с временем, полученным на 3–5 гг. обучения, т. е. от курса к курсу, средние показатели времени преодоления дистанции ухудшались: 19,69 с (третий год обучения), 19,82 с (четвертый год обучения), 20,01 с (пятый год обучения).

Средние величины контрольного упражнения, полученные по окончании учебного года, анализ которых позволил констатировать наличие более высоких результатов по сравнению с началом учебного года (рис. 2). Подобное обстоятельство явилось следствием систематического участия обучающихся-женщин в практических занятиях по физической подготовке, где занимающимся предлагались разнообразные физические нагрузки, направленные на развитие как отдельно взятых двигательных способностей, так и в комплексном их проявлении. Курсанты второго года обучения показали лучший результат – 18,35 с. У лиц женского пола обучающихся на первом курсе среднее значение тестового задания составило 18,76 с. Представители третьего (18,49 с) и четвертого (18,56 с) курсов преодолели предложенную дистанцию быстрее, чем первокурсники, но медленнее, если сравнивать с лицами, обучающимися на втором году. Сравнительный анализ результатов выполнения контрольного задания курсантами

(первый-четвертый года обучения) и слушателей (пятый год обучения) позволил установить, что последние (младшие офицеры полиции) бежали слабее – 20,46 с.

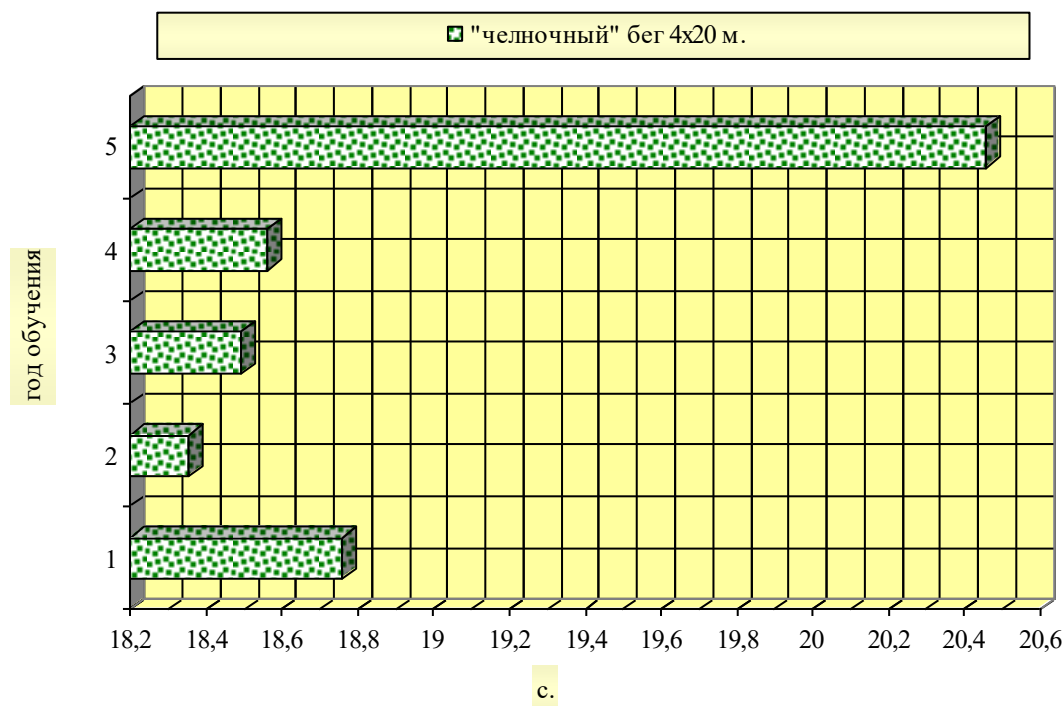


Рис. 2. Динамика показателей контрольного упражнения «челночный» бег 4 по 20 м по прямой, выполненного обучающимися-женщинами различных курсов по окончании учебного года

Интенсивность прироста (рис. 3) показателей контрольного задания изменялась неоднозначно, последовательно снижалась к третьему курсу включительно. Максимальные показатели прироста имели место на первом и втором годах обучения (7,9 % и 6,52 % соответственно). Снижение прироста отмечено на третьем курсе – 6,09 %, с последующим незначительным приростом по окончании четвертого года обучения – 6,35 %. У младших офицеров полиции (слушателей), прирост отсутствовал, если сравнивать с результатами первого измерения (–2,09 %). Вероятно, причиной является специфика образовательного процесса в ВУЗах системы МВД России, заключающаяся в повышенных обязанностях обучающихся, связанных с систематическим их привлечением к несению службы по охране общественного порядка. Младшие офицеры полиции после летнего отпуска прибывали на практику в территориальные подразделения внутренних дел и несколько месяцев несли службу, выполняя обязанности сотрудников полиции в практических подразделениях, где занятия физической подготовкой были сведены к минимуму. Возвращение к учебной деятельности по окончании

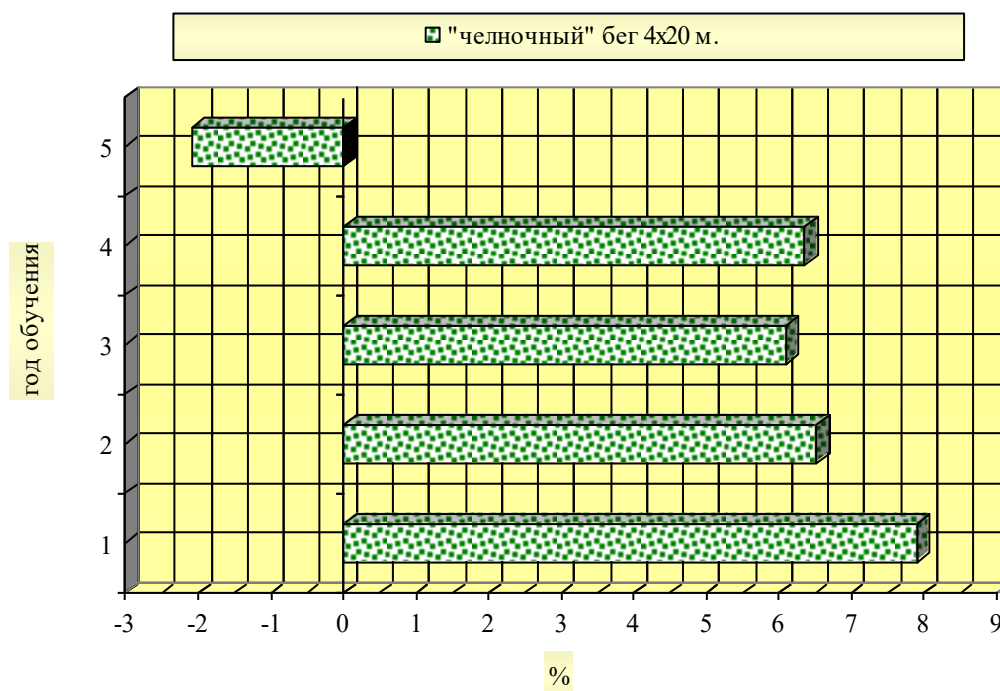


Рис. 3. Динамика прироста показателей контрольного упражнения «челночный» бег 4 по 20 м по прямой, выполненного обучающимися-женщинами различных курсов

Практики (январь 2022 г.) позволяли привести обучающихся пятого года обучения к минимально-достаточному состоянию. Однако, небольшое количество учебных часов в заключительном семестре, не позволило, в полной мере, компенсировать должный уровень физической подготовленности вообще и скоростных способностей (через выполнения «челночного» бега 4 на 20 м по прямой) в частности. На подобную особенность следует обратить внимание профессорско-преподавательскому составу кафедры с тем, чтобы в дальнейшем, внести коррекцию в учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка».

Список литературы:

1. Боровиков В. П. Популярное введение в программу STATISTICA. М. : Компьютер Пресс, 1998. 267 с.
2. Боровиков В. П., Боровиков И. П. STATISTICA – Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. М. : Филинь, 1998. 608 с.
3. Зайцев А. А., Хромов В. А. Скоростные способности курсантов мужского и женского пола образовательных учреждений МВД России // Дети, спорт, здоровье (Выпуск 10) : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной морфологии / под общ. ред. Р. Н. Дорохова. Смоленск : СГАФКСТ, 2014. С. 153–156.
4. Зайцев А. А., Ежов П. Ф. Воздействие беговых и прыжковых упражнений на развитие скоростных способностей у футболистов 11 лет // Дети, спорт, здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. Р. Н. Дорохова. Смоленск : СГАФКСТ, 2015. С. 30–40.

5. Зайцев А. А. Динамика скоростных способностей юных футболистов на тренировочном этапе подготовки // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 11–14.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : учебное пособие, 2-е изд., перераб. М. : ФиС, 2009. С. 76–78.
7. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях : учебное пособие. М. : МЗ-Пресс, 2004. 67 с.
8. Новиков Д. А., Новчадов В. В. Статистические методы в медико-биологическом эксперименте (типовые случаи) : учебное пособие. Волгоград : ВолГМУ, 2005. 84 с.
9. Платонов В. Н. Годичный тренировочный цикл: состояние и перспективы его построения: сборник научных трудов «Годичная подготовка спортсменов высокой квалификации: направленность и содержание учебно-тренировочного процесса». М., 2009. С. 102–114.

Юдин С. В.¹,
*старший преподаватель кафедры
физической подготовки учебно-научного
комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ-МУЖЧИН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Можно констатировать, что сегодня в педагогической науке термин «быстрота», используется поскольку ему присущи все характеристики собирательного понятия, в том числе возможность рассматривать его настолько широко, что оно может утратить свою определенность. Ему на смену приходит дифференцирующий термин «скоростные способности». Такой подход позволяет определить «... быстроту как способность, от проявления которой в конечном итоге и зависит скоротечность двигательных действий» [6].

К скоростным способностям относят «... два основным типа проявления быстроты: быстрота двигательных реакций (способность к экстренному двигательному реагированию) и быстрота движений (как способность выполнения с определенной скоростью отдельных двигательных актов, так и способность поддерживать определенный темп повторения движений)» [5]. В практической работе наибольший интерес представляет тот параметр, который может быть измерен, например, с применением метода выполнения тестовых заданий. Таким параметром является быстрота движений.

Скоростные способности являются предметом исследования области спортивной педагогики и привлекают внимание широкого круга специалистов. Изучены особенности изменения скоростных способностей у лиц мужского пола, занимающихся спортом [2–3], Определены изменения скоростных способностей у спортсменов [4], в зависимости от особенностей их телосложения.

Проведено исследование, направленное на изучение и анализ показателей, определяющих развитие скоростных способностей у курсантов-мужчин Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Анализировались результаты контрольного задания «бег 30 м по прямой» обучающихся мужского пола первого-четвертного курсов в количестве 365 человек, среди которых курсантов первого года обучения – 89, второго года обучения – 97, третьего года обучения – 93, четвертого года обучения – 86. Контрольное задание является востребованным при оценке уровня развития скоростных способностей представителей различных видов спорта и является одним из тестовых упражнений в комплексе «Готов к труду и обороне». Тестирование проводилось четыре раза в течение учебного года (первое – вторая половина сентября 2021 г., второе – вторая половина декабря 2021 г., третье – вторая половина января 2022 г., второе – вторая половина июня 2022 г.) после 20-минутной разминки, состоящей из комплекса средств обще развивающего характера.

¹ © Юдин С. В., 2022.

Полученные результаты подвергались математической обработке [1] с помощью методов статистического анализа.

Показатели бега на 30 метров у обучающихся мужского пола различных курсов изменялись разнонаправленно в течение учебного года (рис. 1).

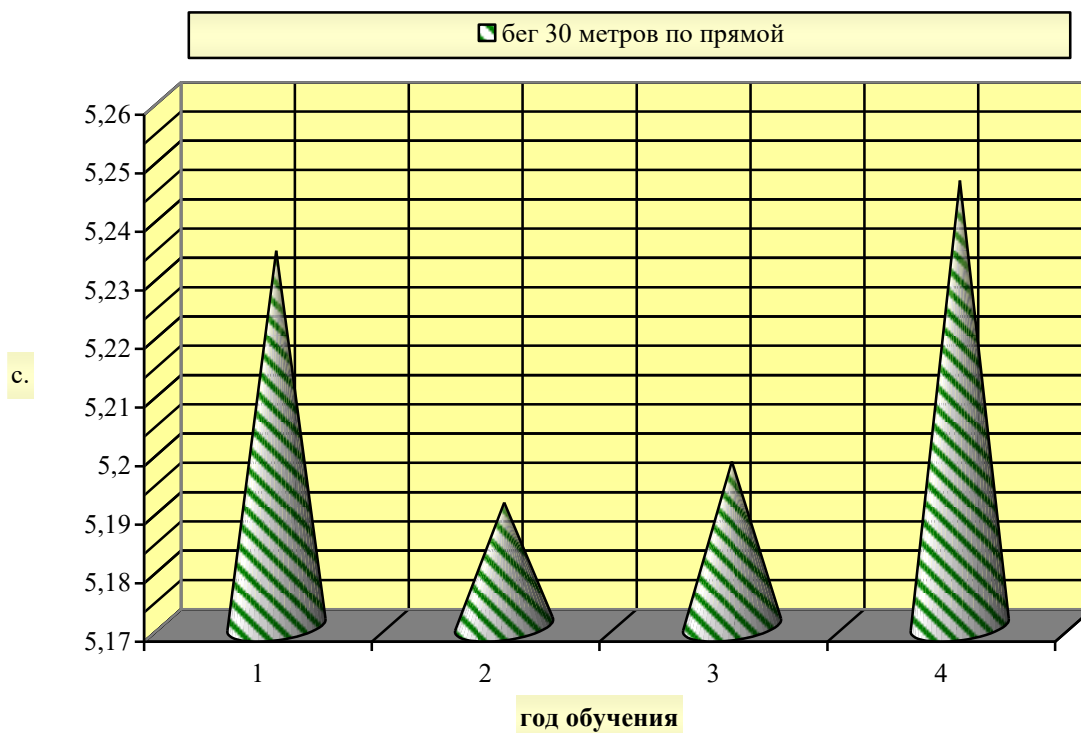


Рис. 1. Изменение показателей бега на 30 м у обучающихся-мужчин первого – четвертого курсов в начале учебного года

Результаты контрольного упражнения были неодинаковы у курсантов-мужчин различных годов обучения, хотя статистически достоверных различий не выявлено. На первом году обучения средние количественные величины, определяющие уровень развития скоростных способностей курсантов-мужчин, составили 5,234 с. Лица, обучающиеся на втором курсе, пробежали 30-метровую дистанцию быстрее, по сравнению с представителями других годов обучения, т. е. показывали самые высокие результаты выполнения контрольного задания – 5,191 с. На третьем году обучения средние значения бега по «отрезку» были хуже, в среднем – 5,198 с. Слабее всех преодолевали указанную дистанцию курсанты-мужчины четвертого года обучения – 5,246 с.

К окончанию семестра (вторая половина декабря 2021 г.) курсанты показали более высокие результаты, не зависимо от года обучения (рис. 2). У обучающихся первого курса результаты тестового задания составили, в среднем, 5,187 с. На втором году обучения средние показатели контрольного упражнения улучшились, по сравнению с первым тестированием – 5,146 с. У лиц, обучающихся на третьем году обучения, результаты были хуже, если сравнивать с первым измерением и, практически одинаковыми со вторым тестированием – 5,147 с. У курсантов-мужчин четвертого года обучения, результаты преодоления 30-метровой дистанции были самые низкие – 5,221 с.

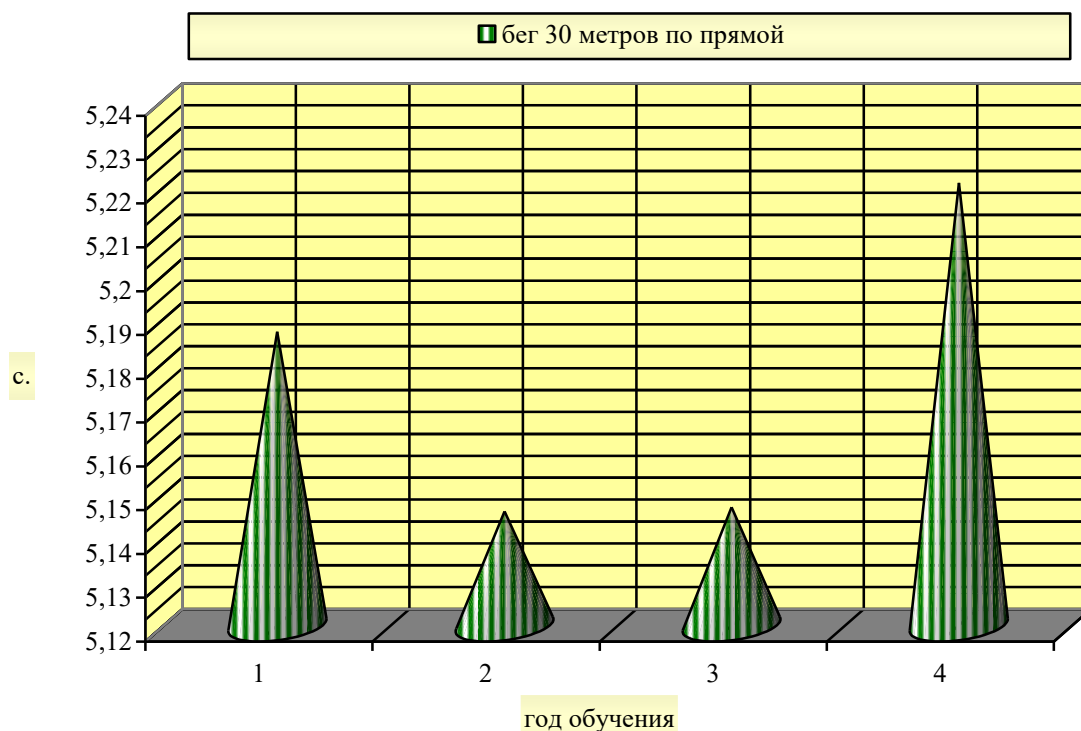


Рис. 2. Изменение показателей бега на 30 м у обучающихся-мужчин первого – четвертого курсов по окончании зимнего семестра учебного года

Третье тестирование (рис. 3) было проведено в начале зимнего семестра (вторая половина января 2022 г.), т. е. через месяц после второго тестирования. Анализ результатов, полученных в начале календарного года, позволил установить их ухудшение, относительно представителей всех годов обучения. У первокурсников средний результат составил 5,201 с. На втором курсе результаты бега были несколько выше – 5,161 с. На третьем году обучения пробегание 30-метрового «отрезка» было несколько хуже – 5,165 с. Медленнее всех (если сравнивать с представителями первого-третьего курсов) выполнили контрольное упражнение обучающиеся четвертого года – 5,23 с.

Заключительное, четвертое тестирование (рис. 4) было проведено по окончании учебного года, во второй половине июня 2022 г. Результаты, показанные курсантами мужского пола, оказались наилучшими, если сравнивать с предыдущими тестированиями (первое – третье тестирования). Быстрее всех преодолели 30-метровую дистанцию курсанты-мужчины второго и третьего годов обучения, показав одинаковое время, в среднем – 5,139 с. Быстрота выполнения контрольного упражнения курсантами первого года обучения составила, в среднем – 5,171 с. Худшее время показали обучающиеся четвертого курса, пробежав 30-метровый «отрезок», в среднем – за 5.212 с.

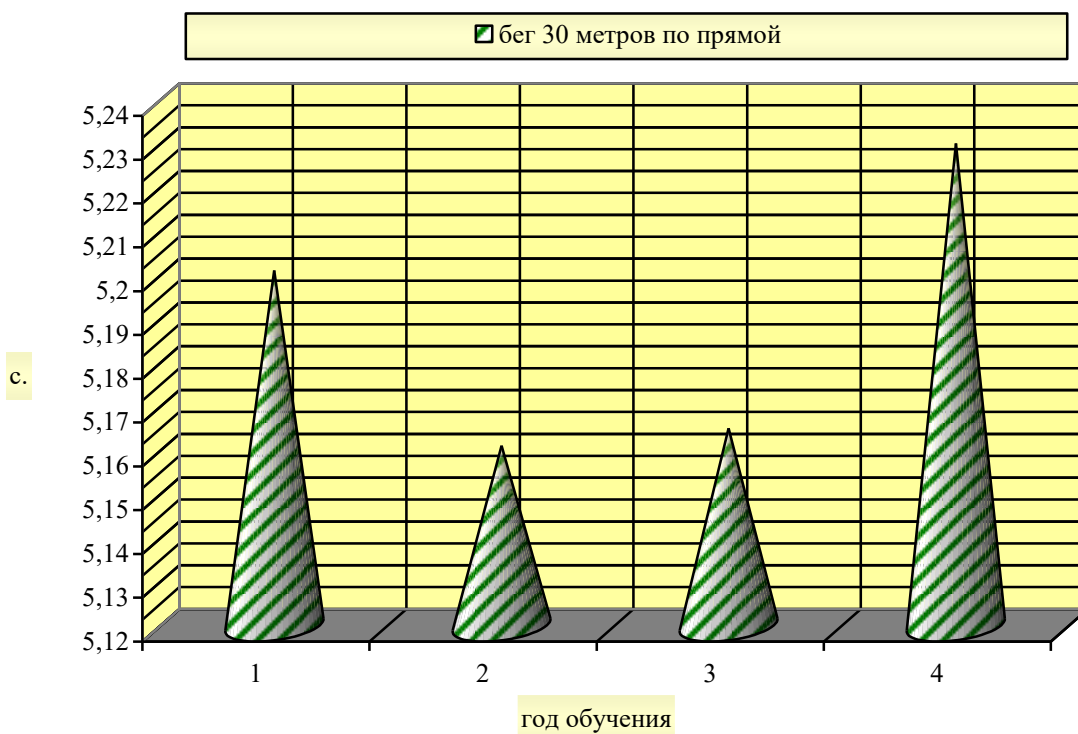


Рис. 3. Изменение показателей бега на 30 м у обучающихся-мужчин первого – четвертого курсов в начале календарного года

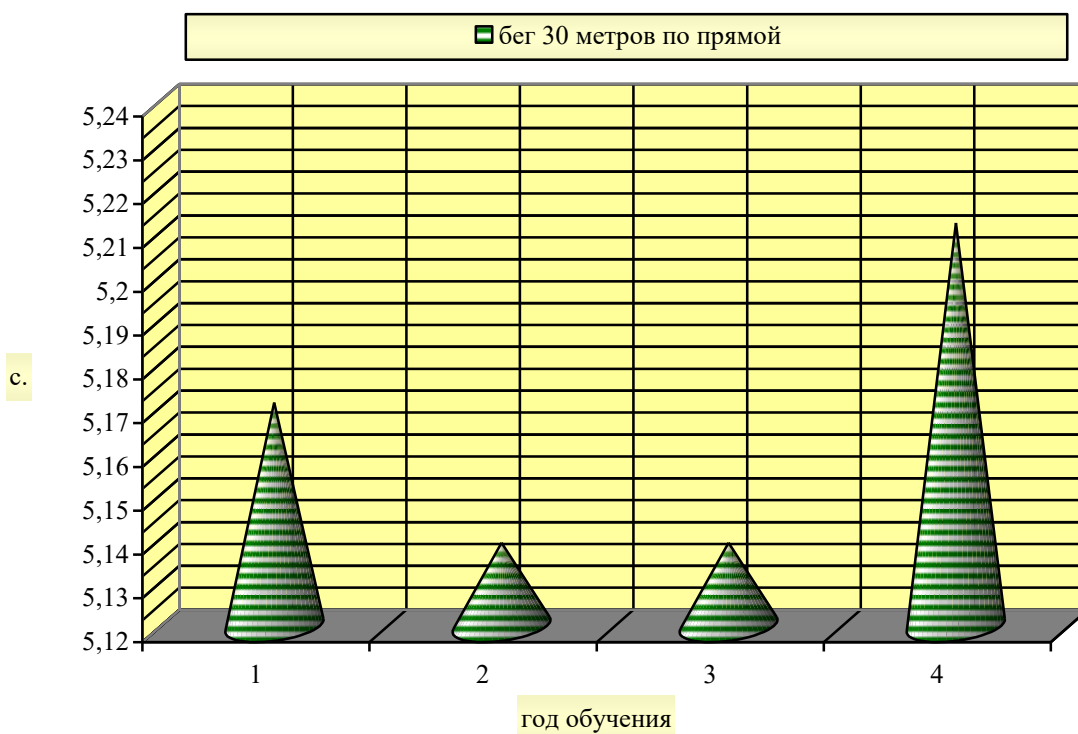


Рис. 4. Изменение показателей бега на 30 м у обучающихся-мужчин первого – четвертого курсов по окончании учебного года

Таким образом, анализ количественных величин, полученных при выполнении контрольного упражнения «бег 30 метров по прямой», определяющего уровень развития скоростных способностей курсантов мужского пола первого-четвертого годов обучения в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя позволил заключить, что результаты контрольного упражнения были не одинаковы на протяжении всего периода обучения: увеличиваясь на втором году обучения, отмечена их стабилизация (с незначительным ухудшением времени выполнения контрольного упражнения) на третьем году обучения и снижением результатов тестового задания на четвертом курсе. В течение учебного года курсанты показывали разные результаты: их рост отмечен после второго и четвертого тестирований, то есть по окончании учебных семестров, когда обучающиеся систематически посещали учебные занятия по физической подготовке. На данную особенность следует обратить внимание профессорско-преподавательскому составу кафедры.

Список литературы:

1. Боровиков В. П., Боровиков И. П. STATISTICA – Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. М. : Филинь, 1998. 608 с.
2. Зайцев А. А., Ежов П. Ф. Воздействие беговых и прыжковых упражнений на развитие скоростных способностей у футболистов 11 лет // Дети, спорт, здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. Р. Н. Дорохова. Смоленск : СГАФ-КСТ, 2015. С. 30–40.
3. Зайцев А. А. Динамика скоростных способностей юных футболистов на тренировочном этапе подготовки // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 11–14.
4. Зайцев А. А. Эффективность развития скоростных способностей футболистов тренировочных групп с учетом соматических типов в процессе спортивной подготовки // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». 2022. № 1. С. 102–109.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : учебное пособие, 2-е изд., перераб. М. : ФиС, 2009. С. 76–78.
6. Платонов В. Н. Годичный тренировочный цикл: состояние и перспективы его построения: сборник научных трудов «Годичная подготовка спортсменов высокой квалификации: направленность и содержание учебно-тренировочного процесса». М., 2009. С. 102–114.

Hadjihuseni A.¹,
President HSIF Albania

DEVELOPMENT OF STRENGTH AND SPEED IN MARTIAL ARTS

Training is a progressive process of adaptation and selection that is guided by the biological scientific principles of the development of the muscle cell that acts on the human organism and scientifically builds the sports form of the subject.

Personalized physical and athletic preparation has been introduced in recent years as a matter of intensive discussions and publications, which have contributed to the scientific dimension of this important aspect for individual physical performance. Strength development conditions all physical-sports achievements and therefore strength is one of the most important factors of training methodology.

Strength development. The expression of force depends on and is realized through the internal cooperation of two systems acting in synchronization: the nervous system and the muscular system. The nervous system controls every bodily movement no matter how small. It determines the muscles to be contracted, the moment of onset of contraction, the magnitude of the contraction-to-contraction velocity, the rate of change of muscle force from moment to moment.

Strength in all its manifestations is a highly trainable skill and can be increased in significant size when the volume and sessions of its development follow progressive training methods.

In the application of exercises with overloads for the development of strength, there are contradictory positions from the specialists. On the one hand positive approvals are expressed and on the other extremely negative objections.

The main purpose of exercises with overloads or machines for the development of strength should not be that of fully developing the muscular preparation of the subject, but that of developing his abilities to activate the largest possible number of motor units i. e. in promoting, developing and engaging his neuro-muscular skills.

The evolution of this training process is associated with an increase in the number of muscle fibers that engage in the unit of time, that is, an increase in the subject's muscle power is obtained. In fact, when exercises with overloads are used rationally, using specific methods, as shown by experience and special research, in addition to the development of strength skills, they are also efficiently favored:

- increased movement speed;
- improvement of coordination of movements;
- development of local muscle resistance;
- reduction of motor reaction time;
- improving the ability of muscle relaxation;
- increasing the speed of movements without overloads.

¹ © Hadjihuseni A., 2022.

In order to achieve such efficient adaptations, it is very important and worth programming in physical preparation and especially for increasing the quality of the barbell exercise sport. Exercising in the detachment style has multifaceted effects and develops the following skills in the athlete's body:

- explosive force;
- maximum strength for all extensor muscles;
- alactic anaerobic power;
- resistive force;
- reactivity;
- inter and intramuscular coordination (synchronization of motor units);
- balance;
- articular openness»
- combination – synchronization
- concentration;
- courage – self-esteem.

During the execution of the "severance" exercise, the vertebral column stays in a perfect vertical position, ensuring the protection of the vertebrae from dangerous overloads. This protection turns out to be even higher when the weight of the barbell gets bigger and bigger. The application of exercises with overloads is easily dosed, controllable, performed in place and is an exercise where the load becomes customizable.