



ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

**Всероссийская научно-практическая конференция,
посвященная памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо,
заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова**

(20 мая 2023 г.)

Материалы конференции

КРАСНОЯРСК
СИБЮИ МВД России
2023

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Е.В. Панов (отв. ред.), кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск);

В.М. Дворкин, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск).

Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (20 мая 2023 г.), посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 6,2 Мбайт. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2023. – ISBN 978-5-7889-0341-5. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблемам учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования и воспитанию здорового образа жизни, прошедшей на базе Сибирского юридического института МВД России 20 мая 2023 г.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) и 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки).

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0341-5

© Сибирский юридический институт МВД России, 2023

Содержание

<i>Панов Е.В.</i> Научное и спортивное наследие Э.В. Агафонова в делах его учеников: к юбилейной XV всероссийской научно-практической конференции	10

І. ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

<i>Андрианов А.С.</i> Особенности техники стрельбы в ограниченное время при обучении сотрудников органов внутренних дел	15
<i>Афанасьев А.В., Барышников А.В.</i> Совершенствование системы подготовки специалистов для органов внутренних дел в современных условиях	18
<i>Бабин С.В.</i> Особенности тактической подготовки сотрудников органов внутренних дел к применению боевых приемов борьбы в практических условиях	22
<i>Благодатин А.Б., Перетягина Е.</i> Психолого-педагогические особенности проведения занятий по учебной дисциплине «Огневая подготовка»	26
<i>Бордачёв А.Ю.</i> К вопросу тактической подготовки сотрудников полиции	30
<i>Васняева А.А., Любаков А.А.</i> К вопросу повышения работоспособности сотрудников силовых ведомств средствами физической подготовки	32
<i>Волков А.Н., Кузнецов С.В.</i> Еще раз о тактике применения физической силы сотрудниками полиции	34
<i>Гвоздев А.К., Горянина Т.Е.</i> Нестандартные способы проведения занятия по огневой подготовке	37
<i>Глубокий В.А., Глубокая М.В.</i> О качестве проведения занятий семинарского типа по учебной дисциплине «Физическая подготовка»	40
<i>Горелик А.В., Евтушенко А.А.</i> Роль преподавателя по физической подготовке в процессе обучения слушателей, проходящих профессиональное (первоначальное) обучение по должности служащего «Полицейский» (психологический аспект)	44
<i>Гричанов А.С.</i> К проблеме социального и нравственного развития курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке	47
<i>Гуралев В.М.</i> Общие двигательные компоненты техники броска через спину и болевого приема загиб руки за спину «нырком»	49

<i>Дворкин В.М.</i> Проблемы реализации стажировки внештатных инструкторов по физической подготовке в Сибирском юридическом институте МВД России.....	52
<i>Денискин В.В., Гричанов А.С.</i> К вопросу о возможности интеграции современных инновационных методов обучения на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России	54
<i>Екимов В.А.</i> Значение огневой подготовки в формировании морально-психологических качеств курсантов образовательных организаций МВД России	57
<i>Жуков Д.В., Железова Л.Ю.</i> Психологические особенности применения огнестрельного оружия и их влияние на результативность стрельбы.....	60
<i>Зуев В.М.</i> О некоторых особенностях проявления амотивации курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях физической подготовкой	63
<i>Ковалев С.М.</i> Физическая подготовка как основополагающий фактор обеспечения личной безопасности сотрудников полиции.....	65
<i>Кокорева Е.В.</i> Особенности интеграции видеоматериалов по огневой подготовке	68
<i>Кондрашова Е.Д., Малеев П.А., Давыденко А.А.</i> Исследование аспектов лыжной подготовки сотрудников силовых ведомств	71
<i>Крупин В.А.</i> О некоторых аспектах личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в ходе осмотра наркопритонов	74
<i>Левченко А.А.</i> Тактические особенности действий сотрудников полиции при осмотре помещений в ходе выполнения оперативно-служебных задач	78
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> Совершенствование процесса физической подготовки в оценках сотрудников органов внутренних дел	81
<i>Лигута В.Ф.</i> Терминальные и инструментальные ценности курсантов и слушателей юридического вуза МВД России	85
<i>Литвиненко А.Г., Барышников А.В.</i> Обучение огневой подготовке на начальном этапе	89
<i>Лопатин И.В., Лазарев А.А.</i> Актуальные проблемы самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей в период дистанционного формата обучения	93
<i>Мельничук В.А.</i> Психологическая подготовка курсанта в ходе стрелковых тренировок.....	97
<i>Нагорный Н.Н., Ситников Ю.Е.</i> Использование зарубежного опыта подготовки в правоохранительных органах при прохождении профессиональной подготовки сотрудниками органов внутренних дел	99

<i>Осипов А.Ю., Фомин С.А.</i> Использование эффективных педагогических технологий в практике преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России	103
<i>Першин А.Ю., Воронин И.Ю.</i> Совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов	106
<i>Першин А.Ю., Апальков А.В.</i> Особенности физической подготовки сотрудников спецподразделения «Гром»	111
<i>Прекина Т.А., Сергеев Д.Е.</i> Проблемы образовательного процесса огневой подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России	114
<i>Серебрянников В.А.</i> Методика формирования умений и навыков техники выполнения бросков в процессе многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	117
<i>Смолянова П.Б., Струганов В.С., Кугно Э.Э.</i> Проблемы и пути формирования и совершенствования профессиональной и физических качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов МВД России	123
<i>Герентьева Е.И., Струганов С.М., Панова О.С.</i> Основные направления и проблемы совершенствования служебно-прикладной физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел	127
<i>Тихомиров Р.П.</i> Психологическое состояние сотрудника органов внутренних дел при первом выстреле	131
<i>Третьяков А.А.</i> Использование спортивных игр для развития координационных способностей у курсантов	134
<i>Устиловская О.В., Качанов В.В.</i> Проблемы обучения сотрудников органов внутренних дел огневой подготовке	139
<i>Устиловская О.В.</i> Наиболее распространенные ошибки при стрельбе из пистолета Макарова	142
<i>Филиппович В.А.</i> Формирование навыков силового контроля при выполнении болевых приемов у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	145
<i>Хрущев А.В.</i> О некоторых особенностях техники скоростной стрельбы	148
<i>Цекунов С.О., Знаменский И.Ю., Романов А.А.</i> К вопросу мотивации курсантов образовательных организаций МВД России к занятиям по физической подготовке	149
<i>Шипицин Д.С., Жиленков К.М., Гальцев С.А.</i> Уровень физической подготовленности как один из основных фактор predisposition к стрельбе из боевого оружия (пистолет Макарова)	153
<i>Якушев В.А.</i> Развитие физического качества (силы) путем применения кругового метода в обучении сотрудников полиции	160
<i>Шубин С.П.</i> Порядок проведения тактико-строевых занятий	165

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

<i>Анисимов В.А.</i> Проблема подготовки высококвалифицированных спортсменов в образовательных организациях системы МВД России на примере рукопашного боя.....	169
<i>Бельский А.Е.</i> О некоторых аспектах обучения тактике применения палки специальной	171
<i>Глубокий В.А., Глубокая М.В.</i> Пауэрлифтинг как одно из средств развития силы у обучающихся образовательных организаций МВД России	175
<i>Кадомцева Е.М., Кадомцев А.В.</i> Особенности организации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт» у иностранных студентов в Красноярского государственного медицинского университета	178
<i>Казачков А.Ф.</i> Проблемы оснащения спортивного зала территориального отдела полиции для организации занятий спортивными единоборствами.....	180
<i>Ковальчук А.Н.</i> Совершенствование специальной подготовки специалистов-охотоведов	183
<i>Колинченко А.Д.</i> Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в стрелковом спорте	187
<i>Кропанов А.С.</i> Необходимость и средства развития общей выносливости у допризывной молодежи, активно занимающейся в секциях самбо	189
<i>Лепилина Т.В.</i> Оптимизация учебного процесса по физической культуре в вузе средствами прикладного плавания	192
<i>Михалёва Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д., Лепилина Т.В., Сундуков А.С.</i> Современная методика обучения кувырку вперед	195
<i>Панов Е.В.</i> К вопросу организации учебно-тренировочного процесса курсантов-лыжников в образовательных организациях МВД России.....	199
<i>Паршин С.В.</i> Начальная подготовка юношей-самбистов 10-12 лет.....	202
<i>Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А.</i> Оценка физической подготовленности студентов вуза средствами спортивного ориентирования	204
<i>Фомин С.А.</i> Повышение уровня физической и функциональной подготовленности единоборцев средствами кроссфит-тренировок	207
<i>Чернышева Е.И., Копылов Ю.А.</i> Учебно-ролевые игры в структуре общефизической подготовки обучающихся высших учебных заведений	210

<i>Шевченко А.Р., Анисимов В.А.</i> Скоростно-силовая подготовка конькобежцев на этапе начальной спортивной тренировки.....	215
<i>Шилакин Б.В., Апальков А.В., Воротник А.Н.</i> К вопросу формирования базовой техники самбистов на начальном этапе спортивной специализации	218

III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Апальков А.В., Першин А.Ю., Иванова Д.С.</i> Влияние физической подготовки на психологическое и физическое здоровье человека	222
<i>Арутюнян Т.Г.</i> Патриотическое воспитание молодежи через средства физической культуры	226
<i>Бобровик А.П., Сидоров А.Ю.</i> К вопросу повышения работоспособности военнослужащих военной полиции.....	228
<i>Васняева А.А., Любаков А.А.</i> К вопросу повышения работоспособности сотрудников силовых ведомств средствами физической подготовки	230
<i>Глубокая М.В., Глубокий В.А.</i> Профилактика преступности несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта.....	232
<i>Гоманюк Д.С., Гоманюк К.Д.</i> Развитие секции лыжных гонок пролетарского спортивного общества «Динамо» на Дальнем Востоке России в 1920-е годы.....	235
<i>Доленко Н.В.</i> Базовые ценности человека.....	240
<i>Еганов А.В., Рзаев Д.О., Цветков С.В.</i> Ценности патриотической и социальной направленности у курсантов младших и старших курсов.....	244
<i>Зотин В.В., Мельничук А.А.</i> Здоровый образ жизни как один из факторов, продлевающих жизнь населения	247
<i>Иванова Т.С.</i> Средства физической культуры и спорта в регулировании функционального состояния студентов вуза.....	250
<i>Касьяненко А.Н., Разуменко Н.В.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта.....	252
<i>Кравчук А.И.</i> Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом.....	255
<i>Михалева Е.А., Толмачева Е.В., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К.</i> Повышение двигательной активности как основа улучшения состояния здоровья дошкольника	259
<i>Овчинко О.А.</i> К вопросу о профилактике наркомании среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта.....	262

<i>Орлова И.И.</i> Методика организации занятия по физической культуре для детей дошкольного возраста	265
<i>Осипов А.Ю.</i> Условия формирования эффективной физкультурно-оздоровительной среды в высшей школе	268
<i>Хаспемян О.Х., Тащиян А.Р.</i> Здоровый образ жизни как фактор профилактики аддиктивного поведения	271

IV. ТРИБУНА МОЛОДОГО УЧЕНОГО

<i>Ануфриева Е.С.</i> Физическая подготовка в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России	277
<i>Банкова А.А.</i> Особенности организации всестороннего обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебно-боевых задач.....	279
<i>Брусова П.И.</i> Влияние педагогического сопровождения на компоненты самосознания в процессе физического воспитания.....	283
<i>Вензель В.В.</i> Применение элементов стрит воркаута при подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	287
<i>Глушченко М.С.</i> Некоторые проблемные вопросы преподавания огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России	290
<i>Голубков В.К.</i> Добровольчество в молодежной среде как пропаганда здорового образа жизни и массового спорта.....	294
<i>Дибина С.В.</i> К вопросу сочетания науки и спорта.....	297
<i>Дегтярева К.В., Клешко И.И.</i> Связь между физическими упражнениями и психическим здоровьем.....	300
<i>Еремеев Д.М.</i> Разминка как необходимая часть физической культуры.....	302
<i>Калайда М.В.</i> Формирование здорового образа жизни на примере разных стран мира	304
<i>Кобка А.А.</i> Оптимизация для облегчения тренировочного процесса физической культуры обучающихся в высших учебных заведениях.....	306
<i>Кузьмина П.М.</i> Влияние психологических факторов на формирование компетенций по огневой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России	308
<i>Мамонтов А.А.</i> Сопутствующая двигательная активность, или попутная тренировка сотрудника полиции	310
<i>Медведь Т.О.</i> Морфофункциональные показатели организма при отборе и прогнозировании в спорте	313
<i>Панова П.Е.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров экономической отрасли.....	317

<i>Патрикеева А.М.</i> К вопросу об ограничении использования различных видов боеприпасов при проведении стрельб в закрытых тирах	319
<i>Пузий И.А.</i> Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: некоторые проблемы, пути решения	322
<i>Пятакова К.А.</i> Теоретико-методические основы физической и интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования)	325
<i>Ралько Д.Д.</i> Особенности содержания учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России	329
<i>Рязанов Д.И.</i> Использование кроссфит-комплексов в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России	331
<i>Савенкова Д.А.</i> Инновационная физическая культура в условиях цифровизации образования	334
<i>Сенникова К.И.</i> Травматизм в велоспорте	338
<i>Сигеев П.А.</i> Влияние стресса на умственную работоспособность	341
<i>Симаков О.Д.</i> Бег как форма физической активности.....	344
<i>Толстикова Л.А.</i> Пути совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	346
<i>Туреханова С.К.</i> К проблеме противодействия молодежному экстремизму в условиях информационной войны.....	349
<i>Филь С.Ю.</i> Анализ физического состояния студента.....	352
<i>Целых Д.С.</i> Проблемы соотношения техники разных видов единоборств и техники боевых приемов борьбы в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России...	355
<i>Цукур А.Е.</i> Коррекция психофизических нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья	357
<i>Шашурина Я.А.</i> О подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.....	363
<i>Юкович Е.А.</i> Кинематические характеристики полетной фазы сальтовых упражнений с вращением назад в прыжковой акробатике.....	365
Краткие сведения об авторах.....	370

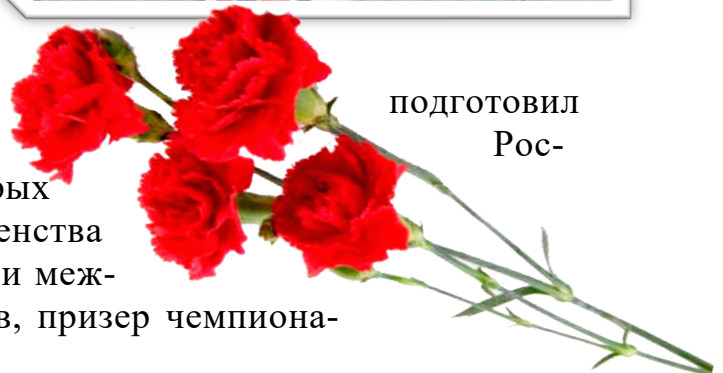
Панов Е.В.

**НАУЧНОЕ И СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ Э.В. АГАФОНОВА В ДЕЛАХ
ЕГО УЧЕНИКОВ: К ЮБИЛЕЙНОЙ XV ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

В мае 2023 года коллектив кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России провел XV юбилейную все-российскую научно-практическую конференцию памяти бывшего начальника кафедры, заслуженного тренера РСФСР, призера чемпионата СССР, обладателя Кубка СССР, мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, полковника милиции в отставке Эдуарда Васильевича Агафонова.

Э.В. Агафонов проходил службу в Красноярской средней специальной школе милиции МВД СССР (Красноярской высшей школе милиции МВД России, Сибирском юридическом институте МВД России) буквально с первых дней ее открытия и возглавлял цикл, а затем и кафедру физической подготовки на протяжении около 15 лет.

До начала службы в Красноярской средней специальной школе милиции МВД СССР Эдуард Васильевич работал тренером по самбо и дзюдо в родном для себя спортивном зале «Динамо», где более 40 мастеров спорта СССР и сии по самбо и дзюдо, среди которых чемпион Европы, победитель первенства Японии по самбо, мастер спорта России международного класса Валерий Тимофеев, призер чемпиона-



подготовил
Рос-

тов Европы по дзюдо, призер чемпионата мира по самбо мастер спорта России международного класса Сергей Клишин, призер чемпионатов СССР и Европы по дзюдо, призер Спартакиад дружественных армий по дзюдо, мастер спорта России международного класса Валентин Тараканов, призер первенства Европы по дзюдо Сергей Долгоаршинных и др.

С приходом на службу в Красноярскую среднюю специальную школу милиции МВД СССР Э.В. Агафонов стал проявлять свой педагогический талант уже не в тренерской, а в преподавательской деятельности. Его учебные занятия помнили многие годы, потому что они оставляли неизгладимый след. После учебных пар, которые проводил Эдуард Васильевич, можно было в буквальном смысле выжимать мокрые от пота футболки, куртки самбо, но обучающиеся выходили из спортивного зала с улыбкой, потому что он всегда находил возможность с помощью шуток, жизненных примеров поддерживать прекрасное эмоциональное состояние у курсантов.

Эдуард Васильевич до последних дней жизни «стоял на ковре», изумительно мог лично показать приемы борьбы, что положительно сказывалось на усвоении учебного материала обучающимися.

Э.В. Агафонов был, бесспорно, очень грамотным руководителем, смотрящим далеко вперед и заботящимся о будущей карьере своих подчиненных. Так, при его непосредственном участии начали работы над диссертационными исследованиями на соискание ученой степени кандидата педагогических наук В.В. Денискин, Е.В. Панов, чуть позже – В.А. Филиппович, В.Ф. Костычаков. Далее «эстафету» подхватили В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, В.А. Глубокий. И сегодня кафедра физической подготовки, возглавляемая когда-то Э.В. Агафоновым, держит весьма высокую планку по остепененности сотрудников и работников, которую в свое время установил Эдуард Васильевич.

Говоря о творческом наследии Э.В. Агафонова, нельзя не отметить его вклад и в учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины «Физическая подготовка». Им были подготовлены порядка десяти учебных и учебно-методических пособий, которые и сегодня используются преподавательским составом кафедры и обучающимися на семинарских занятиях. Особо специалисты отмечают такие, как «Борьба самбо», «Борьба дзюдо», некоторые положения которых вошли в диссертационные исследования преподавателей кафедры физической подготовки.

Примечательно, что в память о столь выдающемся человеке его ученики и последователи и в настоящее время проводят всероссийские турниры по самбо и дзюдо.

Всероссийский турнир по самбо памяти Э.В. Агафонова проводится в Красноярске с 2001 года по инициативе генерал-майора милиции В.И. Горобцова, возглавлявшего в то время Сибирский юридический ин-

ститут МВД России. В организации турнира принимали непосредственное участие ученики Эдуарда Васильевича – Александр Тарараев, Александр Иванов, Алексей Козмерчук, а также руководство Федерации самбо Красноярского края в лице Александра Севергина, друга и соратника Э.В. Агафонова Леонида Фельдмана.

За время проведения турнира не один десяток спортсменов выполнили норматив мастера спорта России по самбо, среди них – преподаватели кафедры физической подготовки Виктор Мещеряков и Андрей Горелик, являющиеся продолжателями традиций, заложенных в институте Эдуардом Васильевичем.

Ученик Эдуарда Васильевича Сергей Клишин в 2022 году организовал Красноярскую лигу дзюдо памяти Э.В. Агафонова, в соревнованиях которой принимают участие юноши и девушки 2006-2012 годов рождения. В 2022 году в соревнованиях приняли участие 1025 участников, представителей Дальневосточного, Сибирского, Уральско-го федеральных округов, а также представители Монголии и Казахстана. В 2023 году в соревнованиях приняли участие уже 1140 спортсменов из 38 территорий Российской Федерации и Монголии.

Безусловно, проведение столь значимых спортивных событий говорит о том большом значении, которое оставил Эдуард Васильевич в спортивной жизни Красноярского края и в памяти своих учеников.



Знаменательно, что в ноябре 2019 года в рамках краевого проекта «Наследие Красноярского края» в Сибирском юридическом институте МВД России состоялось торжественное открытие мемориальной доски Эдуарду Васильевичу Агафонову. В торжественной церемонии приняли участие глава администрации Советского района города Красноярска, руководство и личный состав СибЮИ МВД России, обучающиеся Читинского суворовского военного училища МВД России, коллеги и ученики знаменитого тренера.



В память о вкладе Эдуарда Васильевича в становление и развитие кафедры физической подготовки личный состав кафедры обратился к руководству СибЮИ МВД России с просьбой о проведении на базе института научно-практической конференции памяти Э.В. Агафонова с приглашением тренеров по дзюдо и самбо, научной общественности города Красноярска для обсуждения вопросов совершенствования тренировочного процесса, которыми при жизни занимался Э.В. Агафонов.

Первые конференции проходили в очном формате во время проведения всероссийского турнира по самбо памяти Э.В. Агафонова и А.М. Астахова, тренера Эдуарда Васильевича. Потом жизнь внесла свои коррективы, связанные в том числе с распространением коронавирусной инфекции COVID-19, и конференции стали проводиться в онлайн-формате.

Следует отметить, что это несколько не убавило интерес научного сообщества, тренеров к проведению конференции, наоборот, с течением времени география участников только расширяется.

Так, в работе XV всероссийской научно-практической конференции памяти Э.В. Агафонова приняли участие представители Могилевского института МВД Республики Беларусь, 10 образовательных организаций МВД России – от Хабаровска до Санкт-Петербурга и Белгорода, более 10 учебных заведений высшего и среднего образования Российской Федерации, представители территориальных органов внутренних дел Российской Федерации.

Среди участников научного форума – 4 доктора педагогических наук, 37 кандидатов педагогических (биологических, философских, юридических) наук.

Впервые в работе научно-практической конференции в рамках «Трибуны молодого ученого» приняли участие обучающиеся образовательных организаций МВД России и МВД Республики Беларусь по вопросам совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузах МВД России, привития основ здорового образа жизни студенческой молодежи.

Подводя итоги вышеизложенному, хочется отметить, что научное, творческое, спортивное наследие Эдуарда Васильевича Агафонова нашло свое достойное продолжение в делах его учеников и будет продолжено и дальше, пока память о нем остается в наших сердцах.



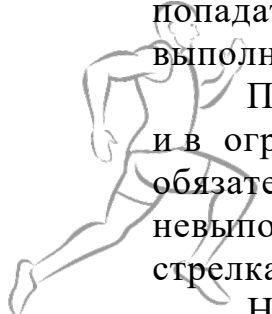
1. ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР



Андрианов А.С.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ В ОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Перед тем как приступить к рассмотрению особенностей техники стрельбы в ограниченное время, условно определимся понимать под базовыми элементами техники стрельбы определенные технические действия, о которых уже упоминалось ранее. Поскольку без выполнения этих технических действий стрелок не сможет при стрельбе из пистолета попадать в мишень, базовые элементы техники стрельбы являются при выполнении любых упражнений стрельб, строго обязательными.



При выполнении упражнений стрельбы как в неограниченное, так и в ограниченное время базовые элементы техники стрельбы должны обязательно соблюдаться как в одном, так и в другом случае. Потому что невыполнение базовых элементов техники стрельбы неминуемо приведет стрелка к промахам.

Но как показывает практика, у значительного большинства полицейских, неплохо выполняющих упражнения стрельбы в неограниченное время, стрельба с ограничением времени вызывает затруднения. Происходит это потому, что, во-первых, при сокращении времени на стрельбу стрелок оказывается не в состоянии выполнить обязательные элементы техники стрельбы. И это вполне естественно, поскольку без специальных тренировок очень сложно сократить время на выполнение обязательных элементов техники стрельбы. А во-вторых, сокращение времени на выполнение обязательных элементов техники стрельбы потребует от стрелка, для приобретения необходимых практических навыков, владения определенной техникой [1].



При стрельбе в ограниченное время результат во многом зависит от того, сколько времени затрачено стрелком на производство первого выстрела. Почему один стрелок способен подготовить и произвести первый выстрел на второй секунде, а у другого на эти же действия уходит пять

и более секунд? По каким причинам это происходит и что нужно сделать для того, чтобы сократить время на производство первого выстрела?

Большинство стреляющих из числа сотрудников полиции никогда не задумывались над последовательностью своих действий при подготовке и производстве первого выстрела. А без проведения подробного анализа действий стрелка невозможно говорить об особенностях техники стрельбы в ограниченное время и уж тем более выявлять допущенные в процессе стрельбы ошибки [2].

Причина затяжного первого выстрела как раз и заключается в неправильных, несистематизированных действиях стрелка, что приводит к лишним временным затратам на выполнение упражнения и вследствие этого, конечно же, к ошибкам.

Подробный анализ элементов подготовки и производства первого выстрела большинства стреляющих из числа сотрудников полиции показывает следующую последовательность в действиях. После извлечения оружия из кобуры и досылания патрона в патронник стрелок старается как можно быстрее навести пистолет на мишень. С этого момента и допускается основная ошибка в технике подготовки и производства первого выстрела в ограниченное время.

Находясь под воздействием психологического фактора, стрелок за очень короткий промежуток времени старается выполнить три действия одновременно: правильно взять оружие, выбрать свободный ход и прицелиться. Быстро и качественно выполнить три действия одновременно за короткий промежуток времени, находясь под воздействием психологического фактора, без специальных длительных тренировок практически невозможно.

Для решения этой же задачи можно выбрать более простой и эффективный путь обучения, но предварительно необходимо разобраться в том, как избежать указанных ошибок. Для того чтобы не допускать ошибок в процессе подготовки и во время производства первого выстрела, а также тратить меньше времени на его выполнение, действия стрелка должны быть четко систематизированы.

Систематизация действий предполагает выполнение конкретных действий в строго определенной последовательности. То есть после извлечения оружия и досылания патрона в патронник сначала необходимо правильно взять пистолет (выполнить хват оружия), при этом указательный палец должен находиться на спусковой скобе, а не на спусковом крючке, что очень важно, поскольку имеет прямое отношение к мерам безопасности. Затем необходимо выбрать свободный ход спускового крючка, поскольку выбор свободного хода – работа «ювелирная» и должна осуществляться только усилием указательного пальца. После

этого оружие выносится на уровень мишени, выполняется прицеливание и остается только правильно обработать спусковой крючок.

Несоблюдение указанной последовательности в действиях будет приводить к ошибкам и излишним временным затратам. Например, причиной такой ошибки, как преждевременный выстрел, является в большинстве случаев элементарная спешка стрелка, который, пытаясь выполнить одновременно два действия – хватку и выбор свободного хода, оказывается не в состоянии должным образом проконтролировать одновременно работу кисти руки и движение указательного пальца этой же руки. Именно поэтому на начальном и среднем этапах обучения эти действия должны отрабатываться и выполняться отдельно и в строго определенной последовательности.

Следует упомянуть о том, что по мере повышения уровня огневой подготовки отдельные обучаемые некоторым образом могут дорабатывать определенные элементы техники под свои индивидуальные особенности. Например, выбирать свободный ход спускового крючка в процессе выноса оружия в сторону мишени, но это уже отдельные детали, которые совершенствуются по мере приобретения опыта и наработки практических навыков. Сам принцип обучения технике стрельбы в ограниченное время, наработка правильной техники подготовки и производства первого выстрела в ограниченное время и методика обучения в целом от этого не меняются [1].

Соответственно, понятие техники производства первого выстрела в ограниченное время включает в себя не только определенные технические действия, но и строго определенную последовательность выполнения этих действий. С нарушением последовательности действий самопроизвольно ломается и вся техника производства первого выстрела в ограниченное время.

Таким образом, элементы техники подготовки и производства первого выстрела в ограниченное время можно сформулировать в правило одним предложением. Не следует наводить прицельное приспособление на цель, если стрелок не готов к производству выстрела. Под готовностью к выстрелу следует понимать выполнение и контроль правильного хвата оружия, а также выбор свободного хода спускового крючка.

Библиографический список

1. Андрианов, А.С. Подготовка сотрудников полиции с помощью современных огневых технических средств обучения / А.С. Андрианов, В.Е. Баранов // Вестник НЦЖБД. – 2022. – № 2(52). – С. 7-11.
2. Милютин, Р.В. Некоторые особенности техники стрельбы из пистолета Макарова в ограниченное время: ключевые элементы подготовки и производства первого выстрела / Р.В. Милютин, К.С. Марченко,

М.Ю. Пакляченко // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы XXVI Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск, 2021. – С. 154-156.

Афанасьев А.В., Барышников А.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В 2022 году деятельность органов внутренних дел строилась с учетом геополитических и экономических изменений в стране и мире [2]. Это напрямую отразилось и на системе подготовки специалистов для органов внутренних дел. Так, учебный процесс образовательных организаций был существенно реструктурирован в сторону усиления прикладной подготовки по ряду дисциплин, в том числе по огневой подготовке.

Однако усиление практической направленности обучения по огневой подготовке личного состава органов внутренних дел выявило ряд проблем.

1. Недостаточное количество подготовленных специалистов, способных качественно организовать и провести занятия по изучению приемов и правил обращения со специальными видами стрелкового вооружения.

ГУРЛС МВД России были предприняты существенные меры по подготовке специалистов (инструкторов) по огневой подготовке территориальных органов внутренних дел [5], и на текущий момент подготовка данной категории сотрудников осуществляется на системной основе. Однако содержание такой подготовки направлено в первую очередь на приобретение обучающимися необходимых методических компетенций по организации и проведению занятий по изучению различных разделов огневой подготовки. Для изучения материальной части, а также порядка обращения со специальными видами вооружения отведенного бюджета учебного времени недостаточно. Кроме того, профессорско-преподавательский состав образовательных организаций, в которых организовано обучение инструкторов по профессиональной-служебной и физической подготовке, также не всегда обладает необходимой квалификацией, чтобы на необходимом методическом уровне обеспечить проведение занятий по изучению специальных видов стрелкового вооружения.

Отчасти решение данной проблемы осуществляется за счет взаимодействия с подразделениями специального назначения управлений МВД России по субъектам Российской Федерации, которое может осуществляться в рамках повышения квалификации профессорско-преподава-

тельского состава образовательных организаций системы МВД России в форме стажировки, а также в процессе повседневного взаимодействия.

2. Отсутствие либо недостаточное обеспечение необходимыми материально-техническими средствами тиров, стрельбищ, полигонов.

Зависимость уровня огневой подготовленности сотрудников органов внутренних дел от уровня материально-технической обеспеченности занятий не вызывает сомнений [3; 6]. Качественная материально-техническая база позволяет поэтапно и целенаправленно реализовывать прикладную подготовку специалистов, отсутствие же необходимых условий существенно влияет на качество и устойчивость формирования значимых знаний, умений и навыков. В существующих условиях данная проблема ощущается особо остро. Большинство территориальных органов внутренних дел и образовательных организаций системы МВД России не имеет собственных стрельбищ (полигонов), мишенное и противорикошетное оборудование тиров не позволяет обеспечивать качественную реализацию в учебно-тренировочном процессе по огневой подготовке метода моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности.

В целях решения указанной проблемы МВД России была достигнута договоренность с Министерством обороны РФ и Федеральной службы ВНГ России о предоставлении имеющихся у них на балансе стрельбищ и полигонов в интересах подготовки сотрудников органов внутренних дел. Однако зависимость учебно-тренировочного процесса по огневой подготовке от режима служебной деятельности взаимодействующих подразделений органов исполнительной власти существенно ограничивает планирование такого процесса, а также не позволяет обеспечивать системное формирование у обучающихся устойчивых навыков применения различных видов стрелкового вооружения. В этой связи наличие собственного стрельбища (полигона) как минимум у каждой образовательной организации системы МВД России должно быть обеспечено централизованно с выделением соответствующего финансирования.

Кроме того, несмотря на единство требований к качеству огневой подготовки личного состава органов внутренних дел, материально-техническое оснащение имеющихся в МВД России стрелковых сооружений (тиров, стрельбищ) существенно различается.

3. Необходимость пересмотра норм обеспеченности образовательных организаций вооружением и боеприпасами.

Обеспеченность учебных занятий, проводимых в образовательных организациях системы МВД России, боеприпасами осуществляется на основании норм, предусмотренных постановлением Правительства РФ. В последние годы недостатка в боеприпасах, выделяемых для проведения учебных стрельб с постоянным и переменным составом вузов, а также на подготовку спортивных команд, не наблюдается. В то же время

указанные нормы обеспеченности не учитывают необходимость снабжения образовательных организаций боеприпасами для специальных видов стрелкового вооружения, предназначенных для использования в учебном процессе для проведения учебных и контрольных стрельб, что вынуждает проводить часть практических занятий без практических стрельб из некоторых видов стрелкового вооружения. В условиях современной действительности такой подход не обеспечивает достаточный уровень огневой подготовленности обучающихся и не способствует формированию у них устойчивых умений и навыков действий с огнестрельным оружием в особых условиях служебной деятельности.

Кроме того, несмотря на достаточную укомплектованность образовательных организаций системы МВД России имуществом вооружения, имеются проблемные вопросы по номенклатуре находящегося вооружения. Так, например, при наличии на складах необходимого количества 7,62 мм снайперских винтовок, как правило, основную часть из них составляют 7,62 мм снайперские винтовки Драгунова в различных модификациях. Однако на вооружении органов внутренних дел Российской Федерации находятся более современные образцы снайперского оружия калибром 7,62 мм, наличие которого на складах образовательной организации существенно повысило бы и углубило практическую направленность обучения по формированию у сотрудников умений и навыков обращения с огнестрельным оружием. Аналогичная ситуация сложилась и по иным видам специального вооружения.

4. Несоблюдение основных принципов теории и методики формирования двигательных умений и навыков обращения с огнестрельным оружием.

Исследователями [6] неоднократно отмечалось, что бюджета учебного времени, отводимого на дисциплину «Огневая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России, недостаточно для того, чтобы обеспечивать поступательный рост соответствующих прикладных умений и навыков обучающихся. В лучшем случае занятия по огневой подготовке для курсантов очной формы обучения проводятся в среднем один раз в неделю. В то же время основы теории и методики физической подготовки говорят о том, что для формирования и совершенствования необходимых двигательных умений и навыков в том или ином виде физической деятельности человека необходимо не менее трех тренировочных занятий в неделю [1, 4]. Только соблюдение такого принципа позволит каждое последующее занятие строить на основе материалов предыдущего.

Особо остро актуальность указанной проблемы наблюдается при реализации программ дополнительной учебной практики, а также дополнительных образовательных программ подготовки сотрудников, направ-

ленных на формирование у них умений и навыков действий в особых условиях, где преподаваемый материал может быть значительно разнесен по времени (по разным семестрам обучения, по разным месяцам) и не предусмотрена возможность повторения пройденного материала в последующем.

В целях повышения качества подготовки специалистов для органов внутренних дел Российской Федерации, преодоления выявленных проблем профессионального образования в области огневой подготовки необходимо:

1) обеспечить централизованное повышение квалификации профессорско-преподавательского состава образовательных организаций, направленное на формирование у них устойчивых умений и навыков обращения с современными видами специального стрелкового вооружения;

2) централизованно решить вопрос об обеспечении каждой образовательной организации системы МВД России стрельбищем (полигоном) для проведения практических стрельб из длинноствольного оружия;

3) разработать единые требования минимального оснащения стрелковых объектов МВД России необходимым мишенным, тировым и имитационным оборудованием по аналогии с Нормами обеспечения спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием образовательных организаций системы МВД России, утвержденными приказом МВД России от 14.06.2022 № 418 «Об утверждении норм и порядка обеспечения некоторыми материально-техническими средствами органов внутренних дел Российской Федерации»;

4) пересмотреть нормы обеспеченности образовательных организаций системы МВД России вооружением и боеприпасами с целью первоочередного их обеспечения новыми, принимаемыми на вооружение МВД России образцами стрелкового вооружения и боеприпасов к нему. Такие нормы должны предусматривать возможность использования для проведения учебных стрельб (гранатометания) с обучающимися максимально широкого спектра стрелкового оружия и боеприпасов к нему;

5) пересмотреть имеющиеся учебные планы подготовки всех категорий специалистов для органов внутренних дел в целях исключения оттуда дисциплин, содержание которых дублируется иными дисциплинами, а также дисциплин, имеющих содержание, опосредованно связанное со спецификой предстоящей служебной деятельности обучающегося, и увеличения бюджета времени, отводимого на изучение дисциплины «Огневая подготовка». Основная цель – доведение количества занятий по дисциплине минимум до двух занятий в неделю для всех форм обучения по всем основным профессиональным образовательным программам и основным программам профессионального обучения.

Библиографический список

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Выступление Министра внутренних дел Российской Федерации генерала полиции Российской Федерации Владимира Колокольцева на расширенном заседании коллегии Министерства внутренних дел Российской Федерации. – URL: <https://мвд.рф/news/item/36678615>.
3. Костин, Д.С. О материальном обеспечении огневой и физической подготовки в системе МВД России / Д.С. Костин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2019. – С. 320-323.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Примерная основная программа профессионального обучения (повышения квалификации) сотрудников территориальных органов МВД России на районном уровне, назначенных на должности инструкторов по огневой и физической подготовке, по должности служащего «Полицейский». – М. : ДГСК МВД России, 2018. – 33 с.
6. Юсупова, О.А. Проблемы организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел / О.А. Юсупова, А.В. Афанасьев // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XIII Международной научно-практической конференции: в 2 ч. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2020. – Ч. 2. – С. 130-132.

Бабин С.В.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРАКТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

В научной литературе отмечается, что полицейская деятельность представляет собой особый вид государственно-управленческой деятельности, направленной на охрану и обеспечение общественного порядка и общественной безопасности и тесно связанной с правом применять меры государственного принуждения [2]. Наиболее эффективными из них являются меры, обладающие непосредственным характером: применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Каждый сотрудник ОВД осваивает применение физической силы, включая боевые приемы борьбы, в период профессионального обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в системе МВД России. Вместе с тем некоторыми авторами отмечается, что результаты такого обучения не соответствуют высокому уровню современных требований к сотрудникам, так как зачастую не обеспечивают их готовность действовать за пределами спортивных залов в практических условиях пресечения правонарушений и задержания правонарушителей [3]. Это подтверждается и разнообразными статистическими данными. В частности, МВД России отмечает, что за период 2020 года и I полугодия 2021 года зарегистрировано 126990 фактов совершения неправомерных действий в отношении сотрудников ОВД, из которых только 15513 связаны с оскорблением представителя власти при исполнении им своих должностных обязанностей или в связи с их исполнением (ст. 319 УК РФ). Все остальные случаи связаны: с посягательством на жизнь сотрудника ОВД (ст. 317 УК РФ) – 78, с применением насилия в отношении представителя власти (ст. 318 УК РФ) – 11752, с неповиновением законному распоряжению сотрудника полиции (ст. 19.3 КоАП РФ) – 97567. При этом зафиксировано, что за тот же период сотрудниками ОВД при выполнении служебных задач физическая сила применялась всего 92134 раза [4]. Это очень существенное расхождение, так как статистика учитывает абсолютно все случаи применения сотрудниками физической силы, и поэтому закономерен вопрос, какими же средствами они отражали агрессивные действия правонарушителей и преодолевали их неповиновение. Отвечая на него, приходится констатировать, что, к сожалению, в очень большом количестве случаев сотрудники оказываются неспособны противостоять агрессивным действиям и выступают в роли жертв. Об этом свидетельствуют объективные данные исследований, проведенных в 2015 году в Краснодарском крае и в 2020 году в Сибирском юридическом институте МВД России. За 2014 год сотрудники полиции в Краснодарском крае 151 раз сталкивались с силовым сопротивлением со стороны правонарушителей. При этом в 87% таких случаев сотрудники полиции пострадали, причем чаще всего побои им наносились руками и ногами, без использования каких-либо предметов в качестве оружия [3]. Аналогичные данные были получены исследователями Сибирского юридического института МВД России при изучении 110 приговоров и иных решений судов по делам о преступлениях, предусмотренных ст. 318 УК РФ, вынесенных за различные годы в различных субъектах Российской Федерации. Установлено, что в более чем 90% случаев применения преступниками насилия в отношении сотрудников полиции без использования оружия или опасных предметов причиняется вред их здоровью.

Конечно, столь низкая эффективность сотрудников ОВД в ситуациях, связанных с защитой от агрессии правонарушителей и реализацией своих полномочий по применению физической силы, обусловлена целым комплексом проблем, включая низкую психологическую, правовую и физическую готовность к таким действиям. Вместе с тем одним из наименее изученных проблемных вопросов в этой области является вопрос тактической подготовленности сотрудников ОВД к применению боевых приемов борьбы. Ключевым элементом данной проблемы является устоявшаяся за несколько последних десятилетий система взглядов на организацию физической подготовки в органах внутренних дел строго на основе соответствующего Наставления, утверждаемого приказом МВД России¹. Подобными документами устанавливаются технические правила выполнения боевых приемов борьбы, которые обусловлены не только вопросами эффективности, но также травмобезопасности на учебных занятиях и осуществления контроля и оценки подготовленности сотрудников при сдаче периодических зачетов. В силу же нормативного характера приказа, утверждающего Наставление, обучение сотрудников сводится к достижению формализованной им цели – сдаче зачетов в спортивном зале.

Таким образом, сдача формального зачета подменяет собой истинную цель, заключающуюся в профессиональной компетентности сотрудника при реализации полномочий по применению физической силы и боевых приемов борьбы. Наставление устанавливает технологическую карту выполнения каждого приема. Эта карта жесткая, она не предусматривает вариативности действий при выполнении захватов и нанесении ударов, но тем не менее претендует на самодостаточность и исчерпывающую завершенность, формируя у сотрудника ложную уверенность в том, что ее выполнение в реальной боевой обстановке позволяет решать профессиональные задачи и обеспечивать свою личную безопасность.

Мы утверждаем, что установленные Наставлением технологические карты выполнения боевых приемов борьбы являются хорошей базой для решения профессиональных задач в практических условиях. В то же время Наставление и его реализация на занятиях по программам профессионального обучения должны разъяснять сотрудникам, что каждый из таких приемов следует подвергать модернизации для практического применения. Например, технологическая карта ограничения свободы передвижения загибом руки за спину рывком предполагает захват левой рукой правого предплечья нарушителя сверху с расположением при этом большого пальца руки в сторону его кисти. В обстановке реального про-

¹ В настоящее время действующее Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации утверждено приказом МВД России от 01.07.2017 № 450.

тивостояния с опасным и агрессивным лицом его противодействие, адреналин в организме сотрудника и иные сбивающие факторы очень часто не позволят ему осуществить столь точное действие, поэтому в этой части приема требуется вариативность, позволяющая упрощать его, в том числе при сдаче зачетов. Если такой вариативности нет, то жесткая схема выполнения приема формирует у сотрудника устойчивый навык, который приведет к тому, что в реальных условиях противостояния прием будет им выполняться по правилам спортзала, то есть с очень низкой эффективностью.

Предусмотренное Наставлением вариативное нанесение расслабляющих ударов правой голенью по внутренней стороне правого бедра также требует высокой точности этого действия, которая легко достигается на учебных занятиях и часто недостижима на практике. Кроме того, очень сомнительными являются шоковый эффект такого удара и его способность нарушить равновесие противника. Что еще более важно с точки зрения тактики ведения боя, такой удар сложно скрыть, потому что он наносится со средней дистанции, в результате чего атака сотрудника может быть легко раскрыта противником в самом начале.

Завершающей фазой большинства боевых приемов борьбы является сковывание подвижности нарушителя загибом руки за спину, выполняемое стоя. Такое расположение задержанного в пространстве сохраняет для него значительные возможности по изменению положения своего тела, выведению сотрудника из равновесия и выхода из захвата. Выбатываемый таким образом на учебных занятиях и при сдаче зачетов навык приводит к тому, что сотрудники пытаются стоя сковывать подвижность даже очень агрессивных и опасных людей, в том числе значительно превышающих их по массе тела и мускульной силе. Конечно, в большинстве таких случаев подобные попытки провальны и сотрудникам приходится «своим умом» приходить к осознанию необходимости включать в завершающую фазу приема прижатие нарушителя к какой-либо поверхности до надевания наручников.

Мы привели лишь некоторые из недостатков существующей системы подготовки сотрудников ОВД к выполнению боевых приемов борьбы. На наш взгляд, очень важно повышать вариативность применения приемов, снизить жесткость их технологических параметров, внести соответствующие коррективы в процессы обучения и принятия зачетов. Утвержденные Наставлением приемы следует признать базовыми и требующими определенной модернизации при применении в практических условиях. Сотрудники должны понимать тактическую целесообразность этой модернизации, ее параметры и готовиться к тому, чтобы всякий раз начинать свою атаку только с близкой дистанции, наносить действительно болезненные расслабляющие удары, использовать вариативные захва-

ты и рычаги, реализовывать основные фазы приемов с максимальной амплитудой, позволяющей использовать инерцию тела задерживаемого лица и стремиться к тому, чтобы фиксировать его, прижимая к поверхности (лучше горизонтальной). Кроме того, отдельным направлением модернизации должны стать специфические технологии применения приемов в ограниченных пространствах.

Библиографический список

1. Бекетов, О.И. Применение полицейской силы по законодательству Российской Федерации : монография / О.И. Бекетов, В.Н. Опарин. – Омск : Омская академия МВД России, 2001. – 164 с.
2. Бельский, К.С. Полицейское право : лекционный курс / К.С. Бельский. – М. : Дело и Сервис, 2004. – 816 с.
3. Литвин, Д.В. Особенности профессиональной компетентности сотрудников полиции в области применения мер непосредственного принуждения (на примере Краснодарского края) / Д.В. Литвин, В.Г. Лупырь // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 1(64). – С. 23-28.
4. Обзор о практике применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении задач по охране общественного порядка : письмо ДГСК МВД России № 21/8/20548 от 14.12.2021.

Благодатин А.Б., Перетягина Е.

Психолого-педагогические особенности проведения занятий по учебной дисциплине «Огневая подготовка»

Главным аспектом совершенствования преподавания учебной дисциплины «Огневая подготовка» является создание комфортных психолого-педагогических условий на занятиях. Данные условия должны обеспечить качественное и эффективное изучение огневой подготовки.

По исследованиям А.В. Медведева [3], в качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для повышения качества проведения занятий, отмечены включение новых педагогических технологий в процесс огневой подготовки и разработка комплекса мероприятий по контролю над повышением уровня проведения занятий. Инновационные методики и высокотехнологичная аппаратура способствуют повышению качества проведения занятий по огневой подготовке.

Система контроля над процессом обучения. Этот аспект носит нормативный и строго императивный характер. Стоит обращать внимание на разработку объективных критериев оценивания. Нужна строгая регла-

ментация данного условия. «Объективная сторона преподавания занятий по огневой подготовке выражается в создании установки на педагогическую деятельность как на умение видеть педагогический процесс в динамике», – так считает А.Г. Литвиненко [2].

Основным направлением деятельности педагогического работника является создание комфортного психологического климата на занятиях, который будет препятствовать образованию эмоциональной напряженности у обучающихся. При построении процесса обучения педагогическому работнику необходимо учитывать теоретические аспекты педагогики. Теоретические аспекты педагогики относятся к фундаментальным положениям общей педагогики и дидактики, опираются на результаты теоретических и прикладных исследований по педагогике и психологии профессиональной, главным образом практической, подготовки взрослых людей. Они определяют приоритетные цели, базовые закономерности, принципы их образования, обучения, воспитания и развития в ходе учебных занятий и самостоятельной работы, наиболее общие научно-педагогические условия, признаки передовых технологий, формы и методы эффективного управления учебным процессом, системы критериев оценки его успешности с учетом современных требований к педагогическим работникам огневой подготовки и условий ее организации в органах МВД России.

Наличие компетентности у педагогического работника как совокупности профессионально важных качеств и свойств его личности предполагает, наряду с квалификацией, не только его готовность, но и способность непрерывно развиваться и успешно решать служебные задачи в любой, самой напряженной и сложной оперативной обстановке на протяжении всей службы. Это связано с тем, что подлинной компетентности такого специалиста соответствуют динамика и масштаб развития его личности, способность молниеносно менять способы и средства решения как стандартных, так и нестандартных задач во внезапно возникающих и изменяющихся ситуациях, постоянно достигать устойчивых результатов, преимущественно не за счет напряжения всех сил, а благодаря высокой эффективности организации и использования потенциала внутренней деятельности. Яркость, увлекательность, доходчивость подачи учебного материала, уважительное отношение к обучающимся в сочетании с высокой требовательностью к их действиям с оружием, кропотливая совместная работа над ошибками, глубокие и разносторонние знания, общая культурность и эрудиция, мастерское владение оружием и приемами методики обучения и воспитания, наличие значительного профессионального и житейского опыта делают из него настоящего педагогического работника и психолога.

Не стоит забывать про коммуникабельный элемент проведения занятий по огневой подготовке. Педагогическому работнику стоит обратить внимание на общие взаимоотношения с обучающимися. Благоприятный эмоциональный климат будет способствовать уменьшению эмоциональной напряженности у обучающихся. При грамотно выстроенном типе общения между педагогическим работником и обучающимися повышается уровень доверия последних, слаженность в работе и т.д.

Дополнительно стоит отметить значимую особенность процесса обучения – во многих учебных пособиях говорится о таком эффективном способе стимулирования заинтересованности обучающихся в достижении высоких показателей в стрельбе, как поощрение. Соревновательный элемент аналогично положительно влияет на результаты стрельбы. Два данных элемента в сочетании дают огромный прогресс при выполнении стрелковых упражнений на занятиях по огневой подготовке.

Огромное влияние в деятельности педагогического работника на занятиях по учебной дисциплине «Огневая подготовка» имеет субъективная сложность их проведения. Данный аспект выражен в эмоциональной напряженности как самого обучающегося, так и педагогического работника. По мнению профессора Е.П. Ильина [1], внутреннее беспокойство оказывает как положительное, так и отрицательное действие на результативность деятельности. В таком состоянии увеличивается использование привычных речений, слов-паразитов. Такие выражения сопровождаются нарастанием темпа речи, активной жестикуляцией и затруднением в подборе нужных слов. Данное явление дезорганизует работу, заставляет обучающегося паниковать.

По словам А.К. Цепелева и А.Г. Литвиненко [4], личное внутреннее беспокойство обостряется в связи с уже имеющимся отрицательным опытом стрельбы, неприятием определенных элементов техники стрельбы, отсутствием доверия к педагогическому работнику и т.д. Это провоцирует у обучающегося чувство отторжения к дисциплине, получение отрицательных оценок. В результате пропадает желание изучать данную дисциплину, формируется устойчивое негативное мнение о ней, о педагогическом работнике и т.д. Готовность обучающихся образовательных организаций к умелому и эффективному применению огнестрельного оружия в современных условиях во многом определяется уровнем их профессиональной специализированной способности, в частности уверенными навыками ведения меткой скоростной и сверхскоростной стрельбы в условиях динамично изменяющейся и экстремальной частной оперативной обстановки.

Также требуется обратить внимание на индивидуальные особенности учебной деятельности обучающегося. Каждый по-разному воспринимает учебный материал – одни быстро, другие медленнее, каждый по-

своему подходит к решению практических вопросов, по-своему проявляет инициативу, активность, интерес к тому или иному вопросу учебной деятельности.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что подготовка обучающихся к правильному, результативному и своевременному применению огнестрельного оружия должна и обязана достигаться за счет применения комплекса психолого-педагогических методов. Также обучение должно основываться на совокупности объективных и субъективных факторов проведения учебных занятий. На педагогического работника возложена достаточно большая доля ответственности за проведение занятий по огневой подготовке. Определенный круг обучающихся не учитывает этот тяжелый труд педагогического работника. В результате мы получаем пассивное отношение к изучению программы по учебной дисциплине «Огневая подготовка», отсутствие благоприятного эмоционального климата на занятиях и т.д. Проблемный аспект рассматриваемого вопроса заключается в том, что не всегда получается идеальное сочетание объективной и субъективной составляющей учебной деятельности. Именно за счет совместной слаженной и грамотной работы обучающихся и педагогического работника могут быть достигнуты высокие результаты при выполнении стрелковых упражнений.

Библиографический список

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд, перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2019. – 784 с.
2. Литвиненко, А.Г. Моральная и специальная подготовка сотрудника на занятиях по огневой подготовке // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2021. – С. 80-83.
3. Медведев, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения качества проведения занятий с курсантами по огневой подготовке в вузах МВД России / А.В. Медведев, Е.Ю. Домрачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8(162). – С. 128-131.
4. Цепелев, А.К. Психолого-педагогические особенности достижения задач обучения в процессе проведения занятий по огневой подготовке / А.К. Цепелев, А.Г. Литвиненко // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2017. – № 1(32). – С. 71-72.

Бордачёв А.Ю.

К ВОПРОСУ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В современных условиях сотрудникам полиции очень важно иметь тактическое мышление при проведении мероприятий по осмотру различных помещений или задержании преступников.

С точки зрения тактического мышления, как правило, абсурдно назначать двух сотрудников (а тем более одного) для осмотра большого здания или контроля за большой группой подозреваемых. В этих обстоятельствах существует больше источников опасности и зон ответственности, чем возможно контролировать и управлять имеющимися ограниченными ресурсами.

Очень редко складывается идеальная ситуация, когда один источник опасности контролируется одним сотрудником. Но соотношение должно быть таким, чтобы при возникновении реальной угрозы из одного или нескольких источников опасности не происходило автоматической перегрузки отдельных сотрудников.

Необходимо учитывать, что время и расстояние служат основными критериями определения количества контролируемых источников опасности одним сотрудником. Чем больше расстояние между сотрудником и источником опасности и чем больше времени для реализации ответных действий можно выделить (за счет скрытого приближения, использования укрытий, заблаговременного приведения в готовность оружия, использования спецсредств и т.д.), тем больше шансов успешно контролировать одновременно несколько угроз.

Следует быть внимательным при распределении зон ответственности, которые могут контролироваться несколькими сотрудниками. Иногда несколько сотрудников сосредотачивают внимание только на одной-двух зонах ответственности, упуская остальные [1].

Преднамеренное отвлечение внимания от зоны ответственности – еще один фактор, который необходимо учитывать. Визуальный контакт «глаза в глаза» – самая большая ошибка, способствующая отвлечению внимания от зоны ответственности. С детства большинству из нас говорят, что смотреть людям в глаза – это знак уважения и искренности. Даже в опасных ситуациях эту устоявшуюся привычку тяжело преодолеть.

Эксперимент с вновь принятыми на службу сотрудниками показал, что довольно часто они замечают пистолет в руке нарушителя только тогда, когда стрелок с оружием располагается по отношению к ним в профиль. Столкнувшись с вооруженным преступником, такие сотрудники, как правило, смотрят в глаза нападающему, упуская из вида оружие.

В этой связи следует помнить, что глаза никогда не могут являться зоной ответственности. Если, несмотря на все усилия сотрудника, угроза в зоне ответственности все-таки возникает, то способность к осознанию и своевременному определению точки концентрации внимания будет иметь решающее значение для обеспечения выживания.

Необходимо учитывать несколько факторов.

Во-первых: не следует путать точку концентрации внимания с туннельным зрением. Верно выбранная точка концентрации внимания позволяет направить все силы и энергию туда, где это необходимо, для ликвидации угрозы. Если пренебречь фокусированием внимания, то способность к своевременному реагированию значительно снижается либо такая реакция полностью может отсутствовать. С другой стороны, туннельное зрение является одной из форм готовности «черного цвета». В определенном смысле это фокусирование внимания на неверном объекте. В состоянии туннельного видения невозможно правильно реагировать на опасность.

Во-вторых: не следует рассеивать внимание. В зависимости от времени и расстояния можно осуществлять контроль над несколькими зонами ответственности одновременно, но успешно контролировать точку концентрации внимания можно только одну. Соблюдение этого правила обязательно при нападении нескольких противников [2].

Если сравнить с охотой, то это как пальба начинающим охотником по стае взлетающих уток, когда он стреляет в стаю в целом, не целясь в конкретную птицу. Опытный охотник ведет, выцеливает и стреляет в конкретную птицу, затем переключается на другую. Он в данном случае имеет только одну точку концентрации внимания в каждом случае. Если попытаться выстрелить в троих нападающих одновременно, то все закончится поражением.

Степень готовности подразумевает концентрацию внимания строго на одном объекте, не распределяя своего внимания, по крайней мере, какое-то время. Необходимо постараться определить самую опасную на данный момент угрозу и зафиксировать ее в качестве первой точки концентрации внимания. По мере ее нейтрализации снижается атакующая способность нападающей группы примерно на треть. Нейтрализация второй угрозы влечет за собой снижение агрессии наполовину. И так далее, до полной нейтрализации всех угроз.

Переключаясь между противниками, можно переходить в состояние пониженной готовности, чтобы быстро оценить произошедшие изменения в ситуации. Выживание связано с вероятностью риска, следует готовиться к угрозам, поскольку они, скорее всего, реальны.

Нельзя полностью исключить опасные ситуации, ни один сотрудник на это не способен. Но реализуя основные принципы тактического

планирования, сотрудник может существенно повысить вероятность своего выживания в ситуациях риска.

Таким образом, тактическое мышление необходимо для обеспечения выполнения служебных обязанностей и соблюдения личной безопасности.

Библиографический список

1. Александров, В.Н. Методические рекомендации по использованию безлинзовой оптики при стрельбе из 9 мм пистолета Макарова / В.Н. Александров [и др.]. – Уфа : УЮИ МВД России , 2003. – С 11-13.
2. Афанасьев, А.В. Экспериментальное обоснование продолжительности первоначального этапа обучения огневой подготовке в вузах МВД России / А.В. Афанасьев, О.А. Овчинко // Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы и рекомендации Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2008. – С. 24-28.

Васняева А.А., Любаков А.А.

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В своих работах мы отмечаем, что работоспособность сотрудников силовых ведомств требуется поддерживать на высоком профессиональном уровне, в некоторых случаях повышать, а иногда и восстанавливать [2, с. 44]. Общеизвестно, что организм человека – самовосстанавливающаяся система. Достаточно создать благоприятные условия, и включатся механизмы саморегуляции, что приведет к повышению работоспособности. Как показал анализ литературных источников по данной тематике, существуют внутренние и внешние механизмы. Работоспособность сотрудника силового ведомства – это в первую очередь информированность о причинах ее снижения и путей восстановления [3, с. 37]. И существующие в настоящее время методики повышения работоспособности у сотрудников силовых ведомств, на наш взгляд, здесь имеют сомнительное значение. Сейчас, по нашему мнению, необходимы методики, базирующиеся на современном уровне знаний о мире. Многие методические рекомендации и пособия в области физической подготовки по-прежнему ведут по экстенсивному пути развития.

Однако мы предлагаем совершенно другой подход к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств. В нашем подходе присутствуют следующие основополагающие моменты:

- целостный подход к организму сотрудника силового ведомства;
- целостный подход к системе «сотрудник силового ведомства – окружающая обстановка».

Это означает, что все «излучают информацию», а сотрудник силового (его организм) ведомства «управляет информацией».

О целостном подходе к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств говорят уже давно многие исследователи [1, с. 19]. Они утверждают, что нельзя рассматривать работоспособность отдельно от функционирования систем всего организма сотрудника. И с этим трудно не согласиться.

Для повышения работоспособности сотрудникам силовых ведомств необходимо прежде всего организовать правильное питание с набором питательных веществ, витаминов, минералов и т.д. Но одного этого недостаточно.

Организм сотрудника силового ведомства, как и другие, является частицей окружающего мира. Окружающая среда и человек взаимодействуют друг с другом и оказывают взаимное влияние. Это и есть передача информации. Данное взаимодействие, по нашим наблюдениям, может быть благоприятным и неблагоприятным. Приведем пример: чистый воздух, пища без вредных примесей способствует повышению работоспособности сотрудников силовых ведомств. А экологически грязная пища и вода, а также местность, помещение для выполнения служебных обязанностей и негармоничные отношения между сотрудниками силовых ведомств однозначно приводят к потере (снижению) работоспособности.

Другими словами, окружающая обстановка является биологически значимой для сотрудников силовых ведомств информацией и передается различными способами.

Проведенные нами исследования показали, что наш мозг в той или иной степени содержит информацию, которая управляет процессами внутри нашего организма. И если к этой информации присоединится чужеродная, то произойдет сбой в работе всего организма сотрудника силового ведомства. Работоспособность начинает понижаться сначала на интеллектуальном уровне, а затем и на физическом [4, с. 282]. На организм сотрудника силового ведомства можно воздействовать через слуховые рецепторы, а можно воздействовать символами и мыслеобразами через специальные рецепторы, которые расположены внутри организма. Вывод: информация может как способствовать повышению работоспособности, так и быть причиной снижения либо потери работоспособности.

Библиографический список

1. Бобровик, А.П. Влияние эффекта сверх восстановления физической работоспособности на результативность стрельбы из боевого оружия военнослужащих военной полиции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Спорт высших достижений: интеграция науки и образования : материалы Международной научно-методической конференции. – Уфа : УГНТУ, 2021. – С. 18-23.

2. Бобровик, А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы IX Международной научно-методической конференции. – Уфа : УГНТУ, 2021. – С. 37-41.

3. Бобровик, А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2020. – С. 44-47.

4. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.

Волков А.Н., Кузнецов С.В.

ЕЩЕ РАЗ О ТАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

В профессиональной среде специалистов системы физической подготовки МВД России уже сложилось убеждение в необходимости перестраивать учебный процесс сотрудников органов внутренних дел с учетом практической направленности обучения. Понятно, что при обучении способам ограничения свободы передвижения необходимо не ограничиваться только изучением техники боевых приемов борьбы, но и моделировать ситуации оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции, в которых им приходится применять физическую силу, в том числе и боевые приемы борьбы, специальные средства, огнестрельное оружие. Этот раздел физической подготовки традиционно в своем названии включает такое понятие как «тактика». Проблема заключается в том, что в силу слабой теоретической и методической проработанности

нет общего понимания сущности этого понятия и тем более как этой «тактике» обучать.

В настоящее время понятие «тактика применения физической силы в оперативно-служебной деятельности», или «тактика применения физической силы сотрудниками полиции» (оба понятия тождественны и широко используются на всех дискуссионных площадках), в большинстве случаев отождествляется лишь с описанием образа действий, приемов и порядка их выполнения, т.е. способов того, что и как выполняется и делается. Но как раз сущность тактического аспекта деятельности заключается совсем не в этом, а именно в том, *как* (выполняя какие-то действия, движения, приемы) *достигнуть цели в условиях противодействия* (сопротивления, борьбы, конфликта, соперничества, обмана) другой (противостоящей) стороны.

Так что же такое тактика применения физической силы сотрудниками полиции?

Сейчас термин «тактика» используется во всех сферах человеческой деятельности, в которых присутствуют борьба, состязание, соперничество, или же какой-то конфликт. Так, своя тактика существует в спортивной деятельности, в военном деле, в правоохранительной сфере, даже в медицине есть тактика лечения определенного заболевания (здесь, видимо, предполагается борьба за жизнь пациента).

В нашем же случае сущность понятия «тактика» можно представить как реализуемую деятельность одной стороны (правоохранительной) в отношении пресечения противодействия (конфликта, противостояния, борьбы, соперничества) другой стороны (противника, правонарушителя), которая обеспечивает первой стороне реальную возможность достижения своих поставленных целей [1; 2]. Особенностью тактики действий в условиях любой конфликтной ситуации является то, что цель достигается всегда в условиях сознательного сопротивления противодействующей стороны. Не является исключением и ситуация применения физической силы сотрудниками полиции.

Совпадение во времени и пространстве неповторимого множества событий, стечение всех жизненных обстоятельств и положений в отношении применения сотрудниками полиции силы всегда уникально – это всегда нарастающая неопределенность, игра возможностей, хаос. Вот тут и приходит на помощь тактика.

Существо этой помощи заключается в том, что тактика предполагает *«установление обдуманного контроля ..., а также ... попытку внесения четкости в неясную обстановку и достижение безусловной победы над превосходящим противником. ... Т.е. ... тактика – это искусство или наука достижения цели имеющимися средствами ... здравый смысл в*

сочетании со специальными знаниями и умениями в соответствующей области» [1, с. 7].

Одной из составляющих (или переменных) тактической схемы применения физической силы выступает оказываемое противодействие, его сила, условия, степень. Оно может быть двух типов:

1) физическое устранение (уничтожение) противоборствующей стороны. В этом случае тактическими приемами нейтрализации противодействия выступают приемы обеспечения личной безопасности;

2) создание противоборствующей стороне всевозможных препятствий и помех в оказании ей противодействия. Это реализуется в том числе и за счет создания превосходства над противником в силах, средствах, способах и методах ведения борьбы, что должно привести или к предотвращению противодействия, или к преодолению уже возникшего сопротивления противника, а в некоторых случаях и к нивелированию возможного преимущества противника.

Переходя от сущности к содержанию тактического аспекта применения физической силы, можно выделить в нем некую составляющую, квант или единицу тактики – технико-тактический прием. Он представляет собой (в отличие от техники боевого приема борьбы, который всегда является основным средством реализации этого технико-тактического приема) совокупность действий по нейтрализации противодействия правонарушителя в условиях оперативно-служебной деятельности.

В учебном процессе при формировании номенклатуры подлежащих изучению таких технико-тактических приемов исходной задачей выступает знание приемов и форм оказываемого им сопротивления, а также порядок, способы, приемы и пределы применения физической силы сотрудника полиции. Приемы и способы сопротивления и противодействия по отношению к действиям сотрудников полиции называются тактическими вызовами.

Таким образом, технико-тактические приемы нейтрализации тактических вызовов в ситуациях применения сотрудниками полиции физической силы и составляют суть понятия «тактика применения физической силы».

Библиографический список

1. Макнаб, К. Современный бой: оружие и тактика / К. Макнаб ; пер. с англ. Ю.А. Плотникова. – М. : Эксмо, 2003. – 256 с.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

Гвоздев А.К., Гарянина Т.Е.

НЕСТАНДАРТНЫЕ СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Сотрудник полиции – профессия, имеющая значительное количество особенностей и отличий от гражданских видов деятельности: обширный груз ответственности за принятие каких-либо оперативных решений и выполнение служебных задач, ряд властных полномочий (например, право на применение физической силы или специальных средств в случаях, предусмотренных законом), особенности контингента, с которыми взаимодействуют служащие ежедневно (в основном представители криминального мира), и т.д. Кроме того, сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД) могут оказаться в ситуации, требующей нестандартного и быстрого принятия решения, в экстремальной ситуации, связанной с применением оружия. В данном случае возможны два пути развития события: сотрудник полиции грамотно и эффективно, опираясь на полученные и отработанные до автоматизма навыки и умения, справляется со сложившейся ситуацией либо впадает в ступор, забывая о том, чему его обучали на протяжении 5 лет учебной деятельности. Чтобы не оказаться во второй ситуации будущему сотруднику полиции необходимо приобрести соответствующие знания, навыки и умения в сфере обращения с оружием, которые курсанты и слушатели получают еще на этапах обучения в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России), а именно на занятиях по огневой подготовке.

Обучение применению огнестрельного оружия – процесс, требующий длительной и кропотливой работы, что обусловлено рядом факторов:

1) оружие является источником повышенной опасности, и при неграмотном обращении с ним можно нанести вред здоровью, а иногда и жизни как граждан, так и сотрудника полиции;

2) психические особенности личности и процессы, происходящие в сознании. Дело в том, что многие сотрудники, особенно на первоначальном этапе обучения в вузах системы МВД России, испытывают страх, выполняя упражнения по огневой подготовке. Нервная система постоянно находится в напряжении, что формирует у будущих правоохранителей неправильные навыки и умения, связанные с обращением оружия, а также стрессовую ситуацию для организма, окаменелость мышц и притупленность мышления. Сотрудник будет действовать не по инструкциям, а по внутреннему желанию избавиться от стрессора;

3) фактор интереса. Безусловно, желание обучаться на занятиях по огневой подготовке зависит сугубо от самого обучающегося. Его стремление и интерес к знаниям и тренировкам находятся в прямой зависимо-

сти с качеством восприятия, запоминания и формированием соответствующих навыков, связанных с использованием огнестрельного оружия.

Безусловно, каждый из названных факторов заслуживает особого внимания, однако в настоящей статье будет рассмотрен именно третий фактор – фактор интереса, а также предложены нестандартные формы и методы проведения занятия по огневой подготовке, что повысит желание обучающихся к качественному и интересному формированию навыков обращения с огнестрельным оружием.

Стоит отметить, что поступает в образовательные учреждения в системе МВД России именно молодежь, окончив 11 классов обучения в школе, в основном 17-19 лет. Молодежь, как специфичная социальная группа, отличается рядом признаков, одним из которых выступает интерес к информационным технологиям, виртуальной среде и компьютерным играм. Материально-техническая база вузов МВД России уже давно позволяет практиковать обучение в интерактивных тирах и мультимедийных интерактивных тирах. Однако такие установки имеют и ряд отрицательных факторов: во-первых, их незначительное количество (1-2 тренажера на образовательную организацию не позволяют в полной мере использовать их для отработки тех или иных упражнений, связанных с применением тактических правил в конкретной ситуации на занятиях по огневой подготовке, поэтому курсанты за весь период обучения могут использовать такие тренажеры 5-7 раз; во-вторых, для установки такого интерактивного комплекса требуется значительное количество финансовых затрат. Этот фактор имеет прямую зависимость с количеством тренажеров на одну организацию.

Поэтому одним из более бюджетных и актуальных в настоящее время можно считать внедрение в процесс обучения очков виртуальной реальности, что обусловлено рядом плюсов:

1) полная безопасность. Проектируя ситуацию в программу виртуальных очков, преподаватель может поместить обучающегося в любую экстремальную ситуацию, которая прямо не будет связана с риском для его жизни и здоровья. Осознавая это, курсант будет чувствовать себя защищенным и привыкать к действиям противника, хоть и виртуального;

2) повышение фактора интереса. Безусловно, погружаясь в мир виртуальной реальности, любой человек будет заинтересован, во-первых, в успехе своих действий и решении тактической задачи, во-вторых, в практическом применении своих знаний;

3) практичность. При производстве обычных учебных стрельб в целях соблюдения мер безопасности достаточно затруднительна тренировка упражнений, связанных с переносом огня по фронту, с перемещением самого стрелка [1]. Использование очков виртуальной реальности делает

возможным безопасное в любом направлении перемещение сотрудника, а также смещение огневого контакта в проектируемой ситуации.

Фактор интереса играет огромную роль в формировании не только практической, но и теоретической базы у обучающихся на занятиях по огневой подготовке. Подготовку традиционно начинают с обучения сотрудников твердому знанию материальной части оружия, технике безопасности, условиям и порядку выполнения упражнений, а также приемам и правилам стрельбы из боевого ручного огнестрельного оружия [2]. Массивы информации часто не укладываются в сознании на длительное время, а только используются для получения оценки в процессе обучения. Этот факт негативным образом повлияет в реальной экстремальной ситуации, когда уже сотрудник не сможет понять, сложились ли в данном случае основания для применения оружия или нет, как правильно защищаться, с какого расстояния стрелять, какую тактику выбрать и т.д.

Поэтому следующая составляющая обучения в данной работе представлена игрой. Игра носит больший практический характер и направлена на закрепление и усвоение полученного материала. Игра характеризуется особой целью, не связанной с получением какого-либо результата, и носит развлекательный и адаптационный характер. Она будет способствовать снижению стресса на занятиях по огневой подготовке, лучшему и ускоренному запоминанию знаний, а также улучшению качества сформированных навыков и умений. Игра может быть представлена в нескольких формах.

1. Викторина. Преподаватель заранее подготавливает вопросы по ранее изученному материалу, а обучающиеся подразделяются на команды с равным количеством участников. Правильно отвечая на вопросы, команды зарабатывают баллы, что в последующем может привести к выставлению положительных оценок. Практикуя такие занятия в форме викторины, обучающиеся вырабатывают не только интерес к самому процессу игры, но и к получению новых знаний, стимулированию добиться лучшего результата.

2. Эстафета. Такая форма проведения занятия представляет собой выполнение упражнений, вид соревнования, предполагающий выполнение различных нормативов группой обучающихся, поэтапно заменяющих друг друга [3]. Смена упражнений в процессе прохождения эстафеты способствует эффективному усвоению и формированию навыков обращения с оружием и способствует формированию некой экстремальной ситуации, но в контролируемых условиях.

3. «Дуэль». Сходной с эстафетой формой проведения занятия по огневой подготовке может выступать проведение дуэли между обучающимися. Ее целью является мобилизация сил и скорости курсантов, а также формирование стрессоустойчивости. Суть дуэли практически та-

кая же, как и в эстафете: будущие сотрудники начинают на время выполнять одинаковое упражнение, отличие заключается лишь в количестве участников. Если эстафета носит групповой характер, то в дуэли принимают участие два курсанта. Состояние соперничества способствует мобилизации всех умений и навыков. Кроме того, здесь появляется психологический фактор, оказывающий давление во время дуэли, поскольку каждому из обучающихся хочется показать наилучший результат.

Таким образом, вышеизложенные формы и методы при проведении занятий по огневой подготовке способствуют повышению интереса обучающихся к важной и фундаментальной дисциплине – огневая подготовка. Однако не стоит забывать и о дисциплине во время занятия, поскольку оружие является источником повышенной опасности. Внедрять подобные формы нужно четко и грамотно, по необходимости и возможности, опираясь на тему занятия и не забывая о правилах личной безопасности.

Библиографический список

1. Иноземцев, С.В. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке / С.В. Иноземцев // Наука-2020. – 2020. – № 6(42). – С. 162-165.
2. Колесников, А.С. Методика обучения огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе / А.С. Колесников // Молодой ученый. – 2019. – № 15(253). – С. 266-270.
3. Ладенко, И.С. Игровое моделирование: методология и практика / под ред. И.С. Ладенко. – Новосибирск : Наука, 1987. – 231 с.

Глубокий В.А., Глубокая М.В.

О КАЧЕСТВЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации должны владеть навыками умелого и правомерного применения физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств. Кроме того, у них на необходимом уровне должны быть развиты профессионально важные физические (двигательные) качества. Содержание физической подготовки сотрудников представлено в действующем Наставлении [2], а критерии оценивания уровня физической подготовленности прописаны в соответствующем нормативно-правовом акте [3].

Служебно-прикладные двигательные навыки формируются и совершенствуются в образовательных организациях МВД России, физические качества развиваются в рамках семинарских занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка», разделу «Физическая подготов-

ка», модулю «Физическая подготовка». Дальнейшее поддержание необходимых двигательных кондиций у сотрудников МВД России осуществляется по месту службы в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке (ПСиФП).

Поддержание на необходимом уровне физических качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) может осуществляться и в процессе самостоятельных занятий, попутной тренировки и при осуществлении сопутствующей двигательной активности. На двигательную активность в течение недели сотрудник должен тратить не менее 11-12 часов, что в недельном цикле составляет всего 6,55%-7,14% времени от 168 часов. В оптимальную двигательную активность следует включать занятия по физической подготовке, пешие прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в спортивных секциях и пр.

Мы считаем, что сотрудники органов внутренних дел развитие физических качеств в большей мере должны осуществлять во время самостоятельных занятий, но при этом в первую очередь тренироваться в выполнении контрольных упражнений общей физической подготовки [2; 3], а уже после выполнять упражнения по интересам (жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук с гантелями в руках, футбол, волейбол и т.д.). Обязательным в физической подготовке сотрудника должен быть бег как на короткие дистанции (челночный бег 10x10 м, бег на 20, 30, 50 м, 100 м), так и на средние и длинные дистанции (1, 3, 5 км).

На занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» внимание обучающихся следует обращать на правильную технику и требования к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки.

По нашему мнению, преподаватели кафедр физической подготовки должны строго придерживаться структуры учебного занятия, не подменять бегом, акробатикой, спортивными и подвижными играми служебно-прикладную физическую подготовку.

Вводно-подготовительная часть занятия семинарского типа должна быть не более 20-25 мин, разминка – иметь как общеподготовительную, так и специальную направленность. Общеразвивающие упражнения должны спрятаться с прикладными двигательными действиями, т.е. развивать те функции организма и мышечные группы, которые могут быть задействованы при решении оперативно-служебных занятий.

В основной части занятия обучающимся при обучении их боевым приемам борьбы следует объяснять целесообразность тех или иных двигательных действий. Следует руководствоваться содержанием Наставления, описанием изложенных алгоритмов применения техники боевых приемов борьбы [2]. Для оценки служебно-прикладной физической под-

готовленности следует руководствоваться пунктами 202-205 Порядка подготовки кадров [3].

Обучение технике боевых приемов борьбы должно происходить с активным участием мышления обучаемых, т.е. должен реализовываться принцип физического воспитания – сознательности и активности.

На первых курсах обучения преподаватель должен избегать закрепления ошибок у обучающихся при выполнении болевых приемов в стойке, бросков, ударов руками и ногами, защитных действий от ударов. Как показала практика, на старших курсах обучения в образовательной организации МВД России эти ошибки очень сложно исправить. На занятиях семинарского типа внимание обучающихся также следует обращать на правомерность применения физической силы сотрудником, т.е. демонстрируемая техника (характер нанесения расслабляющих ударов) должна зависеть от уровня оказываемого сопротивления или характера нападения [4].

На старших курсах обучения занятия должны быть комплексными. Например, при изучении темы «Удары руками, ногами и защиты от них» после специальной разминки, в которую следует включить отработку ударов по воздуху, имитацию защитных действий, в начале основной части занятия необходимо повторить технику задержания болевыми приемами «рывком», «рычагом руки наружу», «рычагом руки внутрь». Если смотреть на биомеханику последних двух способов ограничения свободы передвижения, то правильно говорить и писать – «скручивание руки наружу», «скручивание руки внутрь». Возможно рассмотрение техники сковывания наручниками, связывание подручными средствами после обезоруживания в положение лежа. Защиту от ударов можно выполнять в парах, поточным способом. Обязательными являются требования защиты подставкой предплечья (предплечий), уход с линии атаки. Способы защиты от ударов прописаны в действующем Наставлении [2]. При обучении следует придерживаться такого алгоритма действий: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват руки ассистента, исключая возможность свободного движения кисти – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

На этапе начального разучивания следует широко использовать наглядный метод. Двигательные действия следует разбивать на части, использовать расчлененно-конструктивный метод выполнения физического упражнения. После того как обучаемые смогут без ошибок воспроизводить действия по частям, следует переходить на этап углубленного разучивания, на старших курсах должен быть реализован этап закрепления и дальнейшего совершенствования техники боевых приемов борьбы.

Моторная плотность семинарского занятия должна быть не менее 70%, учебно-тренировочного занятия – 75-85% и более. Объяснения должны краткими, понятными и по существу, показ – наглядным. Обязателен контроль успеваемости (текущий контроль). Следует контролировать выполнение заданий для самоподготовки. На старших курсах акцент должен смещаться к большей самостоятельной работе обучающихся, особенно в плане развития физических качеств [1].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что руководитель занятия по физической подготовке должен уметь показать технику боевых приемов борьбы, грамотно объяснить порядок действий, должен уметь отвечать на вопросы обучающихся, требовать неукоснительного соблюдения техники и мер безопасности, в своей профессиональной деятельности руководствоваться нормативно-правовыми актами, регламентирующими организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Кроме того, он должен требовать выполнения техники боевых приемов борьбы, упражнений общей физической подготовки в соответствии с действующими критериями [2; 3].

Также считаем необходимым систематическое повышение квалификации преподавателей, проходящих службу на кафедрах физической подготовки образовательных организаций МВД России, их самообразование в соответствии с современными тенденциями в служебно-прикладной физической подготовке, физической культуре и спорте.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. Совершенствование профессионально важных физических качеств в процессе физической подготовки / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции / ред. кол.: Е.В. Панов, В.М. Дворкин. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2022. – С. 60-63.
2. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 // СПС «КонсультантПлюс» (дата обращения: 13.03.2023).
3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 // СПС «КонсультантПлюс» (дата обращения: 13.03.2023).

Горелик А.В., Евтушенко А.А.

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ, ПРОХОДЯЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ (ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ) ОБУЧЕНИЕ ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ» (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Для того чтобы быть реально готовым квалифицированно использовать юридический инструментарий (процесс, власть, принуждение), а также выполнять требования о незамедлительности оказания помощи каждому, кто нуждается в защите от преступных и иных противоправных посягательств, сотрудники органов внутренних дел (полиции) на системной основе изучают правовые, технико-тактические, психологические нюансы применения мер непосредственного принуждения, в том числе физической силы.

Как известно, формированию соответствующих двигательных умений и навыков будущих правоприменителей предшествует этап получения знаний о такой разновидности физической силы, как боевые приемы борьбы.

Вместе с тем с учетом специфики образовательного процесса, имеющего поточный характер, содержание универсальных учебных действий, связанных с боевыми приемами борьбы, которые выполняют слушатели, сводится к умению их демонстрировать на несопротивляющемся ассистенте. Обусловлено это, во-первых, дефицитом времени, отведенного на ознакомление с разделом боевых приемов борьбы, во-вторых, недостаточно высоким уровнем физической подготовленности у большинства прибывших на обучение слушателей, в-третьих, наличием определенного процента «бездарных» в двигательном плане обучающихся.

Например, даже поверхностный анализ уровня владения техникой ударов слушателями, прибывшими на первоначальное обучение, показывает, что наиболее низкий уровень подготовленности традиционно демонстрируют сотрудники следственных подразделений и дежурных частей, следом за ними – участковые уполномоченные полиции.

Так, известный исследователь проблем эффективности профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел И.В. Медведев достаточно категоричен в вопросе возможности приобретения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками, проходящими первоначальное обучение, так как учебная программа по физической подготовке по своей сложности и короткому временному отрезку на ее усвоение изначально невыполнима для такой категории слушателей [4, с. 278]. Конечно, вышеуказанные обстоятельства не снимают ответственности с преподава-

тельского состава кафедры физической подготовки за качественную подготовку будущих «солдат правопорядка».

В силу вышеперечисленных обстоятельств на преподавателя по физической подготовке ложится двойная нагрузка – в физическом и психологическом плане. В идеале на учебном занятии преподаватель выступает в роли педагога-руководителя, который должен спланировать и организовать каждое занятие, учитывая такие факторы, как: уровень физической подготовленности группы, эмоциональный компонент, который тесно взаимосвязан с поведенческими проявлениями людей, наличие в группе обучаемых имеющих опыт занятий спортивными единоборствами, тема и время проведения занятия и т.д.

С точки зрения эффективности учебных занятий необходимо их проводить в одно и то же время, так как в этом случае вырабатывается так называемый двигательный стереотип, представляющий собой систему условных рефлексов и повышающий работоспособность организма [1, с. 104].

Следует заметить, что повышение эффективности работы группы-коллектива будет тем больше, чем выше уровень сформированности всех признаков коллектива. Поэтому определенное значение в формировании коллектива имеет предварительная и сопутствующая работа сотрудников отделения психологической работы, в частности специалиста-психолога, а также куратора группы. Значимым для психологической коррекции социально-психологического климата будет являться изучение ценностных ориентаций членов группы, а также потенциальных асоциальных, деструктивных форм активности, недоступных для непосредственного наблюдателя, но существующих в психологическом пространстве служебного коллектива.

Фактически с первого дня учебных занятий преподаватель должен выступать в роли лидера, который не только образцово демонстрирует и создает логический образ того или иного прикладного двигательного действия, но также доступно его объясняет, что в целом создает психологический запас уверенности у слушателей в эффективности рассматриваемых по программе приемов. Слушатели начинают верить в себя, далее появляется доверие к такому преподавателю, что само по себе большая ценность с точки зрения человеческого общения и организации педагогического процесса.

Чтобы творчески подходить к проведению учебных занятий преподаватель постоянно проводит непрерывный педагогический анализ и оценивание, принимает конкретные педагогические решения.

Например, пары ассистентов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала, предусмотренного тематическим планом учебного занятия. Так,

если на высоком ассистенте техническое действие не получается, нужно подобрать более низкого, и т.д. [1, с. 42].

Искусство преподавателя как раз и состоит в том, чтобы на базе собранной информации о деятельности учебной группы как формирующегося коллектива определить, как обеспечить эффективное решение двигательной задачи. Отметим, что квалифицированное освоение боевых приемов борьбы в условиях учебной группы особо требует соблюдения исполнительской дисциплины и концентрации внимания. В этом аспекте дисциплина «Физическая подготовка» имеет свою специфику, заключающуюся в том, что одну группу ведут два преподавателя, которые разделяют ее, как правило, на две равные по численности подгруппы (в количестве 12-15 человек).

В специальной литературе отмечается, что поэтапное овладение техникой и культурой движения боевого приема борьбы достигается не просто путем многократного повторения одного и того же движения. Очень важно добиться активного воспроизведения различных элементов движения [2, с. 83] с точки зрения биомеханических основ и связанного с ними принципа рациональности, а также умения распределять усилия, с позиции соблюдения мер безопасности и минимизации травматизма на учебных занятиях.

При этом осуществляется профессиональное развитие сотрудников ОВД (полиции) в единстве развития у них интеллектуальных и собственно личностных качеств (мотивации, самооценки, рефлексии и пр.), а также с учетом требований ведомственного нормативно-правового акта (Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации») слушатели приобретают дисциплинированность, воспитывают смелость, решительность, инициативу и находчивость.

Как правильно отмечает С.В. Кузнецов, «именно степень и характер сопротивления или противодействия определяют содержание и структуру технико-тактических действий сотрудников полиции» [3, с. 54].

В заключение отметим, что достижение высокого уровня профессиональной подготовленности сотрудников является непреложным условием авторитета и эффективности работы органов внутренних дел. От уровня профессиональной компетентности в сфере физической подготовки сотрудников всецело зависит качество исполнения ими служебных обязанностей, реализация полномочий государственной службы.

Библиографический список

1. Агафонов, Э.В. Борьба дзюдо : учебно-методическое пособие / Э.В. Агафонов. – Красноярск : Красноярская высшая школа МВД России, 1997. – 307 с.

2. Актуальные вопросы совершенствования методики подготовки к преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России / А.Г. Галимова [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – Ялта : РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 2. – С. 82-85.

3. Кузнецов, С.В. К вопросу о порядке применения физической силы специальных средств сотрудниками полиции / С.В. Кузнецов, С.В. Адаховская // Российский следователь. – № 7. – 2020. – С. 53-56.

4. Медведев, И.В. К вопросу об эффективности профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / И.В. Медведев // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – Ялта : РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 4. – С. 11-14.

Гричанов А.С.

К ПРОБЛЕМЕ СОЦИАЛЬНОГО И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тенденции современного образования обуславливают социальное и нравственное развитие студенческой молодежи в рамках образовательной программы и указывают на то, что эта цель занимает центральное место в образовательном процессе [2, с. 226]. Предполагается, что физическая подготовка играет важную роль в этом смысле, поскольку она представляет собой сферу, в которой происходят многие социальные взаимодействия между обучающимися и преподавателями. А.А. Оплетин [3, с. 93] после исследования проблем развития физической культуры личности и ее влияния на саморазвитие описывает контекст физического воспитания как наиболее значимый для нравственного развития личности.

Однако в специализированной литературе отсутствует четкое понимание возможностей применения целей нравственного воспитания в различных образовательных дисциплинах. Вместе с тем можно выделить наличие ряда трудностей у преподавательского состава в разграничении социального и нравственного развития.

Под социальным развитием человека понимается процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте. Согласно С.А. Месникович: «Нравственное развитие – это процесс усвоения нравственных знаний, в структуре которых значимая роль принадлежит нравственным представлениям, их осмысления, эмоционального и рассудоч-

ного принятия нравственных норм, развития нравственной самооценки, уровня нравственных притязаний, нравственных качеств личности, их превращения во внутренний регулятор поведения в соответствии с нравственными принципами» [2, с. 227].

В этой связи рядом авторов были проведены различные исследования, целью которых являлось разграничение понятий социального и нравственного развития. Так, предлагается аффективный термин для этой области, который рассматривается как синоним эмоционального и психологического равновесия и включает в себя ряд элементов, таких как навыки разрешения конфликтов и нравственное поведение.

Независимо от определений социального и нравственного развития человека, следует выделить то, что преподаватель физической подготовки образовательной организации МВД России больше сосредотачивается на оценке конкретного курсанта, чем на выполнении целей рабочей программы дисциплины, которая является основой социального и нравственного развития обучающихся [1, с. 64; 4, с. 208]. Идентификация целей социального и нравственного развития крайне важна. Вышеупомянутые авторы сосредоточились на развитии обучающихся, а не на конкретных способах, в которых преподаватели физической подготовки могут способствовать социальному и нравственному развитию.

В ходе предварительного исследования было обнаружено недостаточное теоретическое обоснование способов влияния преподавателя физической подготовки образовательной организации МВД России на нравственное и социальное развитие курсантов. В связи с этим целью исследования стал анализ возможных способов и средств физической подготовки, способствующих формированию нравственного и социального развития курсантов. Предполагалось, что социальное и нравственное развитие курсантов может быть достигнуто на основе уже имеющихся знаний и собственного предыдущего дидактического опыта преподавателей, через организованное взаимодействие между обучающимися, а также взаимодействие между обучающимися и их преподавателями.

Анализ данных показал, что рассматриваемые преподаватели приобрели знания и опыт социального и нравственного воспитания из трех источников: своей семьи, своего спортивного прошлого и своего профессионального пути. При этом следует отметить, что выбранная категория преподавателей действительно достигает целей программы учебной дисциплины в части, касающейся социального и нравственного развития, хотя они не были в полной мере подготовлены для этого в свое время в вузе. Достижение целей происходит различными путями, которые отражают индивидуальную практику каждого преподавателя, несмотря на то, что эти методы и средства не все включены или описаны в специализированной литературе.

В заключение необходимо сделать вывод о том, что многогранность подходов в сфере социального и нравственного развития курсантов обусловила определенный выбор конкретных методов и средств преподавателями физической подготовки образовательных организаций МВД России, тем самым позволяя нетрадиционными способами достигать целей социального и нравственного воспитания.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России / А.С. Гричанов // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – 2021. – № 46(65). – С. 63-70.
2. Месникович, С.А. Проблема нравственного развития личности в контексте психологии здоровья / С.А. Месникович // Вестник ВЭГУ. – 2008. – № 1(33). – С. 226-228.
3. Оплетин, А.А. Физическая культура для саморазвития студента / А.А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – № 3. – С. 93-98.
4. Пивоваров, В.Н. К проблеме совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России / В.Н. Пивоваров, А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2021. – № 1(40). – С. 208-210.

Гуралев В.М.

ОБЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТЕХНИКИ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ И БОЛЕВОГО ПРИЕМА ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ «НЫРКОМ»

Отсутствие в нормативных правовых актах МВД России требований обязательного контроля при инспекторских проверках качества бросковой техники существенно снижает усилия к ее освоению обучающимися в образовательных организациях МВД России [1]. Более того, существует мнение специалистов, которые утверждают тезис о прикладной непригодности бросков в ситуациях физического контакта сотрудника с правонарушителем [2]. Броски, по их убеждению, требуют много сил и времени для их изучения. Следует отметить, что сторонники позиции пренебрежительного отношения к броскам часто не имеют соответствующей подготовки, заключающейся в отсутствии теоретических представлений о биомеханических закономерностях формирования бросковой

техники, как следствие – неспособность подобрать релевантные методики, обеспечивающие ее освоение и совершенствование.

Ключевое значение в формировании техники броска через спину имеет сложный комплекс движений ногами, руками, туловищем, вызывающий временную утрату устойчивого положения оппонента.

Важным при осуществлении выведения из равновесия является:

1) наличие необходимой дистанции между партнерами. Выражаясь более точно – расстояние между ступнями атакующего и атакуемого; расстояние от груди атакующего до груди атакуемого;

2) правильное исходное положение (стойка) [3]. Стойка должна быть устойчивой. Иными словами, человек, находящийся в стойке, способен сохранять текущее состояние при влиянии внешних воздействий и в то же время сохранять способность к быстрому перемещению. Туловище должно располагаться прямо относительно вертикальной оси. Стойка может быть правосторонней (правая нога впереди) и левосторонней (левая нога впереди). Таз немного опущен книзу, ноги слегка согнуты в коленном суставе. Захват одноименный, левой рукой за правый рукав, правой рукой за правый отворот. Туловище к партнеру не наклонять. Одним из критериев правильности упражнения выведения из равновесия будет являться движение партнера вперед. Как результат тяговых усилий – партнер становится на переднюю часть ступни. Критерием неправильности упражнения будет движение туловища партнера вперед, с сохранением опоры на всю площадь ступней. Для того чтобы исключить возможность партнера реагировать на тяговое усилие только движением вперед, не отрывая при этом пятки от поверхности, атакующему следует организовать движения ног с усилием вертикально вверх, выпрямляя их в коленном суставе в сочетании с движением торса и рук вверх сторону под углом 45° относительно горизонтальной оси.

В процессе освоения упражнения необходимо на первом этапе соблюдать точность движений во времени и в пространстве и по величине усилий. Также необходимо добиваться слаженности и ритмичности во взаимодействии с действиями партнера. Многоповторность действий при выполнении упражнения часто приводит к повышению уровня силовых и скоростных проявлений, что, в свою очередь, приводит к искажению основного механизма техники. Двигательное действие, сформированное в результате многократного повторения и доведенное до автоматизма, называют навыком. На начальном этапе обучения следует использовать метод стандартно-повторного упражнения, стараться создать условия, исключая факторное влияние помех для точного воспроизведения параметров техники.

На следующем этапе обучения действию целесообразно применять метод сопряженных усилий, заключающийся в преодолении трудностей,

вызванных пассивным противодействием партнера, который, находясь в стойке в захвате с атакующим, произвольно отклоняется назад. Данное исходное взаиморасположение партнеров требует от атакующего повышенной мобилизации физических и психических сил. Как правило, возникшее вследствие работы утомление служит необходимым средством, обеспечивающим формирование двигательного навыка. Важно подобрать оптимальную степень трудности упражнения, чтобы не допустить искажения главного механизма техники (тяги), в завершение которой происходит движение партнера в направлении к атакующему. Не вызывает сомнения факт наличия общих аналогичных операций действия, их свойств и назначения, составляющих двигательную конструкцию броска через спину и болевого приема загиб руки за спину «нырком». Выполнение броска через спину предусматривает притяжение партнера, располагающегося напротив (лицом к лицу), с последующим разворотом вокруг вертикальной оси. Притяжение и разворот в совокупности составляют действия, следствием которых является изменение положения тела в пространстве с признаками неустойчивого равновесия. Загиб руки за спину «нырком», так же как и бросок через спину, содержит общий функциональный элемент рывок-разворот, в результате которого партнер принудительно двигается в заданном направлении вперед, находясь при этом в состоянии неустойчивого равновесия. Рывок в сочетании с разворотом определяется как главный и трудный в освоении элемент двигательной конструкции обоих приемов, который необходимо регулярно методично совершенствовать. Следующий элемент «толчок» в локтевой сгиб представляется менее трудным с точки зрения координационной сложности выполнения.

Таким образом, выявлено сходство конструктивных функциональных элементов техники броска через спину и болевого приема загиб руки за спину «нырком». Считаем обоснованным и целесообразным с точки зрения переноса навыка совершенствовать технику тяги и перемещения на бросок через спину на практических занятиях по болевым приемам. Благодаря наличию в структуре вышеизложенного броска технического компонента рывок-разворот изучение болевого приема загиб руки за спину «нырком» будет закономерным и эффективным с точки зрения теории обучения двигательным действиям.

Библиографический список

1. Лигута, В.Ф. Изучение практики применения бросковой техники сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(180). – С. 214-218.

2. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016.

3. Осипов, А.Ю. Равновесие, как основа успешной борьбы / А.Ю. Осипов // Новый университет. Серия: Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2013. – № 9(30). – С. 12-14.

Дворкин В.М.

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ СТАЖИРОВКИ ВНЕШТАТНЫХ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ

В соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими организацию подготовки кадров, занятия по профессиональной служебной и физической подготовке проводятся руководителями учебных групп, которые назначаются из числа руководителей (начальников) подразделений органов, организаций, подразделений МВД России. Также существует практика назначения сотрудников на должность внештатных инструкторов территориальных органов МВД России для проведения практических занятий по огневой и физической подготовке [2].

Одной из задач по совершенствованию системы подготовки сотрудников, ответственных за организацию и проведение занятий по огневой и физической подготовке, на современном этапе является процесс подготовки внештатных инструкторов территориальных органов МВД России.

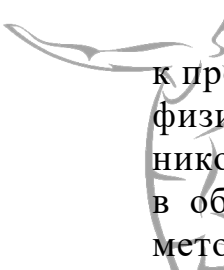
Внештатными инструкторами территориальных органов МВД России назначаются лица из наиболее подготовленных сотрудников.

Одним из способов улучшения профессиональной подготовки сотрудников ОВД является грамотно организованное взаимодействие между образовательными организациями и территориальными органами МВД России, оказание практической помощи территориальным органам МВД России по подготовке кадров для проведения занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки [3].

На базе Сибирского юридического института МВД России совместно с ГУ МВД России по Красноярскому краю организована стажировка проходящих подготовку внештатных инструкторов территориальных органов МВД России. Данная стажировка организуется в соответствии с Комплексом мероприятий по совершенствованию системы подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации

(2022-2023). Проходящие стажировку сотрудники привлекаются к проведению практических занятий по огневой и физической подготовке.

В соответствии с расписанием учебных занятий института составляется график привлечения инструкторов к учебному процессу.

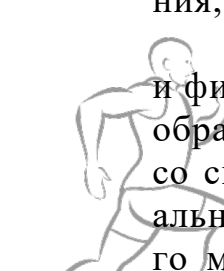


Перед непосредственным привлечением внештатных инструкторов к проведению практических занятий преподаватели кафедр огневой и физической подготовки в форме беседы доводят информацию до сотрудников об особенностях организации и проведения практических занятий в образовательных организациях МВД России. Обсуждаются средства, методы и формы проведения занятий.

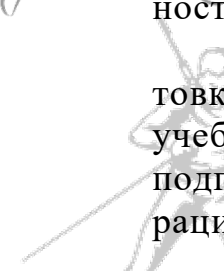


В процессе стажировки инструкторы в соответствии с утвержденным графиком привлекаются к проведению вводной части занятия (разминке), при обучении и совершенствовании служебно-прикладных двигательных навыков оказывают методическую помощь обучающимся. По итогам двухнедельной стажировки составляется отчет о проделанной работе.

Профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки было проведено анкетирование проходящих стажировку сотрудников. Изучив информацию, полученную в результате анкетирования, удалось выявить ряд проблемных вопросов.

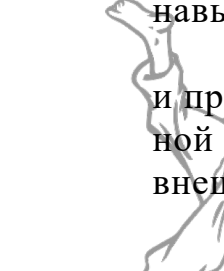


У большинства привлекаемых к проведению занятий по огневой и физической подготовке сотрудников нет специального физкультурного образования. В этой связи у проводящих занятия возникают сложности со специальной терминологией, методикой обучения и подбором специально-подготовительных упражнений в зависимости от рассматриваемого материала, хотя большинство из них обладает достаточной физической подготовленностью и владеет необходимым уровнем сформированности служебно-прикладных двигательных навыков.



В настоящее время в институте имеется опыт методической подготовки курсантов и слушателей. Данная подготовка реализуется в рамках учебной дисциплины «Организация занятий по огневой и физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел Российской Федерации».

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся приобретают знания по теоретическим основам огневой и физической подготовки, формируют умения и навыки подготовки документации планирования, методического обеспечения занятий. Приобретенные умения и навыки реализуются при проведении пробных практических занятий.



На наш взгляд, имеющийся в институте опыт можно применить и при обучении внештатных инструкторов. Первым этапом решения данной задачи может стать разработка содержания программы обучения внештатных инструкторов по физической подготовке в рамках стажиров-

ки в образовательной организации МВД России. Также необходимо подготовить методические рекомендации для внештатных инструкторов территориальных органов МВД России.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Способы обучения инструкторов физической подготовки для органов внутренних дел Российской Федерации / В.А. Глубокий // Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : материалы Всероссийского круглого стола (29 марта 2019 г.). – М. : Академия управления МВД России, 2019. – С. 73-80.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 // СПС «Консультант-Плюс» (дата обращения: 31.01.2022).

3. Панов, Е.В. К вопросу взаимодействия образовательных организаций и территориальных органов МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки (на примере СибЮИ МВД России) / Е.В. Панов, Е.И. Ивашутин // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXV Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2022. – С. 187-188.

Денискин В.В., Гричанов А.С.

К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Дисциплина «Физическая подготовка» всегда была и остается одной из ведущих дисциплин профессиональной подготовки сотрудников полиции. Широкий спектр задач, стоящих перед преподавателями кафедры, предполагает наличие у них дополнительных специальных навыков, которые позволят выстраивать свою повседневную деятельность в соответствии со складывающейся обстановкой. Вместе с этим обучение различных категорий слушателей обуславливает вектор образовательной деятельности каждого преподавателя кафедры [1, с. 63]. Дело в том, что для достижения определенных результатов согласно выбранному вектору деятельности не всегда используется один и тот же путь, то есть преподаватели должны приспосабливаться к изменениям, которых требует от них рабочая программа дисциплины.

Для того чтобы понимать тонкости профессионального обучения и объективно оценивать его, следует уяснить непрерывность изменений на всех уровнях системы образования. Традиционная образовательная система пополняется различными новинками техники и дидактических методов, которые способствуют активизации процесса обучения слушателей [3, с. 118].

Сфера применения новых технологий сделала обучение возможным уже не только посредством передачи знаний в аудитории, но также и через другие способы и другие места передачи знаний, доступные всем. Опыт многих преподавателей в использовании инновационных методов обучения очень обнадеживает, так как со стороны учащихся был вызван большой интерес и получены высокие результаты образовательной деятельности.

Общество знаний – это также общество обучения. Эта идея тесно связана с пониманием образования в более широком контексте, понимаемом как «обучение на протяжении всей жизни»: слушатель должен уметь манипулировать знаниями, обновлять их, выбирать то, что подходит для конкретного и меняющегося контекста своей профессиональной деятельности, учиться постоянно, понимать, чему учат. Это позволит адаптироваться к новым ситуациям, которые быстро трансформируются [2]. В этом смысле без углубления в характеристики, описывающие новую культуру обучения и преподавания, существуют определенные тенденции в природе знаний, которыми распоряжаются образовательные организации МВД России и которые необходимо учитывать. Во-первых, знания становятся все более и более обширными. Во-вторых, знания имеют тенденцию к дроблению и специализации. В-третьих, скорость производства этих знаний становится все более быстрой, и, следовательно, растет их устаревание.

Видение знания представляется как конструктивный процесс, факт, который позволяет связать обучение с собственным «научным исследованием» [4]. Дальнейшие выводы для образования в целом многочисленны и сложны, хотя их можно резюмировать следующим образом.

1. Необходимость переосмысления нынешней образовательной модели, ведущей от преобладающей культуры, основанной на академической логике, к формирующей модели, которая интегрирует академическое, профессиональное и личностное целое междисциплинарным образом, а также пересматривает различные уровни построения знаний.

2. Переосмысление текущей организационной модели практических занятий, идущих от несколько кумулятивной и жесткой модели к более инклюзивной и конструктивной. В новой модели должна быть поставлена цель, в рамках которой не только слушатели работают над знаниями по дисциплине, но и подчеркивается понимание того, что будет необхо-

димо делать в моменты возникновения экстремальной или чрезвычайной ситуации. Это изменение в ориентации тактико-специальной подготовки позволит сотрудникам полиции стать более рефлексивными, более креативными, более независимыми профессионалами с прочной базой творческих, научных и технических знаний.

3. Переосмысление того, как понимается теоретико-практический баланс. Следует укреплять инклюзивные учебные пространства и новые методики обучения таким образом, чтобы можно было развивать как профессиональные, так и личностные навыки как средство достижения значимого и реального обучения, позволяющего слушателям продолжать учиться самостоятельно. Практические занятия с привлечением практических сотрудников эффективны в передаче информации, однако использование различных методов, таких как проблемное обучение или групповые методики, способствует распространению полученных во время лекции знаний.

Таким образом, современные реалии педагогической деятельности в образовательных организациях МВД России обуславливают применение преподавателями кафедры физической подготовки инновационных методов обучения, позволяющих активизировать учебно-познавательную деятельность слушателей, а также адаптироваться к технологическим вызовам современного общества. Это позволяет говорить о переходе от традиционной схемы обучения к более персонализированному и интерактивному процессу, в котором слушатель переходит от пассивной к активной роли, предполагающей принятие управленческих решений, а также креативное выполнение возникающих задач оперативно-служебной деятельности.

Библиографический список

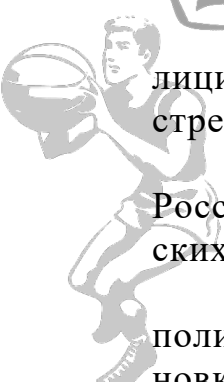
1. Гричанов, А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России / А.С. Гричанов // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2021. – № 46(65). – С. 63-70.
2. Матяш, Н.В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение / Н.В. Матяш. – М.: Издательский центр «Академия». – 2014. – 160 с.
3. Морозов, В.А. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / В.А. Морозов, А.С. Гричанов, В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1(22). – С. 117-118.

4. Полат, Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.



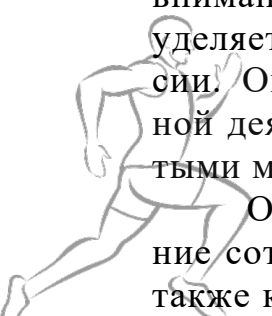
Екимов В.А.

**ЗНАЧЕНИЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

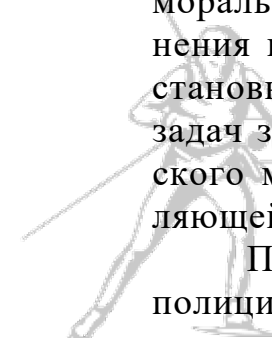


В своей служебно-профессиональной деятельности сотрудники полиции сталкиваются с повышенным риском и большим эмоциональным стрессом.

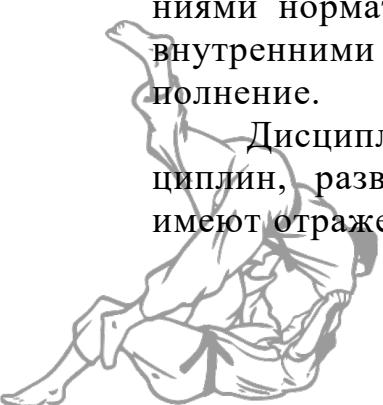
Современные профессиональные компетенции сотрудников МВД России предусматривают развитие стрессовой устойчивости в критических и экстремальных ситуациях.



Общий объем этих ситуаций при несении службы сотрудниками полиции не уменьшается в связи с неоднозначной криминогенной обстановкой в Российской Федерации. Поэтому в наше время очень много внимания для работы в непростых условиях оперативной обстановки уделяется вопросам психологической подготовки сотрудников МВД России. Оказывать противостояние негативным моментам профессиональной деятельности способен лишь сотрудник полиции с устойчиво развитыми морально-психологическими качествами.



От состояния из развитости (сформированности) зависит отношение сотрудника полиции к выполнению служебного долга и обществу, а также к самому себе. Степень сформированности у сотрудников полиции морально-психологических качеств выступает гарантом умелого выполнения профессиональных задач в различных условиях сложившейся обстановки. Опыт показывает, что качественное выполнение служебных задач зависит в первую очередь от степени сформированной у полицейского морально-психологической устойчивости (далее – МПУ), определяющей его поведение в сложных и экстремальных ситуациях.



По своей природе морально-психологические качества сотрудников полиции социальные, но по формам выражения индивидуальные. Их сущность заключается в том, что они определены, с одной стороны, требованиями нормативных правовых документов к профессии, а с другой – внутренними нравственными установками на неукоснительное их выполнение.

Дисциплина «огневая подготовка» входит в блок специальных дисциплин, развивающих ряд профессиональных компетенций, которые имеют отражение в федеральных государственных стандартах, целью ко-

торых являются формирование знаний по материальной части оружия, мерам безопасности при обращении с ним, приемам и правилам стрельбы из различных видов оружия и развитие умений, навыков применения оружия в различных условиях обстановки в зависимости от характера выполняемых оперативно-служебных задач. При поступлении абитуриентов в учебное заведение МВД России большое внимание уделяется степени их психологической подготовки.

Формирование МПУ курсантов происходит на учебных занятиях, в ходе которых применяются методы и формы обучения в соответствии с целями и задачами учебной дисциплины.

Психологическая (волевая) подготовка – это в общепринятом смысле система педагогических мероприятий, направленных на формирование у курсантов способности к волевым действиям.

Академик И.М. Сеченов указывал: «Всякое волевое действие есть действие разученное. Ни один человек не может волевым образом выполнить действие, если он не знает, как его надо выполнять» [2].

Волевые действия преднамеренны, так они направлены на достижение определенных целей. Активизация сознательной деятельности обучаемого активизируется за счет преодоления трудностей, связанных с волевыми действиями.

Волевые действия глубоки в осознании и различаются наличием специфических усилий. Чтобы разумно управлять своим поведением, курсанту необходимо проявлять волевые усилия [4].

Чтобы правильно воспитать волевые качества, необходимо сформировать у курсанта положительное отношение к различным трудностям, вырабатывать и развивать навыки их преодоления.

С учетом имеющейся подготовки обучаемых, в целях воспитания у них уверенности в своих силах, увеличение психологических и физических нагрузок необходимо проводить постепенно.

При проведении учебных занятий необходимо включать задания, связанные с преодолением утомления, чувства боязни выстрела, смущения перед товарищами за допущенные промахи.

Управление своим вниманием у обучаемого должно быть неразрывно связано с волевой подготовкой.

В практике существуют разнообразные приемы поощрения (стимулирования), оказывающие влияние на активное проявление максимальных волевых усилий:

- поднятие интереса к проводимым занятиям;
- разъяснение задачи и перспективы занятий;
- повышение эмоционального состояния стрелков, включая в занятия элементы соревнования и игр;
- сосредоточение внимания обучающихся на сознательности;

- повышенная требовательность к обучающимся;
- умелое сочетание методов поощрения и принуждения (порицания);
- создание обстановки доброжелательности, товарищеского отношения между стрелками.

Исходя из вышесказанного, в процессе обучения стрельбе приоритетными в психологической подготовке курсантов и слушателей будут следующие направления:

- развитие способностей к самооценке и самоконтролю;
- формирование навыков в преодолении волнения перед проведением и окончанием стрельб (отдельного выстрела);
- подготовка центральной нервной системы к устойчивой работе при наличии сбивающих факторов;
- формирование уверенности в своих силах и своем мастерстве.

В процессе обучения двигательному навыку в использовании огнестрельного оружия, необходимо:

- проводить обучение умениям и навыкам в обстановке, имитирующей экстремальные ситуации.
- научить самопсихорегуляции в экстремальных ситуациях.
- использовать стрельбу как способ уменьшения непродуктивного нейропсихического стресса [3].

В психологической подготовке курсантов могут использоваться различные приемы и средства, такие как:

- стрельба с применением физических нагрузок;
- идеомоторные и аутогенные тренировки;
- мотивация, поощрение в ходе учебно-тренировочных занятий;
- применение моделей различных ситуаций, свойственных для стрелка (звуковые, световые эффекты и т.д.);
- для снятия волнения на огневом рубеже глубокие вдохи и медленные выдохи, мысленные повторы техники производства выстрела или ее отдельных элементов (изготовки, хвата, прицеливания, дыхания, обработки спуска).

Таким образом, качественно проводимые практические занятия по огневой подготовке с применением современных методик позволяют сформировать у курсанта морально-психологические качества, необходимые будущему сотруднику полиции в выполнении служебно-боевых задач с применением огнестрельного оружия.

Библиографический список

1. О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД от 11.02.2010 № 80.

2. Психологическая типология : хрестоматия / сост. К.В. Сельчонков. – Минск ; М. : Харвест-АСТ, 2002. – 592 с.

3. Таран, А.М. Техника выстрела из пистолета / А.Н. Таран, Ю.А. Напалков // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2016. – № 1(31). – С. 183-187.

4. Цепелев, А.К. Подготовка к действиям с табельным оружием. Развитие психологической устойчивости при стрельбе из боевого оружия : практическое пособие / А.К. Цепелев, А.Д. Колинченко, Е.А. Гребенникова. – М. : ДВЮИ МВД России, 2009. – 17 с.

Жуков Д.В., Железова Л.Ю.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ

Постоянство и результативность стрельбы всегда были и остаются одними из наиболее актуальных проблем многих обучающихся вузов МВД России, в результате чего выполнение упражнений стрельб чаще всего и вызывает трудности. Для того чтобы доказать данный тезис, проиллюстрируем его полученными нами анкетными данными. Так, еще в 2020 году нами был проведен опрос среди обучающихся 2018 года набора (3 курс) Нижегородской академии МВД России, в целях выяснения, с какими проблемами в рамках изучения дисциплины «Огневая подготовка» они сталкиваются чаще всего. В 2022 году нами было принято решение о проведении повторного анкетирования для выявления возможных изменений в результатах.

Ввиду этого было установлено, что процент тех курсантов (на данный момент слушателей), у которых упражнения стрельб вызывают затруднения, только возрос, что на первый взгляд кажется весьма нелогичным, поскольку с годами умения и навыки обращения с огнестрельным оружием должны только совершенствоваться, однако мы наблюдаем противоположную картину (рис. 1).

Причин такого положения дел может быть несколько и, конечно, нельзя исключать возможность того, что нерадивые курсанты (слушатели), имея и допуская на огневом рубеже одни и те же технические ошибки при стрельбе, не стремятся их исправлять, что по итогу приводит к плохим результатам. Однако во многих случаях проблема заключается не в технических ошибках, от которых при желании можно избавиться посредством нескольких дополнительных занятий, а именно в психологических особенностях отдельно взятого человека, с которыми справиться обучающемуся значительно труднее. Это может быть вызвано несколь-

кими причинами: боязнь выстрела, связанная не столько с его процессом, сколько с хлопком и отдачей при нем, нежелание в принципе обучаться стрельбе, ссылаясь на то, что в практической деятельности применять оружие им не придется, а на практических стрельбах в территориальных органах они как-нибудь отстреляются. Все это в совокупности дает отрицательный результат при стрельбе. Одной из причин плохого результата стрельбы также может являться кратковременность обучения – обучающийся думает о том, как ему сдать сессию и отстреляться, даже если проблем с нормативами и теоретическим разделом огневой подготовки нет. Мы не говорим об этом, обобщая всех, но большая часть думает именно так. Таким образом, психологическая составляющая огневой подготовки является неотъемлемой частью общей профессиональной грамотности сотрудников полиции.

С какими проблемами в рамках огневой подготовки Вы сталкиваетесь чаще всего?

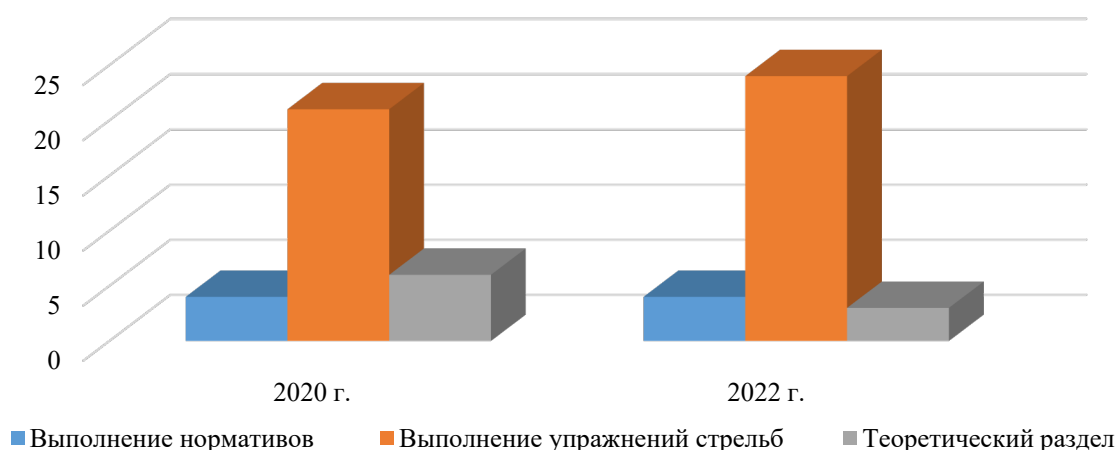


Рис. 1.

В науке на сегодняшний день предлагают выделять два вида психических состояний человека – это личностные и ситуационные [1], любой из них способен негативно сказаться на стрельбе, однако, когда мы говорим о продолжающихся из года в год низких показателях в стрельбе, это может свидетельствовать о неблагоприятных личностных психических состояниях стрелка на огневом рубеже, которые носят уже постоянный характер.

Так, у многих курсантов (слушателей) можно заметить закономерность: на обычном практическом занятии по огневой подготовке результаты значительно выше, чем результаты контрольного занятия, либо наоборот. Во многом это как раз связано с индивидуальными особенностями личности. В частности, как правило, стрельба на обычном практическом занятии проходит для курсантов (слушателей) в спокойной об-

становке, когда как контрольные стрельбы всегда связаны с сильным эмоциональным напряжением, тревожностью, стрессом. При этом преодолевает данное состояние каждый курсант (слушатель) по-своему.

Для ряда курсантов (слушателей) стрессовая ситуация становится некоторым толчком к активным действиям, и их тревожность и страх становятся теми элементами, которые способствуют улучшению результатов, другие же, наоборот, в спокойной обстановке могут показывать высокие результаты, однако при наличии какой-либо стрессовой ситуации не в состоянии справиться со своими эмоциями и ухудшают свои показатели.

По мнению психологов, для эффективной работы крайне важно изучить индивидуальные особенности человека и понять его внутренний мир [2]. И нельзя не согласиться с данным тезисом.

По нашему мнению, первое, что необходимо установить стрелку – это то, в какой ситуации он наиболее эффективно применяет оружие. В случае если речь идет о сложности работы в стрессовой ситуации и ухудшении показателей именно из-за элемента тревожности, то тогда важно установить причину тревожности, т.е. чего конкретно боится стрелок. Так, например, для «аудиалов» это сильный звук от собственного выстрела или выстрелов иных стрелков (в этом случае, наверное, имеет место быть необходимость в использовании берушей или наушников с активным шумоподавлением), для «кинестетиков» причина кроется, как правило, в ожидании сильной отдачи или резком неприятном запахе пороховых газов.

В случаях же, когда стрелок наиболее эффективно применяет оружие в стрессовой ситуации, необходимо установить, в чем причина плохих результатов стрельбы в стандартной ситуации. Как правило, здесь основную роль играет личное отношение стрелка к оружию и стрельбе в целом. То есть, работая в спокойной обстановке, стрелок автоматически расслабляется, перестает относиться к оружию и стрельбе серьезно, что также сказывается на результатах. На наш взгляд, данную проблему также необходимо прорабатывать, поскольку именно стабильность в стрельбе – это признак мастерства.

Исследуя возможные методы преодоления психологических барьеров, которые мешают курсанту (слушателю) на огневом рубеже, одним из наиболее эффективных мы считаем идеомоторную тренировку. Посредством ее стрелок не только совершенствует отдельные элементы техники стрельбы, но и учится регулировать свое психическое состояние путем самоубеждения, самоуспокоения и других приемов самовнушения.

Формулировки, используемые в ходе идеомоторной тренировки, должны быть в утвердительной форме и от первого лица: «Я выхожу на огневой рубеж решительно и уверенно. Надеваю наушники. Заряжаю пи-

столет. Я абсолютно спокоен и готов к стрельбе. По команде "огонь" я быстро извлекаю оружие из кобуры, досылаю патрон в патронник, прицеливаюсь. Я осуществляю быстрый, но плавный спуск. Я спокойно воспринимаю выстрел. Контролирую мушку. После этого произвожу еще три спокойных выстрела. По окончании стрельбы докладываю руководителю стрельб».

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами были проанализированы психологические особенности применения огнестрельного оружия и их влияние на результативность стрельбы. По нашему мнению, данный аспект является наиболее проблемным в ходе занятий по огневой подготовке, и лишь целенаправленная, непрерывная работа по совершенствованию техники стрельбы, своего психического состояния и своих умений может позволить добиться стабильности и результативности в стрельбе.

Библиографический список

1. Балугев, А.С. Психологические аспекты, влияющие на результаты при стрельбе из боевого оружия / А.С. Балугев, В.Н. Хомяков // Наука-2020. – 2021. – № 2(47). – С. 10-14.
2. Вайнштейн, Л.М. Психические состояния стрелка во время стрельбы и возможные пути преодоления вредных стрелковых рефлексов / Л.М. Вайнштейн. – URL: https://shooting-ua.com/books/book_349.htm (дата обращения: 10.11.2022).

Зуев В.М.

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОЯВЛЕНИЯ АМОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Последнее десятилетие в нашей стране наблюдается ухудшение общего уровня здоровья населения и, как следствие, качества жизни и ее продолжительности. Это связано с различными факторами. Но многие исследования, проведенные в этой сфере, сходятся во мнении о необходимости выполнения любой физической активности в качестве ежедневной привычки для улучшения текущего здоровья и в качестве средства укрепления здоровья на физическом, психологическом или социальном уровне в будущем [2, с. 480].

Согласно теории самоопределения, известно, что мотивация является важным фактором для занятий физической культурой, способствующим формированию длительных здоровых привычек. Важность формирования таких привычек с первых курсов у курсантов образовательных

организаций МВД России является определяющим фактором в их текущем и будущем состоянии здоровья. Несмотря на все рекомендации, практика физической подготовки говорит о том, что при переходе с курса на курс у курсантов неминуемо происходит спад мотивации к занятиям физической подготовкой [1, с. 64]. В этом смысле поощрение здоровых привычек, то есть поощрение физической активности среди курсантов, особенно первых курсов, становится приоритетной задачей.

Многие исследования отражают важность формирования здоровых привычек с раннего возраста, поскольку результаты мероприятий, выполняемых на этом этапе жизни, становятся более стойкими с течением времени, даже проявляя себя как часть повседневной жизни человека [3, с. 10]. Обучение курсантов в образовательных организациях МВД России обусловлено тем, что большую часть времени они проводят в стенах своей организации. В свою очередь, образовательные организации МВД России, как сторонники целостного и интегрированного образования, поощряют полезные привычки для здоровья, такие как регулярные занятия физическими упражнениями, в т.ч. на утренней физической зарядке.

По этой причине кафедры физической подготовки образовательных организаций МВД России играют ключевую роль в процессе формирования здорового образа жизни курсантов. В соответствии с образовательной программой преподаватели рассматриваемых кафедр развивают и совершенствуют комплекс специальных умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности обучающихся, тем самым способствуя формированию полезных привычек для здоровья.

Для того чтобы улучшить понимание фактора амотивации с учетом особенностей образовательной системы, в проведенном исследовании были выбраны четыре критерия амотивации, а именно: представления о недостаточных способностях; представления о недостаточных усилиях; недостаточность академических ценностей; наличие не вызывающих интереса учебных заданий [4, с. 178]. Эти критерии были использованы в ходе исследования влияния амотивации курсантов образовательных организаций МВД России на занятия физической подготовкой.

Результаты исследования показали многогранность структуры амотивации. Всесторонний анализ этого явления способствует более глубокому пониманию происходящих процессов. Эти особенности должны учитывать преподаватели как физической подготовки, так и других дисциплин, преподаваемых в образовательных организациях МВД России, во избежание амотивации на своих занятиях и увеличения активности обучающихся. Последующие исследования данного явления предполагают создание специализированной методики с более точными психометрическими свойствами для работы с различными категориями обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Несмотря на то, что были изучены такие стороны амотивации, как физическая активность и физическая самоидентификация, важно учитывать, что разработка и совершенствование способов оценки факторов амотивации представляет собой непрерывный процесс. Современные исследования способствуют повышению теоретической и практической ценности знаний об амотивации, увеличению эффективности прогнозирования ее влияния на другие сферы психофизических возможностей, установлению связи с различными возможными мотивами обучающихся.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России / А.С. Гричанов // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2021. – № 46(65). – С. 63-70.
2. Данаилова, И. Амотивация: съвременното предизвикателство пред образователната система / И. Данаилова // Професионално образование. – 2020. – Vol. 22. – № 5. – Р. 479-489.
3. Краснова, О.Н. Формирование амотивации к учению в ситуации интернет-зависимости / О.Н. Краснова // Молодежная наука: тенденции развития. – 2021. – № 1. – С. 6-15.
4. Мандрыгина, М.М. Амотивация как барьер в развитии творческих способностей во внеучебной деятельности / М.М. Мандрыгина, Е.А. Коломиец // Мотивация и рефлексия личности: актуальные вопросы теории и практики. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2020. – С. 177-181.

Ковалев С.М.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

От умения обеспечивать личную безопасность сотрудниками полиции при выполнении должностных обязанностей зависит здоровье самих сотрудников полиции, граждан, а также результат выполнения профессиональных обязанностей. Угроза личной безопасности сотрудников может возникнуть как в служебных помещениях территориальных органов внутренних дел, так и при выполнении служебных обязанностей в наружных нарядах.

Следователи и дознаватели при проведении следственных действий сталкиваются с агрессивным поведением подозреваемых и обвиняемых

лиц, которое зачастую может угрожать как самим сотрудникам, так и гражданам, которые в этот момент времени находятся в непосредственной близости к источнику агрессии.

Сотрудники внешних нарядов, таких как патрульно-постовая служба и дорожно-патрульная служба, соприкасаются с данной проблемой гораздо чаще при осуществлении полицейских обязанностей по охране общественного порядка, обеспечению общественной безопасности на улицах, в парках, скверах, дворах домов, местности, на дорогах, находясь в непосредственной близости с гражданами, а также правонарушителями, и риск агрессивного поведения с их стороны достаточно высок.

Целесообразно выделить следующие проблемные аспекты, затрудняющие действия сотрудников полиции при локализации проблемных ситуаций агрессивного поведения сотрудников полиции.

1. Недостаточная психологическая подготовленность сотрудников полиции обеспечивать свою безопасность путем применения физической силы к источнику угрозы.

Целесообразно указать, что возможность использования психологической подготовки в одной цепочке с физической подготовкой значительно повышает уровень противостояния угрозе, ведь даже если сотрудник полиции будет обладать физической силой, приемами и способами ее применения, он может быть не готов психологически применить ее в опасной ситуации. Это напрямую связано со стрессом, который сотрудник полиции испытывает в тот момент, когда требуется применить физическую силу для обеспечения безопасности своей личной и граждан. Зачастую в этот момент у сотрудника полиции в голове мысли о том, получится ли у него задержать правонарушителя, что будет после применения физической силы, правомерны ли его действия, не последуют ли санкции за превышение полномочий и т.д. Данные мысли возникают у сотрудников, не уверенных в правомерности применения физической силы и не имеющих достаточных знаний о своих правах и обязанностях и опыта правоприменительной практики. Ведь именно уверенное знание своих прав, пределов применения позволяет сотруднику полиции не опасаться последствий, будь то применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия.

2. Несоответствие физической подготовки сотрудников полиции предъявляемым профессиональным требованиям.

Сотрудник полиции при реализации своих прав или совокупности своих прав по своему усмотрению, применяя в отношении правонарушителя меры принуждения, должен ожидать ответной реакции с его стороны в виде противодействия, агрессии и насилия.

Ключевым моментом правомерного и эффективного пользования своими правами при выполнении служебных обязанностей характеризу-

ется такое явление, как профессионализм, а поспешными, необдуманными и несвоевременными действиями можно не подавить, а усилить эскалацию агрессии, что может привести к непредсказуемым жертвам и потерям среди личного состава полиции.

В качестве примера можно рассмотреть случай проявления агрессии гражданина, произошедший в ОМВД по Обнинску, когда гражданин применил физическую силу в коридоре отдела полиции к двум сотрудницам полиции женского пола. В связи с недостаточной физической подготовкой сотрудницы не смогли предотвратить противоправные действия гражданина. Данный случай, к сожалению, не единичен. Есть случаи, когда недостаточная физическая подготовка сотрудника ОВД послужила причинению физического вреда гражданам, находящимся вблизи правонарушителя. К сожалению, невозможно обучить сотрудника полиции противостоять всем угрозам как его личной безопасности, так и безопасности граждан, поэтому, на наш взгляд, если среди сотрудников полиции начать популяризировать здоровый образ жизни, направленный на повышение физической подготовки, то большинство сотрудников будут посещать тренажерные залы и спортивные секции, а также активнее заниматься на занятиях по физической подготовке в подразделениях по месту службы.

3. Несоблюдение мер личной безопасности.

Сотрудники полиции при несении службы в составе наружных нарядов из-за однообразности выполнения повседневных задач зачастую пренебрегают личной безопасностью, а именно не выдерживают необходимую для безопасности дистанцию с гражданами при проверке документов, вещей, проведении осмотра транспортных средств, не обеспечивают взаимодействие и взаимостраховку наряда, заблаговременно не приводят в готовность специальные средства, огнестрельное оружие при задержании правонарушителей. К сожалению, случаи наступления вреда здоровью сотруднику при несоблюдении данных правил не единичны. Так, в 2015 году СМИ был обнародован случай, когда гражданин, находясь в машине экипажа ДПС на заднем сидении, нанес многочисленные удары ножом сотрудникам ГИБДД находящимся на переднем сиденье, в результате данного происшествия один из сотрудников от полученных травм скончался. Тем самым можно сделать вывод о том, что решение данной проблемы плавно вытекает из решения двух предыдущих проблем. Также к данным решениям можно добавить проведение психологических тренингов, для того чтобы сотрудник полиции не испытывал страха в момент выбора между применением мер защиты себя и граждан.

Решение лишь одной из вышеуказанных проблем не может повлечь гарантию обеспечения сотрудниками полиции своей личной безопасно-

сти, ведь только совокупное применение указанных решений может снизить риски наступления общественно опасных последствий.

Важен педагогический аспект, который выражается в подходе преподавательского состава. Ключевыми моментами здесь выступают умения, навыки и опыт преподавателей, которые они готовы передать обучающимся [1].

Наиболее благоприятным временем для мотивации здорового образа жизни среди сотрудников полиции является прохождение профессионального обучения в образовательных учреждениях системы МВД. Совокупность материальной базы, высокоспециализированных преподавателей, времени, отведенного на физическую подготовку в соответствии с программой, и целенаправленной работы кураторов, воспитателей, курсовых офицеров позволяет в достаточной мере повысить необходимый для сотрудника полиции уровень физической подготовки для решения различных профессионально-служебных задач, связанных с применением физической силы.

Библиографический список

1. Бордачев, А.Ю. Профессиональная подготовка сотрудников полиции в современных условиях / А.Ю. Бордачев // E-Scio. – 2022. – № 11(74). – С. 218-222.

Кокорева Е.В.

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Видеоматериалы в настоящее время становятся важной частью образовательного процесса. Они интегрированы и в дистанционные, и в «традиционные» курсы и часто становятся основным механизмом представления информации. Видеотехнологии могут существенно улучшить обучение, поскольку являются высокоэффективным образовательным инструментом.

Обучающие видео по стрельбе должны дать обучаемому полное представление об особенностях обращения с огнестрельным оружием, о том, как происходит процесс стрельбы. Такой видеоролик должен содержать все этапы стрельбы – от подготовки оружия и до действий стрелка после выстрела. Как правило, обучающие видео по стрельбе – это видеоматериалы, по формату похожие на телевизионную передачу. Видео по огневой подготовке отличают богатый видеоряд и хорошо продуманная «драматургия».

Целью таких видеороликов является создание у обучаемых представления о процессе стрельбы из огнестрельного оружия в целом, поскольку это не обеспечивает формирования практических навыков. Для формирования объема знаний в обучающем видео содержатся материалы по мерам безопасности при обращении с оружием, демонстрация правил и приемов стрельбы из оружия, примеры действий по командам, особенности выполнения действий по разборке и сборке оружия.

Видео, как правило, начинается с титров, в которых представлены цель и задачи обучающего ролика, учебные вопросы и краткое содержание. Титры сопровождаются (дублируются) закадровым голосом диктора.

В обучающем видео кратко представлены основные меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. В начале ролика рассказывается, как правильно и безопасно держать оружие, какие команды руководителя стрельб должен знать и выполнять стрелок. Также в начале видео зрителям представляют в аудио- или текстовой форме основные этапы стрельбы: подготовительный этап, производство выстрела и прекращение стрельбы.

Каждый процесс подробно и поэтапно демонстрируется путем чередования при съемке общего плана с крупным, что позволяет обучающимся четко проследить каждую манипуляцию с оружием.

Например, первый элемент стрельбы – подготовка к стрельбе. Стрельба с места ведется из положения стоя, с колена или лежа. Стрелок должен принять такое положение для стрельбы, которое обеспечивало бы максимальную устойчивость тела и оружия. В учебном фильме поэтапно показывается, как принять подготовку для стрельбы из положения стоя, с колена и лежа. Для этого стрелка показывают общим планом, чтобы дать представление о том, как безопасно держать оружие. При этом каждое движение производится четко и медленно, а закадровый голос подробно комментирует их.

В то же время при демонстрации процесса переключения переводчика автомата в соответствии с требуемым видом огня, процесса досылания патрона в патронник или ключевого момента стрельб (нажатия на спусковой крючок) общего плана недостаточно. В данном случае важно донести до обучающегося движения пальцев стрелка при переключении, оптимальное их расположение при нажатии на спусковой крючок. В данном примере камеру необходимо перевести на крупный план, а диктору в это время подробно рассказывать, как осуществляется переключение.

Также для более наглядного восприятия мелкие детали, например элементы прицела – целик, мушка, прицельная планка или часть магазина, направленная вверх при удержании в руке, в ролике, помимо съемки крупным планом, могут дополнительно отмечаться при помощи специальных знаков (стрелок, кружков или обводо-)

Таким образом, в обучающих видеоматериалах по стрельбе используется два канала предоставления информации зрителю: визуально-графический (собственно видео) и аудио-вербальный (закадровый голос диктора и титры, которыми сопровождаются начало и конец роликов).

С помощью визуально-графического способа демонстрируется правильное поведение стрелка во время подготовки и осуществления огневых упражнений. Видеоролик показывает, каким должно быть положение тела стрелка и какие двигательные действия он должен производить.

Видео сопровождается закадровым голосом диктора, который синхронно с действиями стрелка, изображаемыми на экране, рассказывает зрителю, что именно в настоящий момент делает стрелок. Так активизируется одновременно когнитивный компонент, мотивация (вовлеченность) и активное обучение.

Главным требованием к обучающим видео о стрельбе является его максимальная информативность. Видеоролик должен быть максимально понятным и снятым во всех подробностях, чтобы при его просмотре учащиеся могли получить четкое представление обо всех этапах стрельбы и о действиях стрелка.

Также очень важно, чтобы все демонстрируемые приемы подготовки, проведения и завершения стрельбы были абсолютно достоверными и соответствовали правилам. Правила обращения с оружием очень строги. Обеспечение мер безопасности гарантируется их соблюдением. Никакое нарушение не допустимо, так как огневые упражнения – это потенциально опасная деятельность. Поэтому ключевым вопросом создания обучающего видео стрельб является строжайшее соблюдение всех правил и мер предосторожности. Съёмочная группа должна четко распланировать процесс съемки и продумать действия при наступлении внештатных ситуаций.

Просмотр видео – это непрерывный процесс. Поэтому действие видеоролика о стрельбе также должно быть непрерывным, без слишком резких и нелогичных переходов. Видеоролики о стрельбе нельзя снимать на лету, по ходу действия, все должно быть спланировано заранее. Прежде чем приступить к реальной съемке, авторы фильма создают раскадровку и сценарий съемки. Во время съемки движения камеры определяют информативность видео. Специфика стрельбы такова, что большое значение имеют и поза стрелка, то есть общее положение его тела в пространстве, и конкретные движения рук и пальцев при обращении с оружием при выполнении тех или иных манипуляций (например, зарядка магазина патронами, переключение режимов огня и режимов прицела, само прицеливание, нажатие на спусковой крючок). Пока диктор подробно описывает положение стрелка в изготовке или производство выстрела, камера показывает стрелка с различных ракурсов, начиная с об-

щего плана и с постепенным укрупнением плана съемки. Движения и фокусировка камеры дают режиссеру возможность направлять внимание зрителя на определенный предмет или действие в кадре.

Таким образом, возможности обучающих видеоматериалов на занятиях по огневой подготовке позволяют наиболее полно продемонстрировать последовательность правильных действий с оружием, при необходимости повторить их и сфокусировать внимание на наиболее проблемных элементах.

Кондрашова Е.Д., Малеев П.А., Давыденко А.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

В данной статье отображены некоторые аспекты лыжной подготовки сотрудников силовых ведомств, а также их участия в сдаче контрольных нормативов по лыжным гонкам. Исследование составлено на основе бесед с ведущими лыжниками Красноярского края, являющимися сотрудниками силовых подразделений. Исследователями на основании собственного огромного опыта участия в лыжных соревнованиях Всероссийского уровня представлен ряд рекомендаций по совершенствованию лыжной подготовки, подбору инвентаря и профилактике травматизма при передвижении на лыжах.

Проведенный анализ научно-исследовательской литературы позволил установить достаточно малое количество статей о проблемах занятий лыжной подготовкой в силовых ведомствах. В связи с этим данная научная работа является актуальной, даже несмотря на то, что авторы данной статьи не являются сотрудниками силовых ведомств, однако имеют спортивные звания мастеров спорта, а также соответствующий спортивный и преподавательский опыт.

Хотя лыжная подготовка и не является основной стороной в системе подготовки сотрудников силовых ведомств, сдача контрольных нормативов является обязательным элементом в структуре общей физической подготовки многих подразделений. Для сотрудников важно участвовать в соревнованиях, таких как служебный биатлон, служебное двоеборье или традиционная в Красноярском крае «Новогодняя лыжная гонка». Кроме того, специфика работы сотрудников силовых ведомств иногда предполагает необходимость владения лыжными ходами для выполнения служебных задач.

Преподаватели кафедры ФКЗ СибГУ им. М.Ф. Решетнева, мастера спорта России по лыжным гонкам (П.А. Малеев) и полиатлону (Е.Д. Кондрашова), в процессе анализа научной литературы по теме ис-

следования, а также бесед с ведущими лыжниками Красноярского края выявили ряд аспектов и разработали некоторые рекомендации по проблемам лыжной подготовки, которые могут быть актуальными, в том числе для сотрудников силовых ведомств.

«В образовательных организациях МВД России лыжная подготовка предусмотрена Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации... в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников» [1].

В период учебных занятий по лыжной подготовке все сотрудники, не задействованные для решения служебных задач, привлекаются к участию в подготовке и сдаче контрольных нормативов по лыжным гонкам на дистанцию 5000 метров.

Как показывает практика, все сотрудники силовых ведомств имеют очень высокий уровень силовой подготовленности и профессионально-прикладных навыков. Однако возможности в большей или меньшей степени передвигаться на лыжах даже у взрослого и подготовленного человека зависят от многих факторов, в том числе от индивидуальных психологических особенностей, координационной и технической подготовленности, а также от предыдущего опыта занятий лыжной подготовкой. При грамотно выстроенном учебно-тренировочном процессе, а также правильно подобранном и качественном лыжном инвентаре сотрудники силовых ведомств очень быстро овладевают простым классическим лыжным ходом передвижения либо более координационно сложным коньковым ходом. В процессе учебных занятий по лыжной подготовке 60-65% сотрудников предпочитают передвигаться на лыжах классическим ходом, в то время как 35-40% сотрудников имеют больший интерес и predisположенность к коньковому ходу.

При подборе лыжного инвентаря следует учитывать следующие особенности: классические лыжи подбираются исходя из стандартной нормы +20 см к росту человека; коньковые лыжи +10 см к росту; коньковые палки подбираются исходя из нормы –15 см от роста сотрудника и классические палки –30 см от роста сотрудника. Как правило, выбор ростовки лыжных палок должен быть прямо пропорционален уровню подготовленности сотрудника к сдаче нормативов по лыжным гонкам (чем выше палки, тем выше готовность).

Оптимальная температура для сдачи контрольных нормативов от 3 градусов ниже нуля по Цельсию до –18 градусов Цельсия. При более низкой или более высокой температуре состояние снега оказывает негативное воздействие на скольжение лыж, что может сильно сместить итоговый результат в большую сторону. При передвижении на лыжах одежда должна соответствовать погодным температурным условиям. Все участки тела должны быть закрыты, особенно шея и мочки ушей. При

холодной температуре воздуха (ниже -18 градусов Цельсия) рекомендуется надевать балаклаву либо лыжный шарф-трубу.

Наиболее общей проблемой при занятиях лыжной подготовкой является отсутствие собственного лыжного инвентаря либо трудности в его хранении и транспортировке. Одним из вариантов решения данной проблемы является использование для учебных и контрольных занятий прокатного лыжного инвентаря на лыжной базе «Динамо» либо лыжной базе СибГУ им. М.Ф. Решетнева (Спортивный комплекс левобережья). Квалифицированные сотрудники данных организаций, используя весь свой спортивный и методический опыт, помогают в подборе инвентаря, учитывая физиологические и анатомические особенности человека, а также дают рекомендации по подбору спортивной экипировки, лыжных мазей и парафинов, инструктируют по технике безопасности при передвижении на лыжах, делятся собственным личным спортивным опытом участия в соревнованиях высокого уровня.

Важной рекомендацией является подбор лыжных ботинок строго по размеру. Если ботинки будут жать, то существует вероятность получения обморожения или негативного воздействия на кости стопы ноги. В случае если ботинки подобраны слишком свободно, то есть риск подвернуть ногу на спуске или получить иную травму, а также допустить падение из-за несоответствующего инвентаря. Крепление должно быть надежно закреплено на лыже, не разболтано, надежно фиксировать ботинок, не допуская возможности его отстегивания. Рантовые лыжные ботинки старого образца не рекомендуется использовать при температуре ниже -15 градусов Цельсия, а в случае вынужденной необходимости выбирать ботинки на один размер больше и обязательно дополнительно надевать шерстяные носки. Оптимальным выбором будет являться использование современных лыжных ботинок на креплениях NNN и SNS.

Для сотрудников, сдающих контрольные нормативы коньковым ходом, необходимо использовать ботинки со специальной удерживающей скобой и соответствующим лыжным коньковым креплением.

Проведенный анализ структуры лыжной подготовки ведущих лыжников из числа сотрудников силовых ведомств позволил установить, что около 50% от суммарного объема общей нагрузки, выполненной на лыжах, затрачено на развитие общей и специальной видов выносливости; 15% — на совершенствование технической подготовки; 10% — скоростная подготовка; 15% — силовая подготовка; 10% — координационная подготовка.

В заключение следует обобщить, что лыжная подготовка имеет очень важное прикладное значение для сотрудников силовых ведомств, а учебные занятия и сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам входят в план мероприятий по общей физической подготовке. Лыжная

подготовка оказывает положительное воздействие на организм человека, а использование средств лыжной подготовки в профессиональной деятельности позволяет расширить диапазон двигательных навыков и создать основу для дальнейшего совершенствования личности квалифицированных специалистов.

Библиографический список

1. Филиппович, В.А. Планирование учебно-тренировочного процесса членов сборных команд образовательных организаций МВД России по лыжным гонкам / В.А. Филиппович // Научный компонент. – 2021. – № 3(11). – С. 101-106.

Крупин В.А.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ХОДЕ ОСМОТРА НАРКОПРИТОНОВ

Незаконное распространение наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов является одной из серьезнейших угроз современного общества.

Министром внутренних дел РФ генералом полиции Российской Федерации В.А. Колокольниковым на расширенной коллегии Министерства внутренних дел было отмечено, что ключевой задачей ОВД по-прежнему остается противодействие незаконному обороту наркотиков.

Органами внутренних дел в 2022 году выявлены 173 тысячи наркопреступлений и свыше 75 тысяч лиц, их совершивших. По окончанным производством уголовным делам изъята 31 тонна наркотиков, что на одну треть больше изъятого в 2021 году [1].

Одним из основных факторов, способствующих распространению наркомании, является организация либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (далее – наркопритоны).

Согласно Федеральному закону «О полиции» сотрудники полиции обязаны выявлять, предупреждать и пресекать преступления, в том числе связанные с незаконным оборотом наркотиков и задерживать лиц, их совершивших.

Однако, как свидетельствует статистика, недостаточный уровень тактико-специальной подготовки оказывает существенное влияние на обеспечение личной безопасности сотрудников полиции и зачастую ста-

новится причиной их гибели и ранений при проникновении в жилые и иные помещения, используемые в качестве наркопритонов.

Нередко сотрудники ОВД, прибывшие на повышение квалификации в СибЮИ МВД России, на практических занятиях по специальной подготовке показывают слабые знания, умения и навыки основ тактики осмотра таких объектов.

В связи с этим следует рассмотреть отдельные аспекты обеспечения личной безопасности сотрудников полиции, связанные с проникновением в наркопритон.

При принятии решения сотрудниками полиции по входу на объект (в помещение) для задержания правонарушителей следует:

- оценить обстановку с учетом конкретных обстоятельств, количества сил и средств, информации о правонарушителях, опыта работы сотрудников и др.;
- учесть правомерность применения и тактические моменты, связанные с применением огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы во время осмотра наркопритона;
- определить методы и способы проникновения на объект с учетом плана и алгоритма действий при решении задач в местах нахождения наркопритона, с учетом типа строения, присутствия посторонних лиц, наличия входов и выходов, оконных проемов и иных мест возможного входа в помещение;
- уяснить порядок действий с огнестрельным оружием, специальными средствами во время задержания, досмотра и доставления лиц подозреваемых в совершении преступления и др.

Для успешного выполнения задач по задержанию правонарушителей в наркопритонах необходимо заранее определить методы и способы проникновения на объект.

Для проникновения в наркопритон сотрудники полиции зачастую используют оперативный (легендированный) метод.

Оперативный (легендированный) метод – это осуществление определенных тактических действий сотрудниками полиции, связанных с сокрытием своей принадлежности к органам внутренних дел в целях проникновения на объект, с последующим задержанием лиц, представляющих оперативный интерес для правоохранительных органов.

Необходимо отметить, что фактором успеха в мероприятиях по проникновению в наркопритон являются динамика и использование основных способов входа: «крючком», «крестом», «смешанный».

Необходимо отметить, что сотруднику полиции в соответствии с тактикой необходимо:

- помнить, что не допускается проведение осмотра наркопритона менее чем двумя сотрудниками полиции;

– сотруднику полиции докладывать об обнаружении наркопритона оперативному дежурному территориального ОВД (в целях исключения применения оружия, силы в отношении сотрудников других служб и подразделений ОВД, уже осуществляющих осмотр данного объекта) и действовать в соответствии с полученной информацией;

– обязательно осуществлять блокирование таких мест нарядами полиции;

– перед проникновением на объект согласно ст. 24 Федерального закона «О полиции» оружие привести в готовность, при необходимости принимается естественная изготовка для стрельбы (стоя, с колена), либо пистолет в кобуре, но при этом обеспечивается удобное удержание оружия за пистолетную рукоятку;

– учитывать обстановку вокруг правонарушителя и помнить, что пуля может пробивать препятствие навывлет, рикошет от стен или промах может послужить причиной ранения (в том числе смертельного) других лиц, находящихся в наркопритоне;

– для уменьшения площади поражения необходимо максимально находится за укрытием, в связи с чем уметь стрелять из-за укрытия как с правой, так и с левой руки;

Следует отметить, что дверные проемы представляют серьезную опасность для сотрудников полиции, так как зачастую являются единственным элементом конструкции, через который можно войти в помещение. В целях максимально безопасного проникновения в помещение сотруднику полиции необходимо выполнять определенные действия, а именно правильно подходить к двери, определять, куда открывается дверь – внутрь или наружу, уметь проверять, закрыта ли она на замок, правильно открывать за ручку.

1. Если дверь открывается наружу, к двери лучше подходить со стороны петель, направляя оружие в безопасном направлении.

2. Наилучший обзор осматриваемого помещения будет со стороны дверной ручки. При осуществлении осмотра, открытии двери рука с оружием сгибается, пистолетная рукоятка удерживается ближе к корпусу, ствол направлен вниз, под углом, внимание уделяется стволу оружия, который не должен быть направлен в руку. Так в случае стрельбы из своего оружия сотрудник избежит ранения руки, которая открывает дверь.

3. Следует помнить, что через закрытую дверь вооруженный преступник может вести огонь из оружия. Нельзя останавливаться напротив дверного проема, или, как еще его называют, «туннеля смерти», так как нахождение сотрудника на открытом, хорошо освещенном пространстве может привести к ранению или гибели полицейского.

4. Если сотрудник полиции в ходе осмотра помещения находится справа от укрытия, левая нога должна быть впереди (если слева – наоборот), при этом ступни ног не должны пересекать опасные сектора.

Туловище разворачивается вправо или влево с учетом обстановки, центр тяжести распределяется равномерно на обе ноги, при этом чрезмерный наклон вперед или назад не допускается.

В целях уменьшения своей площади поражения, быстрого осуществления маневра тело необходимо сгруппировать, ноги немного согнуть и расположить на ширине плеч.

Голова сотрудника должна быть повернута в направлении возможной стрельбы без наклона, т.е. находиться в наиболее естественном положении и не выходить за границы опасной зоны. Сотрудники должны контролировать взглядом каждый свой сектор.

Оружие необходимо удерживать с учетом контроля обстановки, быстроты и эффективности его применения. Так, например, ремень автоматического оружия должен быть перекинут через шею (через плечо), где в условиях отсутствия визуального контакта с правонарушителем угол удержания оружия должен быть 45 градусов, а при визуальном контакте – 90 градусов.

В целях соблюдения мер безопасности при обращении с оружием в отсутствие визуального контакта палец не должен касаться спускового крючка, а в условиях визуального контакта палец должен находиться на спусковом крючке.

5. Во время осмотра помещения, используя в качестве прикрытия конструкцию дверного проема, необходимо осматривать пространство комнаты сверху вниз и постепенно смещаться к центру, обозревая новые участки помещения, одним из способов входа («крючком», «крестом», «смешанный») проникнуть в помещение.

6. После прохождения дверного проема следует уменьшить свой темп движения, осмотреть под прикрытием другого сотрудника все предметы мебели, углы комнаты, где может находиться правонарушитель, т.е. обеспечить себе «чистый» сектор.

7. Полицейским следует учесть, что при осмотре затемненного помещения необходимо при себе иметь тактический фонарь, который удерживается на вытянутой в сторону руке, как самим сотрудником, так и, возможно, напарником. При этом запрещается высвечивать своих сотрудников, фонарь необходимо подбирать с учетом быстрого включения и выключения.

Необходимо отметить, что в целях повышения личной безопасности при обучении сотрудников полиции тактике осмотра жилых и иных помещений, используемых в качестве наркопритонов, следует больше внимания уделять практическим занятиям.

Профессиональное мастерство, уверенные, тактически грамотные действия могут быть наработаны лишь в ходе систематических, целенаправленных тренировок, включающих в себя как алгоритм выполнения многих действий, так и развитое, устойчивое в экстремальных ситуациях мышление. Участие в любом оперативно-служебном мероприятии предполагает оценку конкретной ситуации и выработку определенной тактики [2, с. 55].

Библиографический список

1. Ежегодное расширенное заседание коллегии МВД России 20.03.2022. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/70744> (дата обращения: 26.03.2023).
2. Крупин, В.А. О необходимости обучения сотрудников полиции тактике действий при несении службы и обеспечению личной безопасности при работе с правонарушителями / В.А. Крупин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2017. – № 1(32). – С. 54-55.

Левченко А.А.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ОСМОТРЕ ПОМЕЩЕНИЙ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

В ходе выполнения оперативно-служебных задач сотрудники полиции нередко оказываются в ситуациях, связанных с рисками для их жизни и здоровья. В таких ситуациях необходимо особое внимание уделять соблюдению мер личной безопасности, учитывать все возможные факторы риска.

Одним из наиболее частых мероприятий, проводимых сотрудниками полиции при выполнении оперативно-служебных задач, является осмотр мест возможного укрытия преступников. Как правило, такими местами являются чердаки, подвалы, заброшенные строения и иные помещения [1].

В данном контексте под осмотром подразумевается непроцессуальное действие, заключающееся в проведении визуального обследования территорий, помещений без их вскрытия, разборки, демонтажа или нарушения целостности обследуемых объектов и их частей иными способами.

Осмотр помещений обычно проводят с целью обнаружения преступников либо мест их потенциального появления или пребывания.

В вышеуказанных помещениях нередко отсутствует как искусственное, так и естественное освещение, данный фактор значительно осложняет проведение осмотра, к тому же увеличивает вероятность про-

явления противоправных действий в отношении сотрудников полиции со стороны лиц, осуществляющих противозаконную деятельность.

Сотрудник полиции, выполняющий осмотр мест вероятного нахождения преступников должен быть тактически подготовлен, быть готовым в любой момент к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Также у сотрудника должны быть подготовлены индивидуальные средства бронезащиты и фонарь.

При проведении осмотра помещения нельзя не учитывать особенности зрительного восприятия человеческих глаз. По этой причине, заходя из достаточно освещенного помещения в помещение с условиями пониженной освещенности, необходимо дождаться адаптации глаз к данным условиям освещения. Также нельзя забывать об особенностях слухового восприятия. Например, известно, что звуковые волны, распространяющиеся с правой или левой сторон, воспринимаются лучше, нежели звуковые волны, доносящиеся спереди или сзади воспринимающего предмета.

Что касается непосредственно осмотра помещений в условиях пониженной освещенности, то осмотр необходимо осуществлять не менее чем двум сотрудникам полиции, при возможности применив служебную собаку.

Не следует производить осмотр без использования осветительных приборов, а также без примерного плана помещения. Данный план можно получить при проведении опроса местных жителей, имеющих непосредственное представление об интересующем помещении.

При проверке помещений также необходимо подготовить снаряжение, его следует отрегулировать каждому сотруднику индивидуально, чтобы снизить шум, который может возникнуть при передвижении с оружием. Особое внимание стоит обратить на карабины ремней автоматического оружия, текстильные застежки (липучки) индивидуальной бронезащиты, обувь и другие средства снаряжения, способные создать демаскировку.

Сотрудник полиции после проникновения в помещение должен отойти от дверных и оконных проемов, а также встать в неосвещенное место, для того чтобы не быть замеченным преступниками и обеспечить себе личную безопасность. В том случае, если сотруднику не удастся избежать прохождения мимо дверных или оконных проемов, а также любых источников света, необходимо передвигаться в полроста, перебегая их.

При осуществлении осмотра помещения фонарь удерживается в левой руке, его можно разместить около головы, под пистолетом, также можно отвести фонарь на вытянутую руку от себя для сокрытия своего местоположения.

При обнаружении преступника его следует удерживать в более освещенном месте, при этом обратить особое внимание на руки, чтобы исключить или минимизировать возможность причинения вреда здоровью сотрудника полиции. Выключать фонарь нельзя, так как в таком случае правонарушитель может воспользоваться сложившейся ситуацией и осуществить нападение, а также скрыться [3].

При задержании лица, застигнутого в осматриваемом помещении, необходимо посредством команд поставить его лицом к стене, предварительно проконтролировав, чтобы данное лицо подняло руки с разведенными ладонями и отвело их за голову.

В случае проведения сотрудником полиции задержания без напарника необходимо, соблюдая меры личной безопасности, вывести задержанное лицо в более светлое место, только после этого провести осмотр лица на наличие запрещенных и потенциально опасных предметов.

Подводя итог, стоит отметить, что при осмотре мест, где скрываются лица, представляющие оперативный интерес, сотрудники полиции сталкиваются с различными трудностями и рисками для жизни и здоровья.

В связи с этим сотрудники полиции должны быть психологически и тактически подготовлены, владеть навыками применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Подготовку сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач необходимо начинать еще в ходе обучения подготовку обучения в образовательных организациях МВД России [2]. В ходе проведения практических занятий выстраивать алгоритмы действий в различных ситуациях, особое внимание уделять действиям при осмотре помещений, задержанию и досмотру правонарушителей, безопасному обращению с оружием, обеспечению личной безопасности.

Библиографический список

1. Левченко, А.А. К вопросу обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных обязанностей / А.А. Левченко, Л.Ю. Корниенко // Общество. Экономика. Культура: актуальные проблемы, практика решения : сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции. – Барнаул, 2022. – С. 146-149.

2. Левченко, А.А. О вопросе совершенствования методики проведения практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» на основе индивидуального подхода / А.А. Левченко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как

фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2019. – С. 88-90.

3. Павлов, И.М. Тактика действий группы сотрудников полиции при осмотре помещения в условиях пониженной освещенности / И.М. Павлов // Альманах современной науки и образования. – 2016. – № 4(106). – С. 87-89.

Лигута В.Ф., Лигута А.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОЦЕНКАХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел предполагает выполнение широкого спектра задач в обеспечении охраны, защиты прав и интересов личности, общественных и государственных интересов, предупреждении и пресечении преступлений, охране общественного порядка, собственности. Их служба зачастую связана с риском для жизни, требует от сотрудников высокого уровня психического и физического здоровья. Они должны владеть боевыми приемами борьбы, уметь применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в ситуациях выполнения оперативно-служебных задач, предусмотренных Федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции», а также постоянно поддерживать на должном уровне свои профессионально значимые психофизические качества.

Уровень физической подготовленности сотрудников полиции во многом зависит от постановки и организации процесса физической подготовки в подразделениях, который, по мнению многих специалистов, имеет много недостатков [3; 4].

Одной из основных задач руководства территориальных органов МВД России является создание условий для занятий физической подготовкой сотрудников, в ходе которых он может комфортно поддерживать и совершенствовать свой уровень профессиональной подготовки.

Для получения сведений об условиях организации, проведения и выявления недостатков в данном направлении деятельности правоохранительных органов требуются мониторинговые исследования мнений постоянного состава, которые являются экспертными. Используя их, руководящий состав ОВД, а также инструкторы физической подготовки способны решать обоснованные задачи, обеспечивающие качественную работу по организации и содержанию учебно-тренировочных занятий в подразделениях [1; 2].

Цель исследования – выявить общественное мнение сотрудников полиции различных подразделений ОВД по вопросу удовлетворенности и совершенствования процесса их физической подготовки.

Для этого использовался эмпирический метод, предусматривающий анкетный опрос сотрудников полиции различных подразделений и служб. Полученные результаты обработаны методом математической статистики.

В плановых исследованиях, утвержденных и проведенных в период с 2015 по 2021 годы в ДВЮИ МВД России, приняли участие 1422 сотрудника (мужчин) различных подразделений, осуществляющих свою служебную деятельность в территориальных органах УМВД России Дальневосточного федерального округа. Наибольшее количество опрошенных (59,8%) в возрасте от 25 до 40 лет, стаж служебной деятельности в ОВД – от 10 до 20 лет (55,1%), что позволяет учитывать их мнение и высказывание о состоянии физической подготовки в территориальных органах МВД России и мерах по ее совершенствованию.

В первую очередь нас интересовала оценка удовлетворенности качеством организации и проведения занятий по физической подготовке сотрудников полиции, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1
 УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, %

Варианты ответов	Подразделения и службы								Итого
	ДПС	ОП	ППС	ИВС	ДЧ	ОКС	КОН	УР	
Удовлетворен	58,2	46,8	54,6	59,7	46,6	66,9	51,7	48,2	54,1
Отчасти удовлетворен	25,1	29,3	25,7	22,4	29,4	23,8	24,7	31,1	26,4
Не удовлетворен	16,7	23,9	14,7	7,5	17,9	9,3	23,6	20,7	16,8
Уклонились от ответа	–	–	5,0	10,4	6,1	–	–	–	2,7

Примечание: ДПС (сотрудники дорожно-патрульной службы); ОП (сотрудники оперативных подразделений); ППС (сотрудники патрульно-постовой службы); ИВС (сотрудники изоляторов временного содержания); ДЧ (сотрудники дежурной части); ОКС (сотрудники охраны и конвоирования); КОН (сотрудники по контролю за оборотом наркотиков); УР (сотрудники уголовного розыска).

Приведенные в ней данные свидетельствуют о том, что только 54,1% всех участников опроса полностью удовлетворены постановкой процесса физической подготовки в подразделениях. Кроме того, сравнивая данные величины в зависимости от вида подразделения и служб, сле-

дует отметить, что наибольшее число неудовлетворенных отмечается в ОП, КОН, УР, ДЧ.

Существуют региональные особенности удовлетворения процессом физической подготовкой при рассмотрении данных определенного вида службы. Так, например, наибольшее число сотрудников охранно-конвойной службы, не удовлетворенных постановкой процесса физической подготовки, отмечается в Чукотском автономном округе и Еврейской автономной области (таблица 2).

Таблица 2

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОХРАННО-КОНВОЙНОЙ СЛУЖБЫ, %

Варианты ответов	Республика Саха (Якутия)	Хабаровский край	Камчатский край	Сахалинская обл.	Амурская обл.	Магаданская обл.	Еврейская АО	Чукотский АО
Удовлетворен	79,2	63,2	62,5	74,6	67,4	78,6	51,2	58,8
Отчасти удовлетворен	20,8	25,6	27,5	15,9	26,1	10,7	34,2	23,6
Не удовлетворен	–	11,2	10,0	9,5	6,5	10,7	14,6	17,6

Наилучшие показатели удовлетворенности отмечаются у сотрудников Республики Саха (Якутия), Магаданской области и Сахалинской области.

Сравнительный анализ оценок сотрудников дорожно-патрульной службы некоторых регионов Дальневосточного федерального округа по организации и проведению физической подготовки также выявил определенные различия (таблица 3).

Таблица 3

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ, %

Варианты ответов	Республика Саха (Якутия)	Хабаровский край	Камчатский край	Амурская обл.	Магаданская обл.	Еврейская АО
Удовлетворен	79,2	63,2	62,5	67,4	78,6	51,2
Отчасти удовлетворен	20,8	25,6	27,5	26,1	10,7	34,2
Не удовлетворен	–	11,2	10,0	6,5	10,7	14,6

Сотрудники территориальных органов УМВД России Республики Саха (Якутия) и Магаданской области в большей степени удовлетворены процессом физической подготовкой, чем их сослуживцы в Еврейской ав-

тономной области, Камчатском и Хабаровском краях, что является фактором принятия соответствующих мер по совершенствованию данного направления служебной деятельности личного состава.

Следующей задачей нашего исследования являлось изучение мнений сотрудников полиции по проведению мероприятий, нацеленных на совершенствование процесса физической подготовки и формирование определенных мотивационных установок к профессиональной двигательной активности.

Согласно полученным данным, к наиболее значимым факторам совершенствования процесса физической подготовки относятся потребность территориальных органов внутренних дел: в учебно-материальной (42%) и методической базе (10,5%); в увеличении количества часов, отводимых на практические тренировочные занятия (32,2%); в повышении качественного состава инструкторов физической подготовки, имеющих педагогическое образование в области физической культуры и спорта, квалификационные разряды по видам единоборств, владеющих знаниями и навыками обучения (22,6%). Необходимо осуществление теоретических занятий с целью приобретения знаний и практических навыков по организации и проведения самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью (10,5%).

Для стимуляции и формирования мотивационной составляющей физической активности, по мнению участников опроса, следует ввести денежную надбавку, премию за отличную сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке (32,3%), за достижения в спорте (20,5%).

Проведенное анкетирование позволило выявить позицию сотрудников ОВД по вопросам удовлетворительности и совершенствования физической подготовки, что важно для принятия мер по эффективности учебно-тренировочных занятий, их организации, проведению и содержанию. Оценка удовлетворенности процессом физической подготовки позволяет повысить требования к руководителям и ответственным за данный вид служебной деятельности сотрудникам ОВД. Наиболее важным профессионально-личностным качеством инструктора физической подготовки должна быть его компетентность в области физической подготовки, т.к. на них ложится большая ответственность за уровень физической подготовленности сотрудников ОВД.

Библиографический список

1. Лигута, В.Ф. Обоснование необходимости специальной подготовки инструкторско-педагогических кадров для системы МВД России / В.Ф. Лигута // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта» : сборник материалов

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 300-303.

2. Лигута, В.Ф. Особенности организационно-педагогической деятельности инструкторов по физической подготовке в системе МВД России / В.Ф. Лигута // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – С. 31-45.

3. Лигута, В.Ф. Проблемы и пути совершенствования процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.Ф. Лигута, В.С. Кшевин // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2019. – С. 90-99.

4. Панов, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из факторов совершенствования профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / Е.В. Панов // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии : материалы Международной научно-практической конференции. – Калининград : Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, 2017. – С. 115-116.

Лигута В.Ф.

ТЕРМИНАЛЬНЫЕ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА МВД РОССИИ

Социально-экономические и политические преобразования в нашем обществе предъявляют повышенные требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации. В настоящее время около 50 образовательных организаций (университеты, академии, институты и их филиалы, суворовские училища) осуществляют подготовку кадров для МВД России. Ежегодно более 10 тысяч выпускников вузов пополняют офицерские ряды различных подразделений системы МВД России.

Основная задача вузов МВД России – подготовка высококвалифицированных кадров, сочетающих глубокие профессиональные знания, умения и навыки с необходимыми профессионально-нравственными и моральными качествами [2; 3].

В процессе обучения в вузе у учащихся должна формироваться система ценностей, отвечающая большинству членов социума. В связи с этим актуальным является изучение ценностных ориентаций у курсантов и слушателей как особой группы молодежи, задачей которой является обеспечение общественного правопорядка в стране.

Ценность – это определенная значимость для жизнедеятельности человека, которая способна побуждать его поведение.

Ценностные ориентации связаны с его целенаправленным развитием.

Цель исследования – определить ценностные ориентации курсантов первого курса и выпускников (слушателей) специализированного юридического вуза МВД России.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 году на кафедре физической подготовки ДВЮИ МВД России, в нем приняли участие 174 курсанта 1 курса (85 юношей и 89 девушек) и 126 выпускников (слушателей, 75 юношей и 51 девушка) разных факультетов (юриспруденции, правоохранительной деятельности).

Для диагностики ценностных ориентаций использовалась методика М. Рокича с определением терминальных и инструментальных ценностей [1]. Терминальные ценности характеризуют личность с точки зрения ее важнейших идеалов, целей, ценных смыслов жизни. Инструментальные ценности отражают средства достижения целей в обществе, в котором характерны нравственные стороны поведения, качества и способности людей. По своей сути первые – ценности-цели, вторые – ценности-средства.

Полученные результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены иерархии терминальных и инструментальных ценностей у юношей. Приведенные в ней данные свидетельствуют о том, что для курсантов первого курса и выпускников имеются одинаковые по значимости терминальные ценности: здоровье, счастливая семейная жизнь, любовь, среди инструментальных – воспитанность и широта взглядов. Слушатели, в отличие от первокурсников, придают большое значение в своей дальнейшей жизни таким терминальным ценностям, как активная жизнь, жизненная мудрость, интересная работа. Для курсантов и слушателей на низшем ранговом уровне оказались такие ценности, как творчество, счастье других, общественное признание.

Характерно для первокурсников (вчерашних школьников) значимость интересной работы в общем ранговом значении находится на последнем месте.

К среднему уровню значимости у юношей на начальном этапе обучения относятся ценности: жизненная мудрость, продуктивная жизнь, обеспеченная жизнь, уверенность в себе, познания, красота природы и искусства, у юношей выпускного курса: наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе, обеспеченная жизнь, развитие, продуктивная жизнь, познание.

Таблица 1

ИЕРАРХИИ ЦЕННОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ

Терминальные ценности	Ранги по курсам		Инструментальные ценности	Ранги по курсам	
	1	5		1	5
Активная жизнь	4	3	Аккуратность	9	6
Жизненная мудрость	7	4	Воспитанность	1	1
Здоровье	1	1	Высокие запросы	17	18
Интересная работа	18	5	Жизнерадостность	11	7
Красота природы и искусства	12	14	Исполнительность	13	9
Любовь	6	6	Независимость	14	10
Обеспеченная жизнь	9	9	Непримиримость к недостаткам	18	17
Наличие хороших друзей	3	7	Образованность	7	4
Общественное признание	15	15	Ответственность	8	12
Познание	11	12	Рационализм	5	8
Продуктивная жизнь	8	11	Самоконтроль	2	5
Развитие	5	10	Смелость в отстаивании мнения	15	11
Свобода	13	13	Твердая воля	10	2
Счастливая семейная жизнь	2	2	Терпимость	4	14
Счастье других	16	16	Широта взглядов	3	3
Творчество	17	17	Честность	16	16
Уверенность в себе	10	8	Эффективность в делах	12	15
Удовольствия	14	18	Чуткость	6	13

Рассматривая инструментальные ценности данного контингента обучающихся, следует отметить их отличительные особенности, проявляющиеся в том, что у выпускников-слушателей отмечается наиболее выраженная профессиональная направленность таких факторов, как воспитанность, твердая воля, широта взглядов, образованность, самоконтроль и аккуратность.

У первокурсников в большей мере инструментальные ценностные ориентации связаны с адаптивными особенностями к процессу обучения, распорядку и режиму деятельности, характерному для вузов правоохранительных органов. К ним относятся воспитанность, самоконтроль, широта взглядов, терпимость, рационализм, чуткость.

Терминальные и инструментальные ценности, выражающие важнейшие идеалы, цели, самоценные смыслы жизни, а также средства достижения этих целей у девушек разных курсов обучения представлены в таблице 2.

Таблица 2

ИЕРАРХИИ ЦЕННОСТЕЙ У ДЕВУШЕК

Терминальные ценности	Ранги по курсам		Инструментальные ценности	Ранги по курсам	
	1	5		1	5
Активная жизнь	5	5	Аккуратность	4	6
Жизненная мудрость	6	10	Воспитанность	1	1
Здоровье	2	1	Высокие запросы	17	18
Интересная работа	18	7	Жизнерадостность	5	2
Красота природы и искусства	11	17	Исполнительность	14	16
Любовь	8	3	Независимость	15	14
Обеспеченная жизнь	12	6	Непримиримость к недостаткам	18	17
Наличие хороших друзей	9	4	Образованность	2	3
Общественное признание	14	14	Ответственность	6	9
Познание	10	13	Рационализм	7	11
Продуктивная жизнь	3	11	Самоконтроль	8	5
Развитие	7	8	Смелость в отстаивании мнения	11	13
Свобода	4	2	Твердая воля	16	10
Счастливая семейная жизнь	15	15	Терпимость	13	8
Счастье других	17	16	Широта взглядов	9	7
Творчество	1	9	Честность	12	15
Уверенность в себе	16	18	Эффективность в делах	3	4
Удовольствия	13	12	Чуткость	10	12

На начальном этапе обучения для девушек, недавних выпускниц общеобразовательных школ, наиболее важными являются такие терминальные ценности, как творчество, здоровье, продуктивная жизнь, свобода, активная жизнь и жизненная мудрость. У выпускниц, прошедших курс обучения в вузе и находящихся на профильной практике, имеются отличительные особенности терминальных ценностей в сравнении с первокурсницами. На первом месте у них отмечаются ценности здоровья, свободы, любви, наличие хороших друзей, активная жизнь и обеспеченная жизнь.

Сравнительная оценка инструментальных ценностей также свидетельствует о более значимых средствах достижения профессиональной деятельности у выпускниц института, связанных с воспитанностью, образованностью, эффективностью в делах, самоконтролем, аккуратностью.

Полученные результаты свидетельствуют о динамике ценностных ориентаций у курсантов и слушателей на протяжении всего периода обучения.

Независимо от курса обучения и пола учащихся наиболее важными в структуре рассматриваемых ценностей находятся здоровье и воспитанность человека, счастливая семейная жизнь.

У выпускников, прошедших пятилетний курс обучения, формируются ценностные ориентации, связанные с семейным благополучием и профессиональной деятельностью, требующей высокой ответственности, воспитанности, образованности, твердой воли, широты взглядов, самоконтроля, совершенствования и эффективности в служебных делах.

В то же время отмечается недостаточная зрелость в профессиональном плане выпускников обоих полов относительно таких ценностей, как непримиримость к недостаткам в себе и других, честность, которые оказались менее значимыми.

Полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности преподавателей вузов МВД России в процессе учебно-воспитательной работы с курсантами и слушателями, организации образовательного процесса и его содержания.

Библиографический список

1. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 17 с.
2. Лигута, В.Ф. Социально-ценностные аспекты двигательной активности и здорового образа жизни курсантов первого года обучения / В.Ф. Лигута, В.С. Кшевин, С.Г. Нетбай // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 180-184.
3. Панов, Е.В. Роль профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки в формировании психологической устойчивости курсантов высших учебных заведений МВД России / Е.В. Панов, К.О. Духовникова // VIII Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С.И. Злобина : сборник материалов. – Пермь, 2022. – С. 162-164.

Литвиненко А.Г., Барышников А.В.

ОБУЧЕНИЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Базовая огневая подготовка включает в себя знания материальной части оружия, правовых основ использования и применения огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов, процессов внутренней и внешней баллистики при стрельбе из огнестрельного оружия, положений Наставления по огневой подготовке, правил стрельбы и мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Практическая подготовка должна предусматривать обучение техническим действиям, которое представляет собой процесс освоения базовой техники владения стрелковым оружием вначале на уровне умений, а затем и навыков, сначала без ограничения времени на выполнение упражнения, постепенно переходя к установлению временных интервалов.

К техническим действиям с оружием следует отнести:

- неполную разборку и сборку пистолета Макарова (далее – ПМ);
- полную разборку и сборку ПМ;
- выполнение нормативов для ПМ.

Указанные технические действия направлены на формирование умений, а затем при многократном повторении и навыков в обращении с оружием. У обучаемых формируется уверенность при обращении с пистолетом. Продолжение базовой подготовки должно предусматривать освоение элементов изготовления, хватки пистолетной рукоятки и удержания пистолета в изготовке для стрельбы, прицеливания, задержки дыхания, обработки спускового крючка.

Первые занятия по огневой подготовке должны предусматривать получение обучаемыми теоретических знаний основ внутренней и внешней баллистики, мер безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами, требований Наставления по огневой подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел. Кроме того, в краткой форме до обучаемых доводятся основные положения использования и применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД, более детальное ознакомление с этим материалом осуществляется при изучении смежных дисциплинах. На изучение данного материала целесообразно использовать 2-4 часа лекционных занятий.

Следует отметить, что перед практической стрельбой обучаемые обязаны твердо знать меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами. Каждого обучаемого необходимо проверить на знание мер безопасности.

Следующим этапом базовой подготовки должно быть изучение материальной части ПМ. Тактико-технические характеристики и устройство ПМ описаны достаточно полно в имеющейся литературе по огневой подготовке. Однако последовательность изучения данного материала не всегда соответствует эффективному его усвоению обучаемыми и педагогическим принципам обучения. Мы предлагаем следующую последовательность обучения по разделу «Материальная часть ПМ»:

1. Рассказ о тактико-технических характеристиках ПМ, наглядная демонстрация оружия, сравнение его с другими пистолетами и револьверами. Объяснение принципов работы ПМ, цели неполной разборки ПМ, демонстрация порядка неполной разборки и сборки ПМ. Обучаемым да-

ется задание выполнить неполную разборку и сборку ПМ. После выполнения обучаемыми задания преподаватель проводит разбор ошибок.

2. Повторение тактико-технических характеристик ПМ, проведение неполной разборки и сборки ПМ. Объяснение и демонстрация порядка и приемов чистки и смазки ПМ. Задание обучающимся: произвести чистку и смазку ПМ. Разобрать ошибки, допущенные при чистке и смазке ПМ. Повторить принцип работы ПМ. Рассказать об устройстве пистолета в собранном виде.

3. Указание на цель проведения полной разборки ПМ, демонстрация порядка и приемов выполнения полной разборки. Задание обучаемым: выполнить сначала неполную разборку, а затем полную разборку ПМ (отсоединение каждой части пистолета проводится по команде преподавателя). Обратить внимание на выполнение действий обучающихся при отсоединении пружины шептала от рамки пистолета и отделение выбрасывателя от затвора (это наиболее сложные действия, при их выполнении возможны травмы). Рассказ об устройстве частей ПМ, их названии и назначении. Задание обучающимся: выполнить полную сборку ПМ. При сборке пистолета обратить их внимание на правильное выполнение действий по установке выбрасывателя и узкого пера боевой пружины соблюдение установленной последовательности при разборке и сборке ПМ.

4. Объяснение и демонстрация взаимодействия частей и механизмов ПМ. Задание: выполнить полную разборку пистолета, соблюдая установленную последовательность. Повторить название, назначение и устройство частей пистолета. Выполнить сборку ПМ после полной разборки, произвести чистку и смазку ПМ.

После изучения материальной части ПМ необходимо приступить к обучению приемам изготовления, хватки пистолетной рукоятки ПМ, прицеливания, задержки дыхания и обработки спускового крючка. Приемы изготовления и хватки должны предусматривать удержание оружия одной и двумя руками. Обучение указанным приемам целесообразно совмещать с отработкой нормативов по огневой подготовке для ПМ.

Завершается базовая подготовка практической стрельбой из пистолета Макарова по условиям учебных упражнений.

Во время проведения занятий по огневой подготовке одним из основных требований является соблюдение обучаемыми мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами обучаемые должны твердо знать и выполнять, преподаватель обязан контролировать знания обучаемых и перед стрельбами частично или полностью их напоминать.

Теоретическая подготовка в период базового обучения предусматривает знание условий и порядка выполнения стрелковых упражнений,

действий с оружием по подаваемым командам при стрельбе из пистолета основ внутренней и внешней баллистики.

По материальной части стрелкового оружия обучаемые должны знать технические характеристики ПМ, принцип работы, название и назначение частей и механизмов пистолета, уметь произвести неполную и полную разборку ПМ, сборку после неполной и полной разборки, чистку и смазку пистолета.

Требования технической подготовки: обучаемые должны уметь правильно выполнить изготровку для стрельбы из пистолета с одной или двух рук.

1. Изготровка: ноги на ширине плеч, тяжесть тела размещается не-много ближе к впереди стоящей ноге, угол разворота туловища к мишени определяется анатомическим строением тела.

2. Хватка пистолета: пистолетная рукоятка тыльной стороной помещается у основания большого пальца и ладони, верхняя часть рукоятки находится между указательным и большим пальцами, ее передняя часть обхватывается вторыми фалангами среднего, безымянного пальцев и мизинца с оптимальным усилием (не очень сильно и не слабо). Выпрямленный большой палец прижимается к боковой поверхности пистолета (большой палец, согнутый в суставе и давящий на боковую часть пистолетной рукоятки, сбивает наводку пистолета в сторону – это ошибка); указательный палец, не касаясь пистолетной рукоятки и корпуса рамки, накладывается серединой третьей фаланги или третьим суставом на хвост спускового крючка.

При удержании пистолета одной рукой пистолет и предплечье должны составлять примерно прямую линию. При удержании пистолета двумя руками тыльная часть пистолетной рукоятки незначительно смещается в сторону поддерживающей руки (левой). Поддерживающая рука накладывается параллельно на удерживающую пистолет руку, указательный палец может быть наложен на переднюю часть спусковой скобы, большой палец выпрямлен и расположен примерно параллельно большому пальцу удерживающей руки.

3. Прицеливание: оружие не должно заваливаться влево или вправо по отношению к плоскости стрельбы, необходимо четко видеть мушку и целик, необязательно четко – цель или мишень. Расстояние от глаз (глаза) до прицела перед каждым выстрелом должно быть постоянным. Прицеливаться можно как одним, так и двумя глазами (бинокулярное зрение острее и четче монокулярного). Обучаемый обязан знать, что «ровная мушка» – это мушка, совмещенная с целиком на высоте его плечиков и точно посередине прорези.

4. Дыхание: перед выстрелом рекомендуется задерживать дыхание на полувдохе или на полувывдохе (перед выстрелом после физической

нагрузки лучше на полувдохе), не более чем на 10-12 с, более длительная задержка дыхания приводит к увеличению амплитуды колебания оружия.

5. Обработка спуска курка: при нажатии на хвост спускового крючка наведенное в цель оружие не должно смещаться в каком-либо направлении по отношению к району прицеливания. Район прицеливания определяется для каждого обучаемого индивидуально (при базовой подготовке он составляет в диаметре не более 30 см). Определить район прицеливания можно при помощи лазерной насадки для ПМ или отоскопа. Если обучаемый в период прицеливания удерживает «ровную мушку» в заданном районе, а при нажатии на хвост спускового крючка ствол оружия смещается за пределы района прицеливания (это видно по лазерному лучу или по расположению пробойны), следовательно, при обработке спуска курка была допущена ошибка. При обработке спуска курка указательный палец должен выполнять нажим на спусковой крючок параллельно стволу оружия.

Обучаемые должны выполнять нормативы по огневой подготовке и знать следующие команды, подаваемые руководителем стрельб, при стрельбе из пистолета: «Магазин снарядить!», «Заряжай!», «Огонь!», «Разряжай!», «Оружие к осмотру!», «Стой! Прекратить стрельбу!».

Библиографический список

1. Наставления по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия / Министерство обороны СССР. – 3-е изд., стереотип. – М. : Воениздат, 1985. – 640 с.
2. Огневая подготовка : курс лекций / В.М. Фролов [и др.]. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. – 197 с.
3. Огневая подготовка : учебник / В.Л. Кубышко ; под ред. В.Л. Кубышко. – М. : Департамент гос.службы и кадров МВД РФ, 2016. – 286 с.
4. Приемы стрельбы из боевого оружия : учебно-методическое пособие / сост. А.К. Цепелев, В.М. Фролов, И.В. Фролова. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2002. – 26 с.

Лопатин И.В., Лазарев А.А.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ

Тема исследования имеет большую значимость, так как в условиях дистанционного обучения курсанты и слушатели продолжают учиться и выполнять свои обязанности. Несмотря на это, служебно-прикладная

физическая подготовка (далее – СПФП) является важной составляющей образования, и ее проведение в электронной информационной образовательной среде СДО требует дополнительного изучения и определения эффективности данной формы обучения. В данном исследовании мы будем рассматривать проведение занятий СПФП на платформе СДО и проверять их эффективность, чтобы определить, какие аспекты требуют дальнейшего усовершенствования. Такой подход к исследованию позволит объективно оценить влияние дистанционной формы обучения на специальную физическую подготовку курсантов и слушателей.

Несмотря на обучение в данном формате, задачи остаются все теми же [2]:

- поддержание оптимального уровня физических возможностей для выполнения служебных задач;
- повышение устойчивости тела и организма к неблагоприятным воздействиям с целью поддержания и укрепления здоровья;
- улучшение моторики и развитие практических умений в движении;
- совершенствование волевых качеств человека;
- улучшение умения противостояния и использования техники защиты и самозащиты;
- приобретение прикладных знаний и умений по отдельным видам спорта для реализации их в дальнейшей деятельности.

Дистанционное обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России отличается от обычной формы обучения, так как преподаватель не оказывает непосредственного влияния на курсантов в плане их физического воспитания. В этом случае особенно важен психологический аспект, который находится в более свободной зоне, когда курсанты не состоят в непосредственном контакте с преподавателем. Без непрерывного контакта с ним курсанты должны более сильно вовлекаться в образовательный процесс исходя из своих собственных усилий [1].

Важно помнить, что в очной форме обучения курсанты также общаются в группах и выполняют задания, взаимодействуя друг с другом. Это помогает им не только приобрести новые знания, но и стать мотивированными и развить навыки коллективной работы.

Кроме того, в очной форме обучения преподаватели могут лучше ориентироваться в уровне знаний и навыков каждого курсанта и тем самым планировать более эффективные занятия и индивидуальный подход к обучению. Также очная форма обучения обеспечивает возможность непосредственной обратной связи и сопровождения в процессе нахождения решений и применения знаний на практике. В целом, очная форма обучения является более полной и целостной, предоставляя курсантам

опыт не только учебных, но и общественных и культурных взаимодействий.

Контроль за правильным и качественным выполнением курсантами задач лежит непосредственно на преподавателе, однако в дистанционном формате реализация данного фактора затруднена.



Для решения этой проблемы предлагаем проведение занятий с использованием видео-конференц-связи, чтобы во время выполнения приемов, упражнений и разминки преподаватель имел возможность контролировать их выполнение. Также сдача нормативов может записываться посредством использования камеры смартфона для дальнейшей отправки видеозаписи преподавателю. В результате им будут оцениваться правильность и качество выполнения.

Дистанционное обучение не обеспечивает полного усвоения знаний и навыков, которые необходимы для начальных курсов вузов. Это связано с отсутствием возможности практиковать боевые и специальные прикладные навыки, которые являются важными элементами традиционной формы обучения и позволяют курсантам 1-2 курсов полностью освоить предмет.

Немаловажно будет рассмотреть и возникновение сложностей со стороны обучающихся, а именно:

- 
- возможное отсутствие просторного и подготовленного для проведения занятий в дистанционном формате и самостоятельных занятий места;
 - наличие необходимого спортивного инвентаря для обучения и тренировок;
 - невозможность практиковать приемы с партнером из-за того, что он не присутствует;
 - наличие должного эмоционально-психологического состояния.

Из всего вышеупомянутого следует учитывать, что эмоционально-психологическое состояние курсантов и слушателей значительно ухудшается в связи с переходом на дистанционное обучение. Это может привести к неудовлетворительному выполнению заданий и недостаточному развитию навыков, требующих хорошей психофизической формы.



Из-за отсутствия необходимого спортивного инвентаря невозможно выполнить физические упражнения с отягощениями. Следовательно, для курсантов и слушателей, которые находятся в условиях дистанционного обучения, наиболее подходящими будут упражнения с использованием собственного веса. Однако для улучшения физической силы таких упражнений может быть недостаточно, как указывают исследования советских ученых [1].

Эти исследования показывают, что для развития физической силы необходимо включать в тренировки упражнения с отягощениями. Это

может быть выполнение упражнений с грифом или гантелями, а также использование различных снарядов, например, мяча или скакалки. Такие упражнения помогают увеличить нагрузку на мышцы и повысить эффективность тренировок. В то же время важно выбирать такой инвентарь, который соответствует уровню подготовленности курсанта или слушателя, чтобы избежать травм и перенапряжения.

Отсутствие пространства для проведения занятий в дистанционном формате обуславливается тем, что большинство курсантов живут в съемных квартирах, в которых не так много свободного места. Данную проблему можно решить посредством наставления преподавателя для проведения занятий на улице, на специально подготовленных площадках, если это позволяют сезон и погода.

Проблему отсутствия партнера можно решить в период теплой и сухой погоды. Курсантам и слушателям стоит собираться взводом на спортивных площадках или стадионах, выполнять план, поставленный преподавателем на период пары, и снимать видео, а потом отправлять преподавателю на оценку.

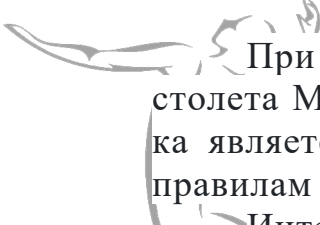
Таким образом, возникновение трудностей и проблем у курсантов и слушателей в период дистанционного обучения является многовариантным и требует комплексного решения, которое включает в себя организационные и правовые меры для обеспечения дистанционной формы обучения. Важно не только сохранить физические и двигательные навыки студентов, но и развивать их в дальнейшем.

Библиографический список

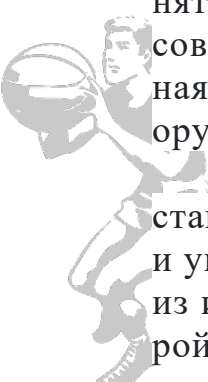
1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
2. Карданов, А.К. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России / А.К. Карданов, Э.Б. Настуев // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – № 2(15). – С. 39-44.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // СПС КонсультантПлюс.

Мельничук В.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТА В ХОДЕ СТРЕЛКОВЫХ ТРЕНИРОВОК



При рассмотрении вопросов обучения курсантов стрельбе из пистолета Макарова необходимо понимать, что психологическая подготовка является важнейшим фактором в процессе их обучения приемам и правилам стрельбы.

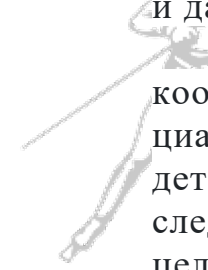


Интересный факт: мы часто замечаем, что в ходе практических занятий в классе или тире с использованием учебного оружия и боеприпасов курсанты уверенно обращаются с ним. Совершенно противоположная картина появляется, когда обучаемый выходит на огневой рубеж и оружие у него заряжено боевыми патронами.

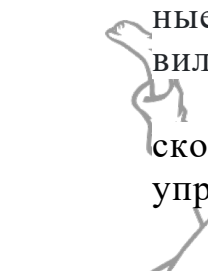
Большинство курсантов до белизны костяшек рук сжимают оружие, становятся напряженными и растерянными. Полученные ранее знания и умения по обращению с оружием на огневом рубеже напрочь вылетают из их головы. Они забывают не только то, чему их научили ранее, но порой даже домашний адрес.



Специалисты в области психологии отмечают, что это вполне нормальное явление, так как это естественная реакция, связанная с необычными ощущениями человека, на громкий звук выстрела и отдачу, и организм стремится поставить защиту от этой опасности. Дело еще в том, что стрельба – это не обыденное повседневное занятие для большинства из нас, как, например, мытье рук и прием пищи, с которым мы сталкиваемся в повседневной жизни.



При выполнении стрельбы из боевого оружия курсанты, которые еще не получили устойчивых навыков в обращении с оружием, могут ощущать чувство тревоги и опасности, это может проявляться в ускоренном сердцебиении, учащении дыхания, сильном потоотделении, панике и даже сопровождаться приступами шока.



Кроме того, признаками этого состояния могут быть: нарушение координации движения, увеличение адренергических процессов, диссоциация, беспорядочное движение глаз и повышенная внимательность к деталям. Все это приводит к замедлению двигательной реакции и, как следствие, ослаблению реакции и невозможности поражать движущуюся цель. Для борьбы с этими симптомами рекомендуется применять различные техники расслабления, например дыхательные упражнения, правильное дыхание, медитация и т.д.



Указанные выше факторы отрицательно влияют на психологическое состояние обучаемых, что исключает возможность выполнения упражнений из пистолета (ведение прицельной стрельбы), эти проявле-

ния значительно замедляют выработку необходимых устойчивых навыков при выполнении стрельбы из пистолета, что влечет за собой изменения в технике стрельбы, а именно:

- увеличивается время, необходимое для прицеливания по цели;
- изменяется сила и плавность нажима на спусковой крючок, происходит «клевок» или задержка выстрела;
- происходят временные нарушения характеристики стрельбы (ритм и скорострельность);
- в ходе выполнения упражнений по появляющимся целям происходят изменения в скорости выноса оружия на цель (точку прицеливания), снижается вероятность попадания [1].

Приобретение устойчивых навыков владения приемами и техникой меткой стрельбы напрямую зависит от индивидуальных особенностей организма курсанта его психологического состояния, а также от степени его подготовленности.

Опытные стрелки, которые в совершенстве владеют приемами и техникой стрельбы, стабильно показывают высокие результаты, так как они научились управлять своим психофизическим состоянием. Способность управлять своим психологическим состоянием достигается в ходе постоянных тренировок, в ходе которых совершенствуется и техника стрельбы.

При организации и проведении стрелковых тренировок необходимо учитывать и применять психологические приемы, заключающиеся в следующем:

- формирование волевой составляющей характера стрелка при выборе цели и стремлении поражать ее в короткий промежуток времени;
- проведение специальных психологических тренировок в преодолении состояния волнения на огневом рубеже в тире (на войсковом стрельбище) и при применении оружия в ходе выполнения оперативно-служебных задач.

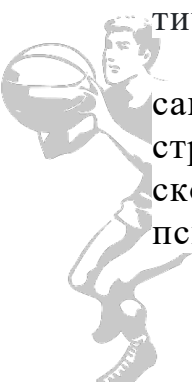
Психологическая подготовка курсанта к стрельбе имеет цель сформировать устойчивое психологическое состояние и его готовность действовать в стрессовых ситуациях. При проведении занятий по огневой подготовке в рамках психологической подготовки руководители должны ставить одной из целей занятия выработку качеств:

- умение взять себя в руки, отключиться от различных посторонних факторов, отвлекающих от подготовки к стрельбе и производства меткого выстрела;
- умение сосредоточиться на главном, сконцентрировать свое внимание на удержании ровной мушки в прорези целика;
- находчивость, уверенность в своих силах, смелость и решительность;

– устойчивость центральной нервной системы к воздействию неблагоприятных факторов.



Подводя итог, важно отметить, что одними из основных качеств в подготовке (и не только стрелка) являются упорство и желание достичь результата самим обучаемым. Стремление и настойчивость к достижению желаемого результата основаны на самодисциплине, что позволяет обучаемому контролировать свое поведение и психическое состояние, все более глубоко познавать свои возможности. Обладая таким важным качеством, курсант способен объективно оценивать свои сильные стороны, выявлять недостатки и устранять ошибки при стрельбе в ходе практических занятий с использованием стрелкового оружия.



Таким образом, принимаем во внимание тот факт, что если у курсанта нет устойчивого желания (стремления) заниматься тренировкой по стрельбе, то никакие гуру в этой области не смогут научить его мастерскому владению табельным оружием. Основным препятствием будет его психологическая неготовность к овладению навыками в стрельбе.

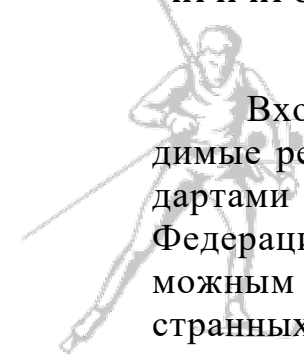
Библиографический список

1. Особенности психологической подготовки курсантов к выполнению стрельб из стрелкового оружия : учебное пособие / А.И. Свиридов [и др.]. – СПб., 2020. – 75 с.

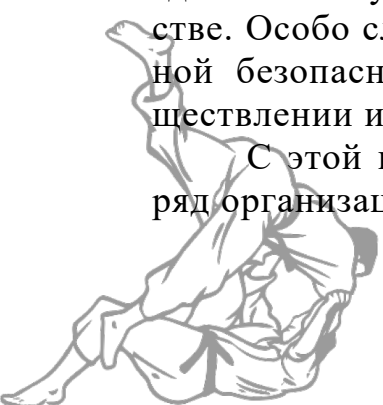


Нагорный Н.Н., Ситников Ю.Е.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА ПОДГОТОВКИ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ



Вхождение России в мировое международное сообщество и проводимые реформы в соответствии с международными принципами и стандартами вызывают необходимость органам внутренних дел Российской Федерации на различных уровнях проводить обмен опытом по всевозможным областям деятельности с правоохранительной системой иностранных государств. Подобная практика обусловлена прежде всего создавшимися условиями современной социальной напряженности в обществе. Особо следует выделить в данном контексте факт обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при осуществлении ими своих непосредственных служебных полномочий.



С этой целью для решения поставленной задачи следует выделить ряд организационных мероприятий, представляющих собой комплексный

характер. Они включают в себя, в частности, знание, умение и владение навыками различной направленности: тактические, технические, психологические и социальные. Правильная организация мероприятий по обучению личного состава подразделений в области данных компетенций способствует обеспечению сохранности жизни и здоровья сотрудников правоохранительных органов при условии поддержания ими высокого уровня эффективности профессиональной деятельности [4, с. 3].

Рассмотрим различные формы организации служебной деятельности в странах Европейского союза, представляющих для нас определенный интерес, на примере Великобритании. Попытаемся представить наиболее оптимальные условия и факторы, указывающие на необходимость принятия данных форм организации учебной и служебной деятельности в наших условиях.

Образцовым и старейшим ведомством мира, аналогичным нашему ведомству, является английская полиция. Учитывая данный факт, можно говорить об образцовом состоянии дел в подразделениях правопорядка городов Англии. Изначально отметим, что формирование подразделений полиции и процесс подготовки сотрудников правоохранительных органов курируются федеральными и региональными органами. Данная практика отражается на условиях прохождения службы сотрудниками полиции. Один из пунктов данных условий по прохождению службы обязывает каждого сотрудника полиции проходить службу в местности, рекомендуемой Управлением полиции, без предоставления соответствующего жилого помещения. Вместе с тем прочие факторы в соответствии с порядком прохождения службы включают в себя практически все те же этапы и условия несения службы, что и в нашем Министерстве. Это в первую очередь назначение на должность, прохождение курсов начальной профессиональной подготовки, периодические стажировки при назначении на вышестоящие должности, а также по истечении срока службы получение отставки по выходу на пенсию.

Следует отметить один немаловажный момент: период прохождения курсов начальной профессиональной подготовки для будущих полицейских составляет 2 года. В течение всего срока прохождения службы сотрудник полиции обязан выполнять все требования, предъявляемые в соответствии с занимаемой должностью, и прежде всего это кодекс профессиональной этики, который исключает поступки, порочащие честь и достоинство личности сотрудника. Кодекс предполагает наказание за дисциплинарные проступки, грубость и неуважение по отношению к гражданам и прочее. Очевидно, перечень всех требований, которые предъявляются к сотрудникам правоохранительных органов любых стран, имеет вполне схожие взгляды на морально-нравственные качества, предъявляемые к сотрудникам Министерства внутренних дел. К указан-

ному следует добавить, что физическое и психическое состояние сотрудников, проходящих службу, лежит полностью на их ответственности. Тем не менее вопросы личной безопасности со стороны руководства ведомств Европейских государств реализуются через доктрину обеспечения личной безопасности сотрудников [1].

Предложенная доктрина предполагает подготовку личного состава подразделений по отработке конкретных целенаправленных действий тех или иных ситуаций в области чрезвычайных ситуаций различной направленности. Схематично данную подготовку можно представить в виде пятиконечной звезды, где за основу взяты пять базовых дисциплин – это тактическая, физическая, огневая, когнитивная и техническая подготовки [2].

Обеспечение личной безопасности сотрудников правоохранительных органов в концептуальном взгляде можно представить как «звезду выживания»: экипировка, умение владеть оружием, интеллект, тактика, физические качества.

Рассматривая предложенную схему в ее базовом виде, ряд экспертов задается вполне резонным вопросом: «Почему в представленной интерпретации отсутствует психологическая устойчивость или готовность?», учитывая, что данное качество личности определяет исходную позицию каждого сотрудника полиции, особенно в ситуациях риска, представляющих угрозу для жизни и здоровья. По мнению ряда исследователей туманного Альбиона, данное качество не рассматривается в контексте предложенной звезды ввиду того, что у здорового человека никогда не возникает проблем с психическим состоянием, какая бы ситуация с ним ни произошла. В данном случае опасность рассматривается экспертами как фактор, определяющий, что сотрудник полиции понял и принял условия создавшейся ситуации, то есть указывается присутствие интеллекта или компетенций в данной области. В упрощенном понимании – психологическая устойчивость у лондонских полицейских понимается ими как сформированное качество интеллектуальных способностей посредством владения тактикой и приемами действий в типовых ситуациях учебной и практической деятельности.

Освоение вышеуказанных тактических приемов и способов обеспечения личной безопасности сотрудниками правоохранительных органов происходит в интеграционном процессе с психоэмоциональной саморегуляцией и самоконтролем обучающихся. Подобная практика позволяет сотрудникам полиции сформировать правильное понимание фактов происходящих событий, представляющих определенную опасность. На учебных занятиях сотрудники полиции уделяют достаточно времени изучению комплекса «Рекомендации по выживанию», содержащего базовый уровень установок, обеспечивающих условия безопасного несения

службы в повседневной деятельности. Например: «Проверь оружие, аммуницию, ремень, наручники и транспорт перед выходом на службу. Практикуйся быстро перезаряжать оружие. Понимай разницу между прикрытием и укрытием. Звуки и видимое глазами искажается под влиянием стресса. Скрой свое запасное оружие. Время запаздывания – это разница между мыслью и действием. Используй фонарь для создания своего преимущества – свети сверху и прямо в глаза. Имей дополнительный спрятанный ключ от наручников. Двигайся короткими бросками, зигзагами. Помни, что ключ к достижению цели – подготовка, а не паранойя». Предложенные выше рекомендации направлены прежде всего на усвоение базовых действий сотрудника полиции, определяющих его мышление на основе заданного алгоритма профессионального стандарта поведения. Однако они не предназначены для жесткого выполнения, а иерархизируются с учетом ситуаций. Например, совет «уменьшай отрицательный эффект туннельного видения» будет куда менее значим при действиях на городской площади, чем в квартире или в подвале.

Подобные примеры, безусловно, не в полной мере соответствуют нашей повседневной служебной деятельности, но указывают на необходимость применения аналогичных формулировок, хотя алгоритмы подобных установок в нашей российской практике уже существуют и применяются в профессиональной деятельности.

Таким образом, содержание всех программ Европейского союза подготовки сотрудников полиции направлено на развитие готовности к обеспечению личной безопасности. В данном процессе можно выделить ряд следующих направлений:

- приобретение компетенций в области опасностей и рисков, связанных с деятельностью правоохранительной системы;
- формирование психофизических качеств сотрудника, повышающих его устойчивость к стрессовым ситуациям;
- отработка приемов работы в команде, обеспечивающих высокую слаженность и личную безопасность каждого сотрудника полиции при выполнении ими профессионально важных задач [3, с. 63].

Библиографический список

1. Буданов, А.В. Педагогика личной безопасности сотрудников органов внутренних дел (на опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России) / А.В. Буданов. – М. : Академия МВД России, 1996. – 133 с.
2. Калинин, С.В. Формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих личную безопасность сотрудников правоохранительных органов при выполнении служебных обязанностей / С.В. Калинин,

А.А. Левченко, Б.А. Федулов // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2018. – № 18-2. – С. 89-91.

3. Левченко, А.А. Зарубежный опыт подготовки сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности при выполнении служебных задач // А.А. Левченко, С.В. Калинин // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 1(86). – С. 62-63.

4. Морозов, В.А. Опыт обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов зарубежных стран : учебное пособие / В.А. Морозов, С.П. Шатилов, С.П. Шубин. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2021. – 43 с.

Осипов А.Ю., Фомин С.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Специалисты отмечают рост случаев открытого неповиновения и физического сопротивления правонарушителей сотрудникам полиции, что является непосредственной угрозой для здоровья и жизни сотрудников [2]. Успешное противодействие правонарушителям напрямую зависит от уровня профессиональной подготовки сотрудников ОВД, неотъемлемой частью которой является физическая подготовка сотрудников полиции. Под физической подготовкой сотрудников полиции принято понимать уровень развития основных физических качеств, специальных двигательных умений и навыков владения специальными техническими приемами (боевыми приемами борьбы). Физическая подготовка сотрудников полиции должна способствовать эффективному применению физической силы и боевых приемов борьбы для обеспечения успешного противодействия различным правонарушениям, их пресечения и задержания правонарушителей. Известно, что наиболее полное и системное представление о практике применения физической силы и боевых приемов борьбы будущие сотрудники и офицеры полиции получают во время своего обучения в образовательных организациях МВД России. Поэтому проблемы организации учебного процесса, обеспечивающего качество подготовки обучающихся лиц к эффективному применению физической силы и боевых приемов борьбы для противодействия различным правонарушениям, являются актуальными и значимыми для всех преподавателей и сотрудников вузов МВД, так как полученные курсантами во время обучения знания, умения и навыки окажут прямое воздействие на результат их профессиональной деятельности.

Над решением проблемы повышения уровня физической подготовки будущих сотрудников ОВД специалисты (ученые, преподавательский состав вузов МВД, сотрудники правоохранительных органов) размышляют довольно продолжительный период времени. В научной литературе регулярно появляются работы, посвященные данной проблематике. В данной статье рассматриваются наиболее перспективные, по мнению авторов, способы решения проблемы недостаточного уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих офицеров и сотрудников полиции, за счет использования в процессе обучения эффективных педагогических технологий.

Специалисты в области образования полагают, что одним из наиболее эффективных методов повышения эффективности образовательного процесса является использование технологий рейтингового контроля в педагогической деятельности. В частности, Г.Л. Драндров и Н.Ю. Муратшина указывают на возможность успешного использования данной технологии в образовательных организациях МВД России, при освоении курсантами образовательной дисциплины «Физическая подготовка», с целью существенного повышения уровня эффективности изучения данной дисциплины. Ученые подчеркивают, что при использовании данной технологии в процессе обучения курсантов возникают определенные педагогические условия, способствующие повышению эффективности обучения, в частности увеличение темпов прироста показателей развития основных физических качеств и двигательных способностей, усиление внутренней мотивации курсантов к освоению данной дисциплины, рост необходимых компетенций (специальных знаний, умений и навыков, определяющих уровень подготовки курсантов к успешному применению физической силы и боевых приемов борьбы в условиях силового пресечения различных правонарушений). Суть данной технологии заключается в комплексном подходе к аттестации курсантов по дисциплине «Физическая подготовка», в котором используется интегральная оценка (уровень развития физических качеств и двигательных способностей + уровень теоретических знаний + уровень владения специальными техническими действиями, характеризующими способность к эффективному применению боевых приемов борьбы в будущей практике правоохранительной деятельности) [3].

П.Ю. Гвоздков с соавторами в своих исследованиях описывает широкий спектр возможностей эффективного применения информационно-коммуникационных технологий в образовательной практике вузов МВД. В частности, данные специалисты рекомендуют использовать метод так называемого ситуационного моделирования различных ситуаций, которые могут возникнуть в практике правоохранительной деятельности. Для успешного использования метода ситуационного моделирования следует

широко использовать в образовательном процессе курсантов создание моделей определенных ситуаций, связанных с различными случаями из практики оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД. Так, например, рекомендуется использовать при обучении курсантов способам задержания правонарушителя несколько ситуационных моделей (пассивное неповиновение, активное неповиновение и активное сопротивление сотруднику полиции при попытке задержания правонарушителя) [1].

Исследования С.Н. Кабанченко и А.А. Епифанцева свидетельствуют о возможности эффективного применения в образовательном процессе по физической подготовке у курсантов и слушателей вузов МВД практико-ориентированных педагогических технологий. Данные технологии будут способствовать повышению уровня специальной физической подготовки лиц, обучающихся в образовательных организациях МВД России, к успешному выполнению служебных задач при выполнении своих профессиональных обязанностей [4]. Суть практико-ориентированных технологий заключается, по мнению ученых, в моделировании на занятиях по физической подготовке различных ситуаций, требующих от курсантов выполнения различных двигательных действий в условиях различных ограничений. Основные способы повышения уровня физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к эффективному выполнению служебных задач, связанных с применением физической силы, за счет использования педагогических технологий в образовательном процессе представлены на рисунке 1.

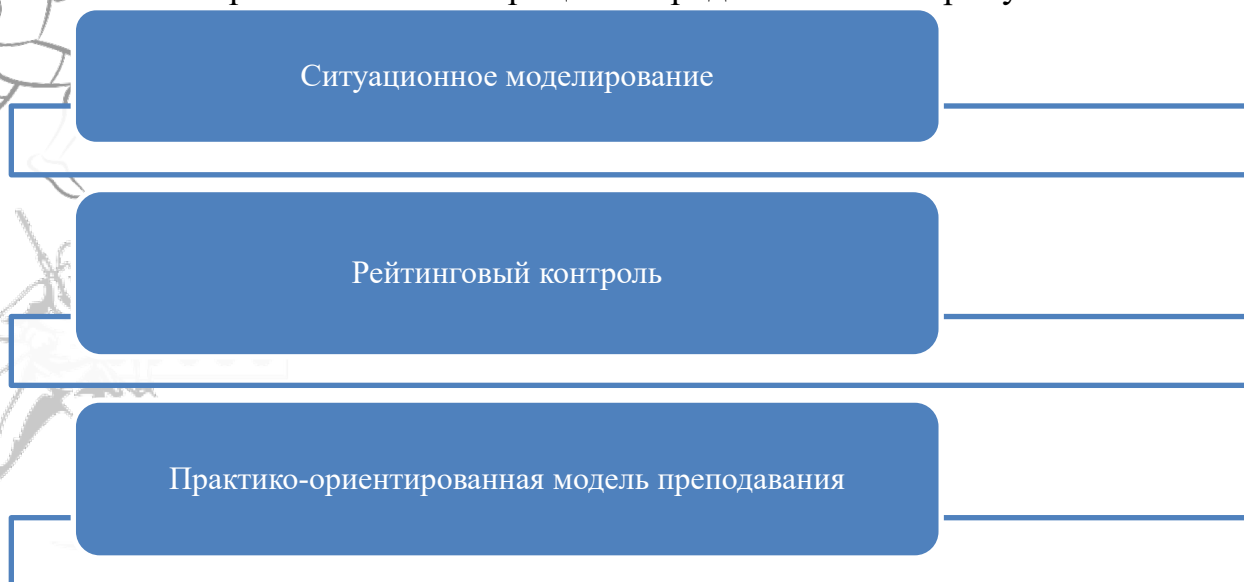


Рис. 1. Педагогические технологии, обеспечивающие качество процесса обучения курсантов

Обзор научной литературы показал, что наиболее перспективными педагогическими технологиями, способствующими повышению качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в

образовательных организациях МВД России, специалисты считают объективный рейтинговый контроль над показателями физического развития и техническими умениями курсантов и моделирование различных ситуаций, позволяющих обучающимся повысить уровень практических навыков эффективного выполнения боевых приемов борьбы.

Библиографический список

1. Гвоздков, П.Ю. Применение инновационных технологий в учебном процессе по физической подготовке курсантов (слушателей) вузов системы МВД России / П.Ю. Гвоздков, Н.И. Гильмутдинова, Д.М. Бондаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 104-109.
2. Дементьев, В.Л. Проблемно-ситуационный метод в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / В.Л. Дементьев, В.В. Пужаев, К.П. Калашников // Вестник экономической безопасности. – 2020. – № 2. – С. 328-332.
3. Драндров, Г.Л. Педагогические условия применения рейтингового контроля в обучении курсантов вузов МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» / Г.Л. Драндров, Н.Ю. Муратшина // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 102.
4. Кабанченко, С.Н. Практико-ориентированные педагогические технологии специальной физической подготовки курсантов вузов МВД, как детерминанты успешного выполнения профессиональных задач / С.Н. Кабанченко, А.А. Епифанцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-4. – С. 125-128.

Першин А.Ю., Воронин И.Ю.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Эффективное решение правоохранительными органами задач по борьбе с преступностью, охране и безопасности общественного порядка в значительной степени зависит от физической подготовки сотрудника и его навыков применения боевых приемов борьбы. В основе своей высокой физической подготовкой должны обладать сотрудники патрульно-постовых служб, поскольку они наиболее часто встречаются с оказанием сопротивления со стороны населения.

Зачастую при выполнении оперативно-служебных задач огромное количество сотрудников полиции получают вред здоровью любой тяжести или вовсе лишаются жизни. В связи с последними данными уровень

преступности значительно снижается, однако терять бдительность и подготовленность не стоит.

По данным МВД России за январь – май 2022 года, «жертвами преступлений в России за первые пять месяцев текущего года стали более 9,4 тыс. человек. В ведомстве отметили, что этот показатель на 5,4% меньше, чем за аналогичный период прошлого года.

Здоровью 13,7 тыс. человек причинен тяжкий вред (на 3,8% меньше, чем с января по май 2021 года)» [1].

Патрульно-постовая служба полиции требует наличия у сотрудников определенных качеств: мужества, выдержки, высокой ответственности, боевой и физической подготовки, способности быстро оценить обстановку и действовать в соответствии с законом. Поэтому при устройстве на службу в подразделение ППС молодые люди проходят строгий отбор. К кандидатам предъявляются высокие требования: проверка на отсутствие судимости, правонарушений, наличие отменного здоровья и психологической устойчивости. Как пояснил командир подразделения Меленковского района: «Каждый сотрудник ППС должен всегда находиться в хорошей физической форме, так как нарушители общественного порядка, находясь в алкогольном, наркотическом опьянении, запросто могут попытаться сбежать или же применить силу» [3].

Также ведущую роль в системе правоохранительных органов играют сотрудники дежурных частей органов внутренних дел. Деятельность сотрудников дежурных частей направлена на оперативное управление подразделений ОВД, принятие и регистрацию сообщений о преступлениях, административных правонарушениях и происшествиях, а также принятие неотложных мер по раскрытию преступления и обеспечение сохранности имущества.

В любом случае каждый сотрудник полиции, независимо от направления деятельности, обязан владеть советующими навыками и принимать меры к постоянному совершенствованию физической подготовки. Согласно Федеральному закону «О полиции» сотрудники правоохранительных органов обязаны проходить специальную подготовку и периодические проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы [2]. Наиболее подробно применение физической силы рассматривается в ст. 20 приведенного Федерального закона.

Следует отметить, что на федеральном уровне отмечается необходимость совершенствования физической силы и боевых приемов борьбы, поскольку их применение обуславливается наиболее частым явлением в сравнении с применением специальных средств и огнестрельного оружия.

В результате исследования данной сферы мы пришли к выводу, что многие ученые сходятся во мнении, что для совершенствования боевых приемов борьбы и эффективности их формирования целесообразно использовать активные методы обучения. В связи с этим мы часто замечаем, что сотрудники постоянно проходят курсы переквалификации и повышения квалификации в высших учебных заведениях.

К примеру, в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина мы можем встретить действующих сотрудников правоохранительных органов из разных областей Российской Федерации, которые были направлены для повышения квалификации и совершенствования уже существующих профессиональных качеств. Так, можно отметить, что постоянное обучение сотрудников присутствует также и в сфере правоохранительной деятельности.

Весь процесс формирования навыков применения приемов борьбы и других методов физического воздействия закладывается еще в процессе обучения в образовательных организациях преподавателями кафедры физической подготовки. Данный этап играет огромную роль в дальнейшем применении всего изученного на практике, поскольку в дальнейшем сотрудник лишь совершенствует ранее изученные приемы.

Служба в органах внутренних дел представляет собой деятельность, предъявляющую повышенные требования к умениям, навыкам сотрудника и его профессиональной компетенции, т.к. сопряжена с выполнением служебно-оперативных задач, которые зачастую связаны с рисками для здоровья или жизни сотрудников.

Большая часть практических часов по физической подготовке отводится изучению боевых приемов борьбы. Порядок их выполнения, последовательность и тактика регламентируются соответствующими нормативно-правовыми актами. Поначалу мы знакомимся с тем или иным приемом борьбы, последовательно учились выполнять его, а затем имитировали и создавали различные ситуации и старались применить его – все это стало основополагающей базой в приобретении навыка выполнения различных приемов борьбы. Этот целостный и целенаправленный процесс обучения основывается на следующих принципах: осознанного освоения, наглядности, оптимизации обучения, эффективности обучения, правильности, блочного планирования и др.

На основе вышесказанного мы можем сделать вывод, что весь процесс обучения делится на три блока: первоначальный, основной и заключительный.

Рассмотрим каждый этап в отдельности. Первоначальный блок обучения заключается в формировании базовых умений самостраховки и травмобезопасного падения. Такие приемы являются основой обеспечения личной безопасности и безопасности партнера. Кроме того, проис-

ходит изучение ударной техники, которая формирует у курсанта понятие боевой стойки, дистанции, основных навыков выполнения приема. Поскольку для каждого удара существует свой комплекс защитных действий, то их изучение также обязательно на первоначальном периоде обучения.

Далее начинается второй блок – основной. Он характеризуется освоением и изучением отдельных простых элементов сложного координационного движения. Он является основным, т.к. формируется навык выполнения приемов борьбы и приемов задержания, которые впоследствии дополняются новыми, однако после приобретения основополагающих навыков их освоение осуществляется наиболее быстро и легко. На этом этапе мы изучали порядок осуществления личного досмотра и надевания наручников, а в случае их отсутствия из-за различных условий выполнения оперативно-служебных задач мы учились применять веревки к правонарушителю.

Все этапы взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга, поэтому при неполном изучении предыдущих тем освоить в полной мере боевые приемы на заключительном этапе становиться тяжело, а порой и вовсе невозможно.

Заключительный блок профессиональной подготовки курсанта характеризуется изучением боевых приемов борьбы с оказанием помощи сотруднику или гражданину при нападении. Здесь важно учитывать, что действия должны быть слажены и непротиворечивы, поскольку без этого спасти или оказать помощь не представляется возможным. На собственной практике был следующий пример: при заступлении на охрану общественного порядка на инструктаже начальствующий состав батальона постоянно обращается с просьбами к нам – курсантам: «Не бросать сотрудника ППС при нападении на него», «Оказывать должное сопротивление и помощь при необходимости» и т.д.

При многократном и систематическом повторении отрабатываются скорость, качество и уверенность выполнения любого приема борьбы. Вот почему мы затрагиваем проблему совершенствования физических качеств сотрудников, в том числе боевых приемов борьбы.

Учебный материал составляется на протяжении множества лет и основывается на опыте и практике сотрудников правоохранительных органов. Методика обучения сотрудников построена на основе последовательного повышения сложности выполняемых упражнений, а значит, наиболее полно способствует формированию и укреплению навыков.

Интересным фактом в деятельности полиции стало возросшее количество женщин на службе. Поскольку женщины приравнены по обязанностям при выполнении оперативно-служебных задач, то и умения

выполнения боевых приемов борьбы, и физическая подготовка должны соответствовать.

Сегодня мы встречаем девушек и в образовательных учреждениях системы МВД России. Такая тенденция стала наиболее распространена лишь последние 10-15 лет. Например, девушки-курсанты составляют большую часть на факультете подготовки дознавателей Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина.

Девушки так же изучают боевые приемы борьбы, как и мужчины, однако замечается, что при их обучении возникает чуть больше трудностей. Как правило, это зависит от заинтересованности, поскольку мужчинам применение и изучение приемов борьбы намного интереснее, чем девушкам. Но это никаким образом не оказывает негативного эффекта на подготовленность женщин к выполнению служебных задач. Да, существует много трудностей при освоении данной дисциплины, но сотрудники-женщины осваивают учебный материал, просто прилагают для этого чуть больше труда и времени. Они так же проходят постоянные дополнительные обучения и периодические проверки на подготовленность, как и сотрудники-мужчины.

Подводя итог научной работе, хотим отметить, что учебная программа по физической подготовке отвечает основным требованиям подготовки современного профессионального сотрудника правоохранительных органов. В связи с ее универсальностью не всегда возможно ориентироваться на исключительные качества отдельных курсантов. Во многом курсантам приходится самостоятельно совершенствовать свои навыки. Таким примером служат девушки-курсанты, которые не всегда осваивают с первого раза боевые приемы борьбы, но благодаря своему старанию и трудолюбию становятся полноценными профессиональными сотрудниками, готовыми к выполнению сложнейших служебно-оперативных задач. После выпуска из образовательных организаций сотрудники должны постоянно совершенствовать свои навыки и способности, что предусматривается как законодательством Российской Федерации в рамках Федерального закона «О полиции», так и личной безопасностью самого себя и окружающих людей.

Поэтому развивайтесь и совершенствуйтесь, это станет залогом личной безопасности и спокойствия!

Библиографический список

1. МВД назвало количество россиян, погибших в результате преступлений за 5 месяцев 2022 года // Интернет-портал ТАСС. – URL: <https://www.gazeta.ru/social/news/2022/06/23/17987768.shtml> (дата обращения: 20.03.2023).

2. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3 (ред. от 28.12.2022) // СПС «КонсультантПлюс».

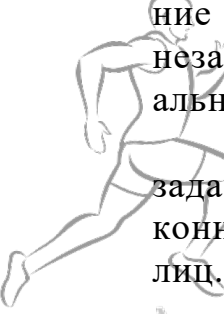
3. Полиция начинается с патрульно-постовой службы : официальный сайт органов местного самоуправления – Меленковский район. – URL: <https://www.melenky.ru/zakon/omvd/3791-politsiya-nachinaetsya-s-patrulno-postovoj-sluzhby> (дата обращения: 20.03.2023).

Першин А.Ю., Апальков А.В.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ГРОМ»

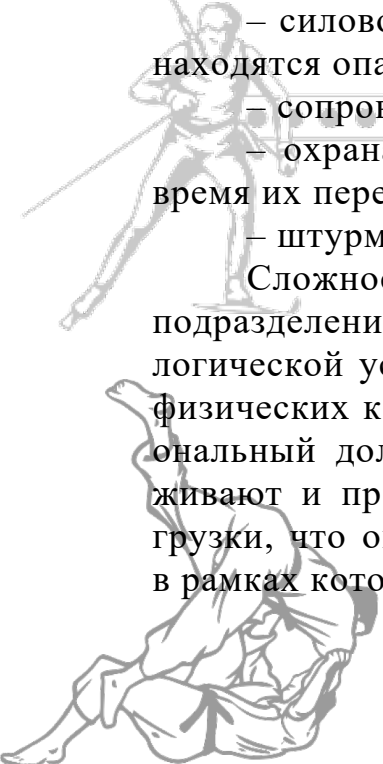


Преступления в сфере незаконного оборота наркотиков в современном мире достигли своего пика и стали совершаться с использованием последних достижений научно-технического прогресса, что серьезно усложнило задачи их раскрытия и привлечения к ответственности виновных лиц правоохранительным органам. Из-за достаточно суровых наказаний за совершение данных преступлений преступники готовы совершать другие противоправные деяния в отношении различных людей для достижения своих целей, а также зачастую бывают вооружены. Понимание данного факта и сложности противодействия преступлениям в сфере незаконного оборота наркотиков стало причиной создания отряда специального назначения «Гром».



Данный отряд специального назначения осуществляет множество задач, которые необходимы для пресечения преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков и привлечения к ответственности виновных лиц. К данным задачам относятся:

- задержание вооруженных и особо опасных преступников;
- силовое проникновение на территории и в помещения, в которых находятся опасные преступники;
- сопровождение особо ценных грузов и их защита;
- охрана изъятых партий наркотиков и психотропных веществ во время их перевозки для недопущения их захвата;
- штурмы наркопритонов и захваты наркокурьеров в любых местах.



Сложность выполнения данных задач требует от сотрудника спецподразделения «Гром» наличия крепкого здоровья, моральной и психологической устойчивости, спортивных достижений и высокого развития физических качеств. Как показывает практика, выполняя свой профессиональный долг, сотрудники спецподразделений систематически выдерживают и преодолевают чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важность уровня профессиональной подготовки, в рамках которой нельзя не указать значения физической подготовки [3].

Для сотрудника отряда специального назначения важно развитие такого физического качества, как выносливость, которое представляется способностью длительно выполнять любую физическую работу. Помимо развития общей выносливости, сотрудники отрядов специального назначения развивают специальную выносливость, которая является способностью сотрудника эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку, связанную с выполнением им своих служебных задач, в течение времени, обусловленного требованием специализации сотрудника, которое выражается в разработанной системе нормативов. Специальная выносливость необходима сотруднику подразделения специального назначения МВД России, так как ему приходится совершать продолжительные походы и различные передвижения, преодолевать горные препятствия в течение длительного времени, при этом нести на себе рюкзак, оружие, снаряжение и боеприпасы массой 25-35 кг [2].

Специальная выносливость сотрудника отряда специального назначения тренируется путем длительных забегов, преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, требующих попеременного подъема и передвижения ползком, запрыгивания, вбирания и передвижения по ним с сохранением равновесия на время в полном обмундировании. Это объясняется необходимостью сотрудника в реальной ситуации преодолевать различные препятствия при осуществлении своих задач и полномочий, где неспособность выполнения какого-либо действия может стоить жизни или здоровья.

К методам развития специальной выносливости в отряде специального назначения «Гром» относятся:

- метод непрерывной умеренной физической нагрузки с переменной интенсивностью, заключающийся в выполнении физической нагрузки такого уровня, который можно выполнять в течение длительного времени с увеличением или снижением интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения, заключающийся в выполнении упражнения относительно небольшой длительности с четко установленным временем отдыха и повтором данного упражнения;
- метод круговой тренировки, заключающийся в выполнении нескольких упражнений с попеременной их сменой по кругу и установленным временем отдыха после каждого выполненного круга;
- метод соревновательный, заключающийся в выполнении сотрудниками различных упражнений для определения лучшего по выполнению условий упражнения, что становится мотивирующим фактором для повышения физической подготовки.

Отдельным аспектом развития специальной физической выносливости являются занятия по рукопашному бою и борьбе, где сотрудники оттачивают технику ведения боя как против одного, так и против не-

скольких противников, которые могут быть вооружены. Это способствует готовности бойца к любым событиям, которые могут сложиться при выполнении реальной операции и задержании преступника.

Помимо выносливости, сотрудники отряда специального назначения развивают силу и скорость, которые также необходимы им для выполнения поставленных задач и сохранения здоровья и жизни.

Сила развивается путем выполнения коротких упражнений, значительно задействующих мышечные группы. К способам ее развития у бойцов отрядов специального назначения относятся занятия с тяжестями, которые представлены в виде штанг, гирь и гантель, занятия по армрестлингу, перетягивания с помощью каната тяжелых объектов и занятия на тренажерах, направленных на повышение силовых способностей.

Скорость представляется способностью человека выполнять определенную физическую работу за наименьшее количество времени, а для сотрудника отряда специального назначения – способностью выполнить необходимую для осуществления стоящих перед ним задач физическую работу за минимальное время, которое часто возможно достичь лишь при очень высокой физической подготовке [1]. Развивается данное качество путем бега в полном обмундировании на различные дистанции, преодоления различных препятствий и выполнения поставленных задач при смоделированной ситуации, приближенной к реальной, на время. Основное отличие от развития выносливости представляется в выполнении работы не в течение большого количества времени, а в нацеленности таких тренировок на как можно более быстрое выполнение физических упражнений или поставленных задач.

Таким образом, физическая подготовка играет особо важную роль в обеспечении личной и коллективной безопасности сотрудников отряда специального назначения «Гром» при осуществлении ими своей профессиональной деятельности. Слабо подготовленный к физическим нагрузкам сотрудник будет мешать быстрому передвижению группы, что может повлечь невыполнение поставленной задачи и представлять угрозу здоровью и жизни не только его самого, но и других сотрудников. Поэтому нам представляется необходимым наличие повышенного внимания разносторонней физической подготовке сотрудников отрядов специального назначения.

Библиографический список

1. Абазов, А.Б. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД / А.Б. Абазов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 12. – С. 147-149.

2. Абазов, А.Б. Оптимизация психологического отбора в спецподразделения ОВД / А.Б. Абазов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 17. – С. 109-110.

3. Карданов, А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского / А.К. Карданов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 18-20.

Прекина Т.А., Сергеев Д.Е.

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Огневая подготовка является важным элементом деятельности сотрудников органов внутренних дел, так как она обеспечивает формирование необходимых навыков и умений, включая правомерное использование оружия и боеприпасов, стрельбу и гранатометание в различных ситуациях, быстрое обнаружение целей и определение установок для стрельбы, а также эффективное действие с оружием и боеприпасами во время выполнения задач в сложных и опасных условиях. Проведение квалифицированного обучения в этой области крайне необходимо для успешного выполнения служебных задач.

Цель огневой подготовки – обучение курсантов (слушателей) основам огневой подготовки и использованию оружия, однако в современной реальности существует ряд проблем, которые могут негативно сказаться на эффективности этого процесса.

Первая проблема связана с ограниченным количеством часов, выделенных на обучение огневой подготовке. Например, в Нижегородской академии МВД России на весь период обучения курсантов по программе высшего образования специалитета выделяется только 468 часов, что является недостаточным для полного формирования необходимых навыков и умений. Для достижения лучших результатов необходимо увеличить время, выделяемое на практическое обучение, чтобы курсанты (слушатели) могли приобрести достаточно опыта и наработать необходимые навыки.

Вторая проблема связана с процессом обучения, это касается качества подготовки к боевым действиям. Данная проблема имеет несколько причин.

Во-первых, после прохождения базового уровня подготовки стрелковым навыкам дальнейший процесс становления стрелка в основном проводится в тепличных условиях, которые не соответствуют реальным боевым ситуациям. Тренировки проводятся в тирах, на открытых пло-

шадках, где отсутствует стороннее давление – неожиданные звуки, шум, непривычная макетная обстановка, а также где цели находятся на известном расстоянии. Это может привести к тому, что сотрудники не смогут научиться эффективному использованию оружия в реальной боевой обстановке, где цели двигаются, присутствуют шум и психоэмоциональная нагрузка, имеется угроза гражданских лиц в секторе огневого контакта. Сотрудники не будут готовы к исправлению ситуаций, которые могут возникнуть в реальных условиях служебной задачи.

Во-вторых, не всегда уделяется достаточно внимания индивидуальной подготовке. Каждый человек имеет индивидуальные особенности и навыки. Некоторые сотрудники, получив базовый навык обращения с оружием, стремительно растут в стрелковой подготовке, становясь профессиональными стрелками, другие могут изначально иметь проблемы с использованием оружия. Недостаточное внимание к индивидуальной подготовке может привести к тому, что некоторые сотрудники не будут иметь достаточной квалификации для выполнения служебных обязанностей. В целом, эти проблемы могут привести к тому, что сотрудники не будут готовы к реальным боевым условиям, их подготовка будет неэффективной. Для решения этих проблем необходимо проводить тренировки в условиях, максимально приближенных к боевым действиям, а также уделять достаточно внимания индивидуальной подготовке каждого сотрудника.

Третья проблема заключается в отсутствии обратной связи. Во время занятий не всегда предоставляется достаточное количество информации о том, как эффективно использовать оружие и как улучшить свои навыки. Это приводит к тому, что обучающиеся не могут понять, что они делают неправильно, что предпринять для устранения ошибок и улучшения своих навыков, на что обратить внимание при обращении с оружием, как улучшить свою технику и результативность стрельбы. Без такой информации нельзя осознать свои ошибки, они только закрепляются, что способствует формированию неправильного навыка и приводит к снижению эффективности тренировочного процесса.

Недостаточная обратная связь может быть вызвана различными факторами, такими как недостаточное количество инструкторов, ограниченное время на тренировки или отсутствие системы оценки и обратной связи. Для решения этой проблемы необходимо проводить оценку и обратную связь на каждом этапе огневой подготовки, включая индивидуальную подготовку и групповые тренировки, имея при этом достаточное количество инструкторов, дабы обеспечить индивидуальное внимание к каждому члену команды. Необходимо проводить дополнительные консультации с использованием мультимедийных презентаций, учебных видеофильмов и стрелковых полигонных комплексов.

Четвертая проблема связана с недостаточным использованием современных технологий [1]. Данная проблема не единична и относится к проблемам, с которыми сталкиваются сотрудники полиции во время огневой подготовки. Несмотря на то, что существует множество современных технологий, которые могут помочь и улучшить навыки в стрелковой подготовке, их использование не всегда эффективно и не всем доступно.

Одной из таких технологий являются симуляторы, которые позволяют имитировать боевые ситуации и улучшать навыки стрельбы и тактики. Симуляторы могут имитировать различные условия, включая разную погоду, освещение и разнообразные сценарии боевых действий.

Виртуальная реальность – еще одна технология, которая может помочь в улучшении навыков огневой подготовки. Виртуальная реальность позволяет имитировать реальные боевые ситуации в трехмерном пространстве, позволяя тренироваться и развивать навыки без риска для жизни.

Кроме того, существуют различные программы для обучения и анализа боевых действий, которые могут помочь сотрудникам полиции улучшить свои навыки в огневой подготовке. Эти программы могут предоставлять информацию о различных тактиках, стратегиях и техниках, используемых в боевых действиях.

Однако использование таких стрелковых комплексов достаточно дорогостоящее, и не все образовательные организации и подразделения полиции имеют возможность оборудоваться ими или поддерживать в исправном состоянии. Зачастую такие комплексы имеют лишь показательный характер.

Таким образом, хотя и существует множество современных технологий, которые могут помочь улучшить навыки в огневой подготовке, их доступность и эффективность ограничена. Кроме того, для грамотного и эффективного использования в работе вышеуказанных стрелковых комплексов необходимо иметь некий опыт работы и тренировки должны проходить с подготовленным инструкторским составом. Отсутствие финансирования в оснащении современными технологиями и обновлении устаревших стрелковых тренажеров, программного обеспечения может привести к несоответствию современных требований в обучении стрелковым навыкам.

Другой проблемой может быть отсутствие доступа к современным технологиям для сотрудников, которые находятся в удаленных районах или на передовой линии. Только при свободном доступе можно достичь максимального использования потенциала современных технологий в огневой подготовке и повысить эффективность работы сотрудников в боевых условиях.

Пятая проблема связана с кадровым голодом квалифицированного профессорско-педагогического и инструкторского состава. Обучение огневой подготовке должно проводиться квалифицированными сотрудниками, которые обладают достаточными знаниями и опытом в этой области. Недостаток квалифицированных инструкторов приводит к тому, что обучение проводится некачественно и неэффективно.

Огневая подготовка является важным элементом боевой подготовки современности, особенно в условиях проведения специальной военной операции. Однако, несмотря на важность этого процесса, существует ряд проблем, которые негативно сказываются на его эффективности. Критический анализ выявленных проблем указывает на необходимость в обеспечении доступа обучающихся к необходимым ресурсам; организацию обучения в условиях, максимально приближенных к реальным боевым ситуациям; обеспечение обратной связи и эффективное использование современных технологий, а также обеспечение достаточным количеством квалифицированных инструкторов, все это будет способствовать улучшению и повышению качества огневой подготовки.

Библиографический список

1. Архипов, С.Н. Использование стрелкового тренажера СКАТТ на занятиях по огневой подготовке с сотрудниками спецподразделений / С.Н. Архипов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – №Т20. – С. 3716-3720.
2. Благодатин, А.Б. Основные проблемы, возникающие при подготовке курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России в рамках огневой подготовки / А.Б. Благодатин, А.В. Плешков, А.А. Конычев // Эпоха науки. – 2019. – № 19. – С. 9-11.

Серебрянников В.А.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В соответствии с требованиями нормативных документов основной целью физической подготовки сотрудников ОВД должно быть формирование их физической готовности к успешному и эффективному выполнению оперативно-служебных задач в комплексе с умелым применением физической силы и боевых приемов борьбы. Основой этой готовности должны быть сформированные умения и навыки выполнения необходимых технико-тактических действий раздела «Боевые приемы борьбы» с учетом индивидуальных морфофизиологических особенностей организма

каждого сотрудника. Однако успешное освоение материала данного раздела до уровня навыка на практике вызывает у сотрудников ОВД определенные трудности ввиду:

- большого объема необходимых для освоения и сложных в координационном плане двигательных действий, которые, как правило, имеют разнонаправленный характер и плохо сочетаются между собой, особенно на первоначальном этапе обучения (например, борьба в обоюдном захвате с применением бросков с трудом сочетается с освоением техники ударов руками, ногами или предметами и защиты от них);
- отсутствия должного многолетнего планирования процесса физической подготовки сотрудников ОВД в целом и методики формирования целостной специальной двигательной системы в частности.

В итоге на практике, как правило, процесс формирования специальных двигательных умений и навыков сводится к обучению сотрудников ОВД технике выполнения отдельно взятых приемов на несопротивляющемся ассистенте для успешной демонстрации в ходе проведения различных проверок. Как результат – неспособность большого числа сотрудников ОВД эффективно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в условиях активного противодействия правонарушителя с использованием жестких захватов, ударов, толчков, рывков и сваливаний. По нашему мнению, это является следствием упрощенного применения общепринятой методики обучения одному боевому приему борьбы (двигательному действию), которое осуществляется в три этапа: 1) ознакомление с приемом; 2) разучивание; 3) совершенствование. Упрощенной, потому что в данном случае необходимо говорить о механизме формирования стройной системы двигательных умений и навыков, к которой относятся боевые приемы борьбы, а он значительно сложнее. Теоретическим обоснованием такого механизма являются труды основоположников физиологии и психологии (Н.А. Бернштейн, А.Н. Леонтьев, В.С. Фарфель, П. К. Анохин и др.), в которых было доказано, что этот процесс достаточно продолжительный по времени (многолетний) и зависит от многих сопутствующих факторов. При этом в условиях лимита времени, выделяемого на обучение сотрудников ОВД средствам раздела «Боевые приемы борьбы» и большого объема необходимого к освоению материала, важно понимание условной границы последовательного перехода от освоения одних приемов и двигательных действий к другим.

Многолетняя практика работы в системе физической подготовки сотрудников ОВД показывает, что к изучению нового движения (приема) целесообразно приступать, как только предыдущее движение освоено до уровня двигательного умения (т. е. выполняется правильно при специальной фиксации внимания). Затем необходимо многократно и периодически возвращаться к повторному совершенствованию данного движения

в более усложненных вариантах и условиях. Такой подход к освоению новых движений в процессе проведения практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД целесообразно использовать при обучении системе двигательных действий, к которым относятся технико-тактические средства раздела «Боевые приемы борьбы». В целом это будет способствовать постепенному и логичному переходу от освоения однонаправленных двигательных действий к сложным разнонаправленным двигательным комбинациям, позволяющим сотрудникам ОВД эффективно решать оперативно-служебные задачи.

В связи с этим в рамках настоящей статьи мы хотели бы более подробно остановиться на методике формирования у сотрудников ОВД, ранее не занимавшихся борьбой, техники выполнения бросков и борцовской подготовки, освоение которых в качестве одной из базовых двигательных систем позволит сотрудникам ОВД успешно осваивать и другие боевые приемы борьбы. По нашему мнению, это важно, в связи с тем что в последнее время в нормативных документах, регламентирующих физическую подготовку сотрудников ОВД, этому сегменту физической подготовки – борцовской подготовке, которая ранее, при освоении боевого раздела самбо, была основной базовой подготовки сотрудников правоохранительных органов нашей страны, уделяется недостаточное внимание.

Методику процесса физической подготовки (обучения) сотрудников ОВД в целом и борцовской подготовки в частности определяют четыре этапа.

1. Этап ознакомительного, начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков. Целью данного этапа подготовки, продолжительность которого может составлять примерно 1 год, является освоение до уровня умения техники выполнения приемов и двигательных действий, входящих в структуру раздела «Боевые приемы борьбы». Непосредственно на освоение двигательных умений и навыков борцовской направленности на данном этапе подготовки направлены средства таких учебных тем, как «Специально-подготовительные упражнения», «Приемы борьбы лежа» и «Броски», которые целесообразно осваивать единым блоком, общим объемом нагрузки примерно 44 часа учебно-практических занятий. Бюджет времени для освоения средств данного блока, указанный нами, очень условный и во многом зависит от уровня первоначальной двигательной подготовленности сотрудников ОВД, опыта и педагогического мастерства преподавателя (инструктора). Практические занятия данного этапа обучения должны быть направлены:

– на формирование у сотрудников ОВД базовых двигательных умений в передвижении, на необходимую дистанцию выполнения захватов за различные части тела или одежду ассистента, передвижение в обоюдном захвате с сохранением или трансформацией боевой стойки;

- на обучение технике выполнения специально-подготовительных упражнений в стойке и партере, простейших элементов акробатики, приемов самостраховки при падении вперед, назад и на спину, с постепенным усложнением условий выполнения всех этих действий;

- на обучение технике выполнения приемов борьбы в партере (удержания и уходы от них, болевые приемы, перевороты), в том числе и в условиях обусловленного сопротивления;

- на формирование умения выполнять броски: зацеп стопой снаружи (в правую и левую стороны), задняя подножка, через бедро и через спину с захватом руки на плечо. То есть броски, выполняемые по направлениям в сторону, назад и вперед.

Все практические занятия первого этапа обучения должны иметь ярко выраженную учебную направленность. Изучение и совершенствование техники выполнения специально-подготовительных упражнений в парах, элементов борьбы в партере и бросков целесообразно осуществлять, подбирая пары ассистентов примерно равных весоростовых характеристик.

2. Этап углубленной подготовки и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков. Целью данного этапа, продолжительность которого также примерно 1 год (16-20 часов практических занятий), является совершенствование приобретенных ранее умений по выполнению технико-тактических борцовских действий и приемов, их усложнение и доведение некоторых до уровня навыка. Практические занятия этапа углубленной подготовки должны быть направлены:

- на повышение уровня сложности условий для выполнения и совершенствования техники, освоенных на первом этапе обучения специально-подготовительных упражнений в стойке и партере, акробатических упражнений, приемов страховки и самостраховки;

- на увеличение объема технико-тактических действий и приемов борьбы в партере. Освоение приемов преследования ассистента после выполнения броска болевым приемом с последующим переводом в подконтрольное положение и сопровождением до места назначения;

- на совершенствование техники выполнения рекомендованных к освоению на первом этапе обучения бросков и ознакомление с техникой выполнения различных вариантов выполнения этих бросков;

- на формирование умения выполнять броски захватом двух ног спереди и сзади, бросок через голову с упором стопой (голенью) в живот;

- на расширение борцовских технико-тактических действий в условиях обусловленного поединка в обоюдном захвате в стойке и партере.

Кроме того, на данном этапе подготовки объем времени, направленного на развитие борцовской техники, можно значительно увеличить за счет включения в содержание практических занятий, направленных на

совершенствование приемов и действий, напрямую не связанных с борцовскими навыками, различных элементов техники бросков.

Так, в процессе совершенствования средств темы «Удары», осваивая технику атакующих и контратакующих серий ударов руками и ногами, целесообразно обучать сотрудников выходу на доминирующий захват с последующим проведением бросков задней подножкой или через бедро. Совершенствуя средства темы «Защита от ударов руками и ногами», целесообразно использовать:

- бросок зацепом стопой снаружи как средство защиты от ударов ассистента, находящегося в положении боевой боксерской левосторонней (правосторонней) стойки;
- броски задней подножкой, через бедро и через спину с захватом руки на плечо после выполнения защиты подставкой от удара рукой сбоку или сверху;
- бросок захватом двух ног спереди после выполнения защиты нырком от удара кулаком сбоку или защиты уклоном от прямого удара кулаком;
- бросок задней подножкой с захватом ноги после выполнения защиты от удара ногой сбоку и т.д.

В процессе совершенствования технико-тактических действий темы «Освобождение от захватов и обхватов» также можно отрабатывать борцовскую технику, выполняя приемы освобождения от обхватов броском.

Совершенствование техники выполнения бросков на данном этапе подготовки целесообразно проводить в парах, между ассистентами различных весоростовых характеристик. При этом в процессе совершенствования техники выполнения бросков оба ассистента должны решать свою задачу. Один – совершенствовать перемещения с выходом на оптимальную дистанцию для выполнения захвата (в одно движение) и непосредственно броска, другой – технику самостраховки при падении. В целях усложнения решения двигательной задачи на практических занятиях и повышения моторной плотности занятия, в процессе совершенствования техники выполнения бросков целесообразно применять работу не в парах, а в тройках ассистентов разных весоростовых характеристик.

3. Этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков. Целью данного этапа подготовки продолжительностью примерно 2 года является дальнейшее совершенствование сотрудниками ОВД умений и навыков выполнения технико-тактических действий и боевых приемов борьбы на основе их индивидуальных способностей и особенностей. Это в полной мере относится и к совершенствованию техники выполнения бросков и технико-тактических действий, где они являются главной составляющей. Основ-

ными задачами практических занятий по физической подготовке на данном этапе являются:

- выделение наиболее рациональной для каждого конкретного сотрудника ОВД техники выполнения бросков, применяемой в условиях технико-тактических действий защиты, атаки и контратаки, совершенствование ее до уровня навыка (мастерства);

- совершенствование необходимых двигательных умений и навыков в выполнении действий подготовки и непосредственно осуществление броска в условиях различных сбивающих факторов, ограниченных пространством и временем, в том числе и с использованием элемента неожиданности;

- акцентирование внимания каждого сотрудника ОВД на развитии физических качеств и функциональных возможностей, способствующих эффективному применению коронных бросков и технико-тактических действий, обеспечивающих их эффективность;

- воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, инициативы, готовности к применению физической силы и боевых приемов борьбы в любых условиях и против любого противника.

4. Этап совершенствования и упрочнения специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях и условиях. Целью четвертого этапа обучения продолжительностью примерно 1 год является подготовка к эффективным действиям в усложненных, экстремальных ситуациях служебной деятельности, ориентированной на конкретную специализацию этой деятельности. Задачами практических занятий по физической подготовке на данном этапе являются:

- дальнейшее совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства сотрудников ОВД;

- обучение алгоритмам тактических действий в различных экстремальных ситуациях служебной деятельности, создание условий для проведения индивидуальных, хорошо освоенных приемов;

- поддержание физических качеств сотрудников на уровне, удовлетворяющем требованиям нормативных документов и позволяющем эффективно реализовывать индивидуальные технико-тактические действия.

Практические занятия четвертого этапа обучения должны носить комплексный характер. Их содержание составляют упражнения и задания, направленные на совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений каждого сотрудника ОВД, тактики действий в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности, потому что в условиях экстремальной ситуации, как правило, нет времени раздумывать, какой прием применять. Все защитные, атакующие и контратакующие действия должны

быть рефлекторными, а значит, достаточно хорошо предварительно подготовленными, что, в свою очередь, позволит силовое единоборство между сотрудником ОВД и преступником сделать скоротечным и эффективным. Для этого сотруднику необходимо не только умело и надежно применять боевые приемы борьбы, но и научиться прогнозировать возможное развитие конфликта.

Такая подготовка будет способствовать становлению профессионализма сотрудников ОВД. Она позволит им в дальнейшем в процессе практической деятельности, с учетом конкретной специализации служебной деятельности, самостоятельно или под руководством инструкторов по физической подготовке, осознано и активно совершенствовать сформированный у них уровень специальных двигательных умений и навыков и поддерживать на необходимом уровне свои физические качества.

В заключение необходимо отметить, что значительным фактором формирования у сотрудников ОВД положительной мотивации к активному и осознанному отношению к повышению уровня своего технико-тактического мастерства по разделу «Боевые приемы борьбы» должна являться оценка качества выполнения осваиваемых приемов и технико-тактических действий. Естественно, критерии качества данной оценки должны соответствовать целям и задачам каждого этапа подготовки и повышаться от этапа к этапу.

Смольянова П.Б., Струганов В.С., Кugno Э.Э.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Почти каждый день сотрудникам полиции приходится сталкиваться с экстремальными ситуациями, которые могут быть сопряжены с опасностью для их жизни и здоровья. Именно поэтому важную роль может играть наличие и умение применять профессионально важные физические качества, которые были получены во время обучения сотрудника органов внутренних дел. Практика показывает, что исход любой деятельности сотрудника ОВД, связанной с преступными элементами, которые оказывают сопротивление, зачастую зависит от уровня его физической подготовки.

Очень важную роль в профессиональной подготовке сотрудника, а именно в физической подготовке, играет образовательная организация, в которой кадры проходят период подготовки к службе в органах внутренних дел. Образовательная функция данных учреждений позволяет

дать необходимый уровень физической подготовки, с которым сотрудник ОВД способен противостоять противоправным деяниям, совершенным преступными элементами общества.

Следует сказать, что все сотрудники ОВД проходят курс специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учетом вида его деятельности. Как раз таки с учетом деятельности сотрудников ОВД следует помнить, что физическая подготовка должна быть направлена на получение сотрудником ОВД тех знаний и умений, которые он сможет применить в борьбе с преступностью.

Необходимо отметить, что все сотрудники переменного состава являются выпускниками общеобразовательных организаций. Именно поэтому совершенствование профессионально важных физических качеств курсантов является одной из самых значимых задач, так как данный выше факт может влиять на уровень общей подготовленности будущих сотрудников в связи с наличием отдельного ряда проблем в преподавании физической культуры в образовательных организациях, которые и по сей день являются открытыми.

Также стоит сказать о том, что из-за нестабильной международной ситуации, возникшей на политическом уровне, положение в нашей стране можно описать как довольно нестабильное и криминогенно опасное. Увеличивается количество митингов и протестов, которые нарушают общественный порядок и могут повлечь угрозу жизни и здоровью мирных граждан. Следствием этого может являться непосредственное привлечение к охране общественного порядка недавно присягнувших курсантов, которые уже становятся сотрудниками ОВД и должны обладать соответствующей физической подготовкой, а также профессиональными качествами для выполнения возложенных задач.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что повышению и улучшению образовательного процесса в сфере физической культуры может помочь введение в образовательную программу обучения особенностям боевых приемов борьбы [3].

Все нормативы по физической подготовке сотрудника ОВД строго регламентированы и закреплены в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный приказ устанавливает все нормы и правила подготовки кадров для аппарата МВД России.

Следует обратить внимание на то, что в данном приказе закреплены положения и наставления по организации, а также в него включены основные направления спортивной деятельности, которые способствуют

как развитию общих функций организма, так и развитию специальных навыков, необходимых в противодействии преступности.

Также одним из немаловажных факторов совершенствования физической подготовки среди сотрудников ОВД является то, что в закрепленных нормативно-правовых актах по физической подготовке установлено, что каждый сотрудник органов внутренних дел каждый год обязан сдавать зачеты по физической подготовке согласно нормативам, закрепленным в действующем законодательстве.

При организации учебного процесса, связанного с совершенствованием физических качеств сотрудника, довольно большую долю внимания уделяют совершенствованию боевых приемов борьбы. Ведь нередко происходят ситуации, в которых сотруднику ОВД приходится прибегать к применению приемов единоборств, так как согласно Федеральному закону от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» сотрудник полиции во время исполнения им своих служебных обязанностей обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

Следует сказать, что при совершенствовании боевых приемов борьбы внимание не уделяется какому-либо конкретному виду единоборств. Физическая подготовка в ОВД является комплексной дисциплиной, в которую входят различные области спортивной деятельности.

Основным достижением обучения является выполнение важных оперативно служебных задач во время профессиональной деятельности. Однако в связи с отсутствием применения в повседневной жизни полученных навыков, направленных на задержание опасных преступников, во время сдачи зачета производится «показательное выступление» на партнере, который не оказывает сопротивления.

Именно поэтому, по нашему мнению, для повышения уровня специальной физической подготовленности и результативности в практическом ее применении необходимо участие курсантов в спаррингах, а также соревнованиях по борьбе, самбо, боксу и т.п.

Таким образом, физическая подготовка и физическая активность сотрудника ОВД способствует совершенствованию его морально-психологических и физических качеств, что неразрывно связано с успешной правотворческой деятельностью сотрудника ОВД.

Инновационная модель формирования двигательных действий боевых приемов борьбы должна включать в себя в обязательном порядке большой арсенал различных бросков, а также ударных действий руками и ногами, после которых все должно заканчиваться сопровождением задержанного. В процессе обучения также следует концентрировать внимание на более эффективных и амплитудных приемах, которые хорошо выводят человека из равновесия и при выполнении которых задержанный на время теряет ориентацию [1; 2]. Нарботка этих приемов в обяза-

тельном порядке должна осуществляться в спаррингах и при моделировании различных ситуаций оперативно-служебной деятельности, которая повышает психологическую, психическую устойчивость и уверенность в своих силах и возможностях. Это можно считать одним из основных направлений повышения профессиональной и физической подготовленности курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.

Большое значение при формировании профессиональных качеств играют комплексные занятия при взаимодействии с различными кафедрами, такими как кафедра огневой и тактико-специальной подготовки, административной и оперативно-розыскной деятельности и др. Это позволяет приблизить процесс обучения к практике, что положительно влияет на приобретение обучающимися практических навыков и умений в будущей выбранной профессии [4].

Тем не менее в настоящее время весь процесс обучения основан на рабочей программе, которая была составлена ранее, в которых отсутствуют четко сформированные схемы обучения. В связи с этим каждый преподаватель осуществляет процесс обучения по-разному, что в итоге сказывается на усвоении учебного материала и его применении на практике [5].

Исходя из вышеперечисленного, выявлены следующие решения поставленных выше проблем, направленные на совершенствование особо важных профессиональных качеств при подготовке сотрудников ОВД:

- участие курсантов в спаррингах, а также соревнованиях по различным видам единоборства для повышения уровня специальной физической подготовленности и результативности в практическом ее применении;
- постоянная и своевременная модернизация учебно-методического материала, материально-технического и финансового обеспечения;
- формирование четкой схемы преподавания боевых приемов борьбы для большей эффективности усвоения материала;
- стремление к достижению среди обучающихся равного уровня профессионально важных физических качеств, в связи с первоначальным различием подготовленности после образовательных организаций;
- изучение, а также анализ недавних известных случаев применения действующими сотрудниками физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в реальных ситуациях и разбор их на занятиях;
- формирование правомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для обеспечения личной и общественной безопасности;
- правильный отбор кадров для дальнейшего обучения курсантов на надлежащем уровне.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Методика формирования у сотрудников полиции навыков защиты от ударов руками, ногами, предметом / В.А. Глубокий, А.В. Афанасьев, С.М. Струганов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 40-43.
2. Струганов, В.С. Использование приемов хапкидо в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел / В.С. Струганов, М.А. Матусевич, Э.Э. Кugno // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 31 марта 2022 г.). – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 182-188.
3. Струганов, С.М. Необходимость внедрения инновационных методов обучения боевым приемам борьбы сотрудников силовых ведомств для эффективного решения оперативно-служебных задач / С.М. Струганов, В.М. Грушко // Гуманитарный вестник Военной академии Ракетных войск стратегического назначения. – 2018. – № 4-2(12). – С. 73-77.
4. Струганов, С.М. Проблемы комплексного педагогического контроля по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / С.М. Струганов, Э.Э. Кugno, В.С. Струганов // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2023. – № 1(19). – С. 110-116.
5. Эмигенова, С.Б. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта / С.Б. Эмигенова, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции (Иркутск, 5-6 июня 2014 г.). – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2014. – С. 231-233.

Терентьева Е.И., Струганов С.М., Панова О.С.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ОВД

В рамках подготовки курсантов, слушателей и сотрудников ОВД необходимо уделять большое внимание физическому совершенствованию. В настоящее время эта сфера тщательно прорабатывается для того,

чтобы решить массу актуальных проблем и рассмотреть подробно сложившуюся ситуацию с уровнем физической подготовки. Для всех курсантов, слушателей и сотрудников основная служебная деятельность имеет массу особенностей. В первую очередь речь идет о большой нагрузке, которая касается как физической, так и психической сферы. Это обусловлено условиями и режимом работы, в котором не нормировано время службы, возникновением различных ситуаций, когда необходимо сделать в ограниченный срок большой объем работы, а также выполнением служебных обязанностей в ночное время [1]. В таких условиях сотрудник постоянно испытывает на себе как физические нагрузки, так и психологические и психические негативные воздействия.

На основании представленных особенностей работы можно сделать вывод о том, какие именно требования предъявляются к самим сотрудникам, а также непосредственно к курсантам. В первую очередь, это хорошее здоровье, а также общий высокий уровень работоспособности. Вторым моментом становится подготовленность в физической сфере, а также морально-психологической, если понадобится выполнять служебные задачи в экстремальных ситуациях [4].

С учетом представленных данных можно подробно проанализировать существующую систему подготовки. В данном случае в рамках системы обязательно подключаются специализированные программы, позволяющие уделить внимание общей физической подготовке, использованию специальных средств, а также боевым приемам, которые могут применяться для самозащиты или для защиты граждан и обеспечения их безопасности. При анализе существующей системы можно говорить о том, что применяемый комплекс мер и методик обучения не дает возможность в полном объеме решить все основные представленные задачи в процессе службы. В связи с этим открывается потребность в модернизации физической подготовки. Поэтому еще с конца прошлого века была выстроена единая концепция, которая получила широкое распространение по совершенствованию физической формы [3].

Реализация данной концепции была представлена в нескольких направлениях. Прежде всего это теоретическая часть, которая позволяет сформировать знания и развить интеллектуальные способности. Индивидуальный подход к совершенствованию физической подготовленности каждого сотрудника как особого индивидуума. Дополнительно в рамках этой концепции рассматривается и формирование мотивационно-ценностных ориентаций сотрудников. Кроме того, рассматриваются духовные и социальные ценности, которых необходимо придерживаться во время служебной деятельности, а также популяризация и приобщение всех сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В процессе рассмотрения особенностей физической подготовки обязательно необходимо учитывать, что оперативно-служебная деятельность для сотрудника включает в себя множество экстремальных ситуаций. Это может касаться как профилактических действий, так и пресечения совершения преступления или же непосредственно задержания правонарушителя. Поэтому служебная деятельность характеризуется рядом основных обстоятельств, характеризующихся наличием угрозы непосредственно для личной безопасности сотрудников ОВД или связанных с угрозой для жизни и здоровья других граждан. Также необходимо обращать внимание на большую ответственность со стороны сотрудника ОВД по применению каких-либо действий, которые обязательно должны носить правомерный характер и быть эффективными в своем применении [2]. Дополнительно стоит обратить внимание на то, что часто при решении поставленных задач сотрудники ограничены во времени и от их быстрых и решительных действий во многом зависит не только личная, но и общественная безопасность.

В настоящий момент процесс организации физической подготовки не позволяет обеспечить полноценную подготовку к реальным ситуациям, с которыми приходится сталкиваться в процессе службы. При подробном анализе существующей ситуации можно выделить несколько основных элементов, требующих совершенствования.

В первую очередь речь идет о достаточно глубоких теоретических знаниях, которые касаются физической культуры. В данном случае актуальным будет современное личностно ориентированное обучение для полного погружения в методики, а также элементы проектного обучения.

С точки зрения изучения мотивационно-ценностных ориентаций, которые касаются именно физической подготовки, стоит проявить индивидуальный подход, а также больше внимания уделить начальной физической подготовке. С помощью грамотного совершенствования подобного компонента удастся добиться сознательной и целенаправленной деятельности каждого индивида, которая будет направлена на его индивидуальное физическое совершенствование [5].

В качестве третьего фактора речь идет о самой физкультурной и спортивной деятельности, которая должна в комплексе обеспечить улучшение и совершенствование каждого индивида в физическом плане. Для этого подбираются современные комплексные методики, позволяющие прорабатывать все аспекты.

Наконец, процесс физической подготовки должен осуществляться вместе с развитием социальных и духовных ценностей. Это позволит в дальнейшем разнопланово совершенствовать личность человека, а также приобретать необходимые знания, навыки и умения, которые понадобятся непосредственно для прохождения службы.

С точки зрения профессиональной прикладной физической культуры личности сотрудника, курсанта или слушателя необходимо обратить внимание на то, что в течение профессиональной деятельности необходимо стремиться к самосовершенствованию в этой области. Это означает, что процесс подготовки должен включать в себя не только освоение отдельных методик, но и потенциал для того, чтобы в дальнейшем развить способность самостоятельно обучаться и совершенствоваться в комплексной области физической культуры.

Непосредственно в условиях профессиональной деятельности, а также обучения будущих сотрудников ОВД необходимо отметить достаточно внушительные нагрузки, как психические, так и физические. В связи с этим необходимо грамотно подходить к процессу подготовки, ведь лишь при должном уровне внимания удастся обеспечить способность справляться с нагрузками и добиваться эффективной работы.

С помощью специализированной подготовки организма есть возможность адаптировать его к физическим и психическим нагрузкам, которые касаются непосредственно профессиональной деятельности. При этом для полноценной подготовки нужно сразу с начала обучения постепенно увеличивать нагрузки. В той ситуации, когда происходит их неприятие, можно отметить ряд негативных изменений. Именно поэтому следует уделять внимание индивидуальному подходу, своевременно реагируя на все особенности курсантов, а также уже работающих сотрудников.

С точки зрения совершенствования системы физической подготовки необходимо обеспечить ее организацию должными условиями, которые помогут в рамках служебной и профессиональной деятельности формированию необходимыми навыками, знаниями и умениями, которые в дальнейшем позволят совершенствовать службу и обеспечить личную безопасность, а также безопасность непосредственно для коллег и для гражданского населения.

При подробном рассмотрении процесса совершенствования есть возможность выделить несколько основных актуальных направлений, которые сейчас стоят ввести в процесс подготовки:

1. Вводится концепция, которая позволяет сформировать профессиональную прикладную физическую культуру для каждой личности.
2. Важно обеспечить физическую подготовку с акцентом именно на экстремальные условия.
3. Следует обеспечить соответствие подготовки, а также профессиональной деятельности, ведь только подобным образом можно будет гарантировать безопасность.

В результате можно сделать вывод о том, что только лишь с помощью комплексного воздействия непосредственно на физическую подго-

товку сотрудников, курсантов и слушателей есть возможность обеспечить увеличение эффективности выполнения служебных обязанностей. Значит непосредственно гарантию безопасности, как по отдельности для самих личностей сотрудников, так и для всего общества в целом с помощью предотвращения правонарушений или же борьбы с ними, и их последствиями.

Библиографический список

1. Кugno, Э.Э. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Э.Э. Кugno, В.С. Струганов, С.М. Струганов // Автономия личности. – 2022. – № 1(27). – С. 55-60.
2. Никитин, Ю.П. Преодоление нападения правонарушителей при условиях внешних раздражителей / Ю.П. Никитин, А.В. Гаськов, В.С. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции (Иркутск, 7 октября 2022 г.). – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 97-101.
3. Солопова, К.И. Проблемные аспекты и основные направления совершенствования процесса физической подготовки сотрудников ГИБДД / К.И. Солопова, С.А. Моськин // Автономия личности. – 2022. – № 1(27). – С. 66-72.
4. Струганов, С.М. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов / С.М. Струганов, Е.В. Панов, В.С. Струганов // Наука-2020. – 2022. – № 7(61). – С. 49-54.
5. Якушев, Э.В. Методика оценивания уровня формирования умений и навыков двигательных действий по боевым приемам борьбы в образовательных организациях силовых ведомств / Э.В. Якушев, Э.Э. Кugno, В.С. Струганов // Наука-2020. – 2022. – № 7(61). – С. 150-155.

Тихомиров Р.П.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПЕРВОМ ВЫСТРЕЛЕ

При комплектовании кадровых ресурсов в структуры Министерства внутренних дел Российской Федерации, кроме хорошей физической подготовки и образования, особое внимание обращается на «индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность дея-

тельности и эффективность ее освоения», одним словом, на психологическое состояние сотрудников.

К индивидуальным качествам деятельности сотрудника органов внутренних дел относят определенные характеристики, а именно «общесоматические (конституциональные) и нейродинамические свойства человеческого организма, свойства психических процессов, направленность личности, ее потребности, интересы, мировоззрение и убеждения, моральные качества». Данные характеристики при нормативном развитии человека являются своего рода «знаком качества» при устройстве на службу в Министерство внутренних дел Российской Федерации.

Между выделенными индивидуальными особенностями и профессионально важными качествами есть и отличия. Если последние у специалистов одной профессиональной сферы могут быть одного уровня, то наделение их способностями (индивидуально-психологическими особенностями) придает каждому сотруднику «индивидуальный стиль», который так необходим сотруднику для его успешной деятельности в структурах МВД России.

Однако в настоящее время анализ данных психологических служб показывает недостаточный уровень соответствия сотрудников внутренних дел относительно наличия профессионально важных качеств и нормативного уровня индивидуально-психологических особенностей.

Уровень подготовки сотрудников органов внутренних дел (наличие профессионально важных качеств и способностей) не соответствует условиям успешного выполнения деятельности. Данный факт обусловлен влиянием некоторых условий, таких как ненормированный рабочий день, постоянная работа в условиях значительного напряжения и необходимости выполнения самоотдачи и самое опасное – высокая степень риска потери здоровья, а также жизни, которая может произойти из-за нарушения психологического состояния в связи с отсутствием «чувства выстрела».

«Чувство выстрела» – это реакция организма стрелка на выстрел. При отсутствии «чувства выстрела» стрелок напрягает мышцы, выполняет лишние движения (дергание руки, спазмы мимической мускулатуры), испытывает сильный испуг в ожидании громкого выстрела и, как следствие, не попадает в цель.

Представим, что это происходит в момент, опасный для жизни сотрудника отдела внутренних дел и жизни окружающих. Задумываться о результатах данных действий не приходится.

В чем причина низкого уровня подготовленности специалистов в применении огнестрельного оружия? С одной стороны, можно говорить об индивидуальных особенностях развития у сотрудников психических и морально-волевых качеств, отсутствии и недостаточном развитии у них профессионально важных качеств, с другой стороны – о низком

уровне огневой подготовки. По словам Н.Ю. Митюриной и Н.В. Бобкова, второй показатель – отголосок прошлого, когда методика обучения огневой подготовки была смещена в сторону спортивной стрельбы, характеризующейся отличительными от боевой стрельбы характеристиками (скоротечностью, малым расстоянием до противника, повышенным психоэмоциональным поведением)[3].

Пути решения выделенных проблем заключаются в необходимости разработки и реализации системы проведения психологических мероприятий с будущими и настоящими сотрудниками отдела внутренних дел, направленных на формирование готовности к применению ими оружия. Существует также необходимость в создании современных тиров, оснащенных специальным оборудованием (электронный тренажер беспулевой стрельбы СКАТТ) [1], и стрельбищ, оснащенных помещениями, где сотрудники полиции встречаются лицом к лицу с нестандартными практическими ситуациями, требующими применения навыка огневой подготовки [4].

Кроме того, равномерное распределение процесса обучения как самой стрельбе, так и навыкам обращения с оружием является грамотным решением проблемы в отработке качества огневой подготовки сотрудников полиции.

В структуре психологических тренингов для сотрудников отдела внутренних дел могут выступать упражнения для выработки таких личностных и волевых качеств, как уверенность в себе, решительность, смелость, стрессоустойчивость, внимательность, целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность. Выделенные качества являются фундаментом для формирования психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к решению оперативных задач, связанных с применением оружия. Так как каждый сотрудник имеет свой «индивидуальный стиль», то методы и приемы воздействия относительно каждого выстраиваются с учетом индивидуального подхода.

Каким образом могут выстраиваться мероприятия для устранения пробелов в огневой подготовке у специалистов? В данном контексте высокую значимость приобретает увеличение количества обучающих практик в применении и использовании огнестрельного оружия (от знаний частей оружия, механизма их взаимодействия, основных характеристик и особенностей оружия до автоматической отработки устранения ошибок при стрельбе – дерганье, затягивание выстрела и др.) с обязательным включением в данный процесс воспитательного компонента, направленного на воспитание у обучающегося волевых качеств и процессов саморегуляции.

К каким результатам могут привести данные действия? После проведения ряда психологических упражнений специалисты могут овладеть

умениями абстрагироваться от посторонних звуков (шумов), негативных эмоциональных состояний, приобретут уверенность в своих силах, в способности воспроизвести точные и правильные выстрелы, смогут осуществить адекватный ситуации контроль за каждым практическим действием с оружием [2].

Считаем важным отметить, что если при стрельбе не уделять внимание развитию психологической составляющей профессиональной подготовки, то все навыки, приобретенные на территории тира или класса, останутся на данной территории. Вышесказанное позволяет утверждать о необходимости сочетания практик огнестрельной и психологической подготовки для развития у сотрудников органов внутренних дел готовности к решению задач в экстремальных, стрессовых и нестандартных ситуациях, когда и первый, и последующий правомерный выстрел позволит избежать негативных последствий для сотрудника полиции и окружающих граждан.

Библиографический список

1. Дахновский, В.С. Эффективность применения тренировочных устройств в системе подготовки молодых снайперов / В.С. Дахновский [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 2. – С. 34-38.
2. Кобленков, А.Ю. Психологические особенности производства прицельного выстрела / А.Ю. Кобленков, В.С. Трубина, Ю.А. Умнягина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 36. – С. 27-34.
3. Митюрина, Н.Ю. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия / Н.Ю. Митюрина, Н.В. Бобков // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 4. – С. 19-22.
4. Таран, А.Н. Психофизиологические особенности огневой подготовки курсантов в учебных заведениях МВД России / А.Н. Таран, А.А. Бойков // Общество и право. – 2014. – № 12. – С. 33-36.

Третьяков А.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ

В статье рассматривается вопрос о развитии координационных способностей у курсантов первого года обучения с помощью спортивных игр (волейбол, футбол, гандбол, баскетбол). Занятия, на которых проводятся спортивные игры или используются элементы спортивных игр, отличаются высоким двигательным объемом, большим количеством

неожиданно возникающих ситуаций, требующих точности и быстроты выполнения действий, быстрой концентрации и распределения внимания и т.д. Все перечисленные факторы способствуют общенаправленному развитию координационных способностей у курсантов образовательных организаций МВД на занятиях по физической подготовке.

Современные условия деятельности существенно увеличили объем действий, которые необходимо выполнять в предполагаемых и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления быстроты реакции, способности к переключению и концентрации внимания, динамической, временной, пространственной точности движений. Все перечисленные составляющие действий в теории физической культуры и спорта объединяются в понятие ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3]. Ловкость – это достаточно сложное комплексное двигательное качество. Уровень развития ловкости обуславливается многими факторами. Важное значение в формировании ловкости имеют так называемые «мышечное чувство» и «пластичность нервных процессов». От уровня проявления пластичности нервных процессов зависит скорость образования координационных связей, а также срочность перехода от одних установок и реакций к другим. Координационные способности составляют основу ловкости. Под способностями быстро, точно, целесообразно, рационально и находчиво, т.е. наиболее оптимально, решать двигательные задачи (особенно сложные и неожиданно возникающие) понимаются двигательно-координационные способности [1; 3].

Двигательно-координационные способности в общем могут быть представлены в трех направлениях:

- 1) позволяющие точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
- 2) позволяющие поддерживать статическое и динамическое равновесие.
- 3) позволяющие выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Большое количество факторов влияют на проявление координационных способностей. К ним можно отнести: способности к точному анализу движений; деятельность анализаторов, в большей степени двигательного; сложность задания; уровень развития других физических способностей; волевые качества (смелость и решительность); возраст; уровень общей подготовленности (т.е. запас разнообразных двигательных умений и навыков) и многое другое [2, 4]. Координационные способности, которые включают в себя точность управления силовыми, пространственными и временными параметрами, управляются достаточно слож-

ным взаимодействием центральных и периферических частей движения на базе эфферентации, обладают явными возрастными особенностями [3; 4]. Так, по данным ряда ученых [1; 4] обучающиеся на 1 курсе владеют низким уровнем координации движений, неустойчивой координацией одновременных движений, двигательные навыки формируются у них на фоне лишних двигательных действий, а способность к выполнению действий с различным уровнем усилий низкая. Координация движений определяется изменением скоростных параметров и неустойчивостью ритмичности. В ходе изучения образовательных программ улучшается способность к выполнению мышечных действий с различным уровнем усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

При развитии координационных способностей решаются две основные задачи: разностороннее развитие и специально направленное развитие координационных способностей. Первая задача преимущественно решается в начале обучения курсантов. Достижение проходит на базовом уровне физической подготовки. Формирование на первом курсе базового уровня развития координационных способностей дает возможность в дальнейшем совершенствовать двигательные действия в специально направленном ключе.

Цель исследования – научно-практически доказать возможность использования учебно-тренировочных занятий по спортивным играм для развития координационных способностей у курсантов. Предполагалось, что учебно-тренировочные занятия будут направлены на регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений, поддержание статического и динамического равновесия, а также выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

Организация и методы исследования. Для проведения исследования были выбраны курсанты первого года обучения в количестве 45 человек (БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина). Оценка влияния занятий по физической подготовке, которые были направлены на развитие координационных способностей у обучающихся первого курса, проводилась с использованием элементов спортивных игр (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол).

Были сформированы две группы из выбранных курсантов. Экспериментальная группа (ЭГ) – 23 человека и контрольная группа (КГ) – 21 человек. У ЭГ на занятиях по физической подготовке в основную и заключительную части были включены элементы спортивных игр. Они были направлены на развитие координационных способностей. Занятия по физической подготовке у КГ проводились по существующей программе.

Эффективность включения элементов спортивных игр на занятиях по физической подготовке определялась с помощью выполнения тесто-

вых заданий: «челночный бег»; «проба Ромберга»; «движение по линии»; «бег по зрительному и слуховому ориентиру». Исследование предполагало также проведение наблюдений за двигательной активностью курсантов и опрос преподавателей.

Экспериментальная методика опиралась на использование средств спортивных игр в процессе практических занятий:

- подготовка мест и инвентаря для занятий в зависимости от спортивной игры;
- подбор адекватных возрастным особенностям и уровню подготовленности средств и методов выполнения курсантами различных элементов спортивных игр;
- создание условий для выполнения разнообразных движений в крупных суставах верхнего и нижнего пояса;
- создание условий для выполнения движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата во всех возможных направлениях (в зависимости от строения суставов);
- выполнение упражнений, которые дают возможность согласовывать движения различных звеньев опорно-двигательного аппарата в сложном двигательном действии (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.);
- распределение изучаемых упражнений по сложности их выполнения;
- создание комплексов специальных упражнений по направленности освоения двигательных действий различных спортивных игр.

Практические занятия проводились 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятия составляла 90 мин. В общей сложности было проведено всего 60 занятий. Занятия с использованием элементов спортивных игр делились на:

- обучающие, для ознакомления с новым материалом;
- смешенного типа, направленные на закрепление материала;
- вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий;
- тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств.

Комплексы заданий были разделены на условные блоки, которые включали в себя: упражнения, направленные на обучение нападающих действий различными способами (удары, броски мяча); упражнения, направленные на обучение связующих действий (передачи, остановки мяча); упражнения, направленные на обучение обработки и ведения мяча; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов спортивных игр. Обработка полученных

данных проводилась с помощью методов математической статистики. Достоверность полученных данных определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Проведенный опрос среди педагогов показал, что в процессе преподавания дисциплины «Физическая подготовка» предпочтение отдается элементам игры в баскетбол, гандбол, а также изредка в футбол и крайне мало используются элементы волейбола. Основной причиной, по которой не проводятся занятия с элементами спортивных игр, было указано большинством опрошенных (82%) отсутствие методических рекомендаций. При этом отмечены потенциальные возможности развития координационных способностей при проведении занятий с элементами спортивных игр.

Педагогические наблюдения позволили сделать следующие заключения. Большинство курсантов (более 50%) выполняют ведение мяча лишь правой ногой или рукой. Ведение с использованием правых и левых конечностей, т.е. попеременное ведение, используют лишь 35% обследуемых курсантов. Выполнение различных двигательных действий в спортивных играх ограничивается опытом игры и знанием, использованием в игре данных элементов.

Результаты контрольных тестирований по определению эффективности использования элементов спортивных игр на практических занятиях по «Физической подготовке» у курсантов 1 года обучения представлены в таблице.

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Тесты		КГ	ЭГ	Достоверность
Движение по линии, см	до	18,9±0,09	18,09±0,09	>0,05
	после	17,0±0,07	7,8±0,04	<0,05
Бег по слуховому ориентиру, с	до	17,2±0,06	17,2±0,07	>0,05
	после	16,4±0,06	12,3±0,04	<0,05
Бег по зрительному ориентиру, с	до	15,4±0,07	15,5±0,06	>0,05
	после	15,0±0,06	10,5±0,04	<0,05
Челночный бег, с	до	12,6±0,03	13,0±0,03	>0,05
	после	12,5±0,04	9,8±0,02	<0,05
Проба Ромберга (правая нога), с	до	15,5±0,03	15,7±0,05	>0,05
	после	18,6±0,09	38,1±0,08	<0,05
Проба Ромберга (левая нога), с	до	12,4±0,05	12,4±0,02	>0,05
	после	14,6±0,08	35,2±1,1	<0,05

Начальное тестирование курсантов позволило определить исходный уровень развития координационных способностей. Достоверных различий между полученными данными в группах не выявлено, что указывает на однородность групп.

Итоговое тестирование и сравнение результатов показало положительную динамику в тестовых заданиях. Можно утверждать, что данные изменения связаны с развитием координационных способностей у курсантов. Анализ результатов указывает на достоверные изменения в ЭГ. В КГ таких изменений не отмечено.

В заключение можно отметить, что использование элементов спортивных игр на занятиях позволяет эффективно развивать координационные способности и расширять двигательный арсенал курсантов. Результаты исследования и опыт использования элементов спортивных игр могут быть рекомендованы для внедрения в учебный процесс курсантов не только первых, но старших курсов.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
4. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

Устиловская О.В., Качанов В.В.

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Одним из компонентов профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел считается огневая подготовка. Являясь составной частью боевой подготовленности сотрудников, она относится к циклу общепрофессиональных дисциплин и направлена на подготовку квалифицированных специалистов, готовых к вооруженной защите.

Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции огневая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудника.

Огневая подготовка сотрудников полиции преследует задачи:

– комплектование системы знаний материальной части оружия, мер безопасности, правил и приемов стрельбы, условий ведения огня из боевого ручного стрелкового оружия;

– формирование знаний, умений, навыков, а в дальнейшем совершенствование техники стрельбы.

С учетом перечисленных задач определяется программа огневой подготовки сотрудников внутренних дел. Разработанные программы обучения для оперативных служб и специальных подразделений отличаются друг от друга количеством часов на прохождение дисциплины, разнообразием стрелковых упражнений.

Наибольшее количество часов огневой подготовки отводится практическим стрельбам, т.е. тренировочным занятиям. Тренировка – это специализированный процесс, направленный на овладение программным материалом, повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма. Если в тренировке изучается новый материал и одновременно продолжает совершенствоваться ранее освоенный, занятие называется учебно-тренировочным.

В учебно-тренировочном процессе выделяют следующие основные этапы:

1) формирование у личного состава мотивации к учебно-тренировочному занятию, интереса к получению на занятиях умений и навыков;

2) постановка перед личным составом и осознание им конкретных проблем, вопросов и задач;

3) завершение познаний и закрепление знаний;

4) практическое применение знаний, навыков и умений.

Все сказанное выше в какой-то степени дает понятие об огневой подготовке сотрудников внутренних дел.

Проблем, возникающих при подготовке сотрудников полиции, очень много, мы же затронем, на наш взгляд, наиболее весомые, которые негативно отражаются на учебно-тренировочном процессе.

Проблемы, которые возникают во время учебно-тренировочного процесса, носят субъективный и объективный характер.

Выделять, какие проблемы доминируют, а точнее, какого характера, нет смысла, так как во время учебно-тренировочного процесса они дополняют друг друга и отрицательно сказываются на конечном результате.

В настоящее время бытует мнение, что огневая подготовка в системе боевой готовности сотрудников занимает если уж не последнее, то предпоследнее место. Отсюда и объективные причины проблем:

1) недостаточное количество часов, отводимое для занятий огневой подготовкой. Сотрудник сталкивается с проблемой пересечения учебных

тренировок для поддержания профессиональных навыков и выполнения повседневных обязанностей;

2) приказы, которые регламентируют проведение занятий, в недостаточной степени отражают цели и задачи огневой подготовки. Согласно Наставлению по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации 2017 года, которым руководствуются подразделения при проведении практических стрельб, не способствуют развитию и закреплению, а уж тем более совершенствованию определенных навыков, которыми должен обладать сотрудник внутренних дел;

3) уровень подготовленности инструктора по огневой подготовке является одной из наиболее проблем. Такой специалист должен владеть методикой, формами тренировки, что мы в настоящее время в большинстве случаев не наблюдаем. Большинство подразделений нуждаются в грамотных специалистах по огневой подготовке.

К субъективным причинам можно отнести:

1) сознательность сотрудников (ясное представление необходимости огневой подготовки). Большинство сотрудников считают, как уже говорилось выше, что огневая подготовка не так уж важна в его повседневной службе. Однако практика доказывает обратное: из-за незнания и неумения обращаться с оружием сотрудник не сможет предотвратить противоправное деяние. Примеров можно приводить великое множество;

2) психологическую подготовку сотрудников (имеем в виду психологию стрельбы из боевого оружия).

Необходимо учитывать, что психология сотрудника делится на:

– психологическую устойчивость сотрудника при проведении учебно-тренировочных стрельб. К ней относится боязнь выстрела, оружия, быть объектом обсуждения в коллективе;

– психологическую устойчивость сотрудника при применении огнестрельного оружия.

Экстремальные ситуации показывают, насколько высок уровень психологической устойчивости сотрудников полиции. У некоторых появляется растерянность, беспомощность, эмоциональное возбуждение. Это ведет к нарушению точности и согласованности действий, мешает метко стрелять даже отлично подготовленному в плане технической подготовки сотруднику из табельного оружия или может закончиться трагически для самого сотрудника.

Исходя из этого, необходимо формировать у сотрудников соответствующее психологическое состояние, благодаря которому он сможет выполнить качественные действия в экстремальной ситуации.

Для решения объективных причин следует:

– поднять уровень подготовленности инструкторов по огневой подготовке;

– оборудовать классы огневой подготовки передовыми тренажерами для проведения обучения сотрудников в зданиях органов внутренних дел, что поможет проводить учебно-тренировочные занятия в рабочее время, при этом не в ущерб выполнению служебных обязанностей.

Библиографический список

1. Профилактика стресса : методические рекомендации для специалистов отрасли социальной защиты Республики Татарстан / сост. Л.П. Трошина, О.А. Никитина, Л.Р. Ахмадуллина. – Казань : Отечество, 2005. – 40 с.

2. Фроленков, В.Н. Методика обучения стрельбе в условиях ограниченного времени, физических нагрузок и психологического воздействия / В.Н. Фроленков // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола. – Орел, 2018. – С. 271-275.

3. Хомяков, И. Приемы стрельбы / Оружейный портал Guns.ru. – URL: <https://forum.guns.ru/forummessage/116/189843.html>.

Устиловская О.В.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

На начальном этапе обучения практическому выполнению курса стрельб из пистолета Макарова курсантами образовательных организаций МВД России допускаются характерные ошибки.

В своих учебных пособиях и научных статьях Л.М. Вайнштейн, А. Потапов и другие научные деятели и тренеры по стрельбе из пистолета Макарова выделяют наиболее распространенные ошибки. К таковым можно отнести неверное удержание пистолета и нажатие спускового крючка, неправильную изготовку и прицеливание. [2; 4]. Курсанты не всегда точно понимают, в чем заключается та или иная ошибка, допускаемая ими, вследствие чего самостоятельная работа над устранением ее оказывается неэффективной. Задача преподавателя или тренера заключается в своевременном предотвращении причин возникновения ошибок. Для понимания сущности каждой ошибки и дальнейшего устранения необходимо изучить их детально.

Одной из часто допускаемых ошибок является неверное удержание пистолета или хват оружия. Чаще всего неверный хват пистолета выражается в чрезмерном зажимании или же в низком хвате. Чрезмерное зажимание пистолета – это слишком сильное воздействие кистью на рукоятку. Ошибочно стреляющий полагает, что чем крепче он держит руко-

ять пистолета, тем точнее будет выстрел и меньше отдача. В результате напряжения системы мышц кисти появляется мелкая дрожь (мышечный тремор). Мышечный тремор мешает стрелку при прицеливании, становится трудно удержать мушку в прорези целика и руки в пространстве. Устраняется ошибка снижением усилий мышц до минимального, достаточного для удержания оружия, выполнением стрельбы с «двух пальцев». Если колебание оружия в районе прицеливания присутствует и мешает, можно рекомендовать движения стволом оружия по кругу, с удержанием ровной мушки в районе десятки или девятки. В процессе регулярного посещения тренировочных занятий мышечный тремор постепенно уменьшается.

В результате низкого хвата пистолета пули уходят вверх относительно района прицеливания. Происходит это из-за запрокидывания пистолета после отдачи вследствие слабого упора оружия в кисти руки. В данном примере желательно обратить внимание на тренировку взятия оружия, а именно правильное расположение пальцев и силу удержания. Необходимо помнить и не следует нарушать главное правило удержания – оно должно быть однообразным, стабильным.

Почти каждый третий начинающий стрелок допускает неверное нажатие на спусковой крючок. Данное действие является сложным элементом для освоения, требующим длительной и кропотливой работы. Главные правила работы со спусковым крючком: правильное нажатие, плавность и уверенность. При нарушении этих правил возникают характерные ошибки.

1. «Дерганье» – это резкий бесконтрольный рывок указательным пальцем за спусковой крючок, который невольно сопровождается мышечным сокращением участвующих в удержании оружия мышц. При данной стрельбе пули попадают в нижнюю часть мишени или в землю. Иногда из-за преждевременной реакции мышц тела на выстрел указательный палец резко разжимается, теряя контакт со спусковым крючком, и при данной стрельбе пули попадают выше района прицеливания.

2. Неправильное направление усилия на спусковой крючок представляет собой неверное положение указательного пальца, непосредственно производящего нажим. В основном нажим производится серединой первой фаланги указательного пальца. Если же, исходя из анатомического строения, стрелок производит нажим самым кончиком первой фаланги или сгибом между первой и второй фалангами пальца, усилие при нажатии должно быть направлено вдоль оси канала ствола оружия. Несоблюдение данного правила (движение пальца направлено внутрь) приведет к смещению пистолета во время выстрела и отклонению пуль в левую сторону для правой или правую для левой.

3. Неправильное нажатие на спусковой крючок. Что касается нажима на спусковой крючок, он может быть как медленным, так и равноускоренным, но всегда плавным. Не допускается производить нажим с паузами или рывками. Нажатие на спусковой крючок и прицеливание должны выполняться как единый процесс. Внимание стрелка всегда сосредоточено на прицеливании, а движение спускового крючка происходит на внутреннем, подсознательном уровне. Переключая внимание на нажим, стрелок ослабляет контроль над прицеливанием. Не допускается слишком медленное движение спускового крючка, это приводит к затягиванию выстрела, затуманиванию зрения и дрожанию рук.

В качестве одной из распространенных ошибок хотелось бы обозначить неправильную подготовку. Правильная подготовка – это удобное положение для стрелка, стабильность системы «человек – оружие». На начальном этапе курсанты при принятии подготовок к стрельбе допускают такие ошибки, как неправильное положение ног, скрученность корпуса, большой угол разворота корпуса по отношению к цели, чрезмерное выпрямление напряженной руки в локтевом суставе, держащей пистолет. А.Ю. Борадачев называет одной из грубейших ошибок при подготовке «топтанье на месте» в процессе стрельбы [1]. Данная ошибка в процессе стрельбы характерна для подготовки стоя. Для подготовок с колена и лежа незначительное перемещение тела меняет подготовку и крайне негативно влияет на стрельбу. По этой причине подготовку необходимо отрабатывать и подбирать еще до начала стрельбы.

Ключевым элементом в успешной стрельбе является правильное прицеливание. На изучение теории прицеливания отводится наибольшее количество времени, как одному из наиболее важных элементов. При правильном прицеливании предполагается размытое видение мишени и четко сфокусированная ровная мушка в целике. Распространенная ошибка при прицеливании – не уметь совместить вершину мушки и верхний край целика, а также не прижимать мушку к правой или левой стороне прорези целика. Новичкам свойственно преждевременно прекращать прицеливание. Желая увидеть результаты попадания сразу, неопытный стрелок в момент выстрела переводит взгляд на мишень, не контролируя положение мушки, что ведет к отрывам при общей кучной стрельбе. Важно после вылета пули оставаться в положении для стрельбы и следить за прицельными приспособлениями.

Все перечисленные выше ошибки являются основными при обучении стрельбе. Почти каждая из этих ошибок встречается у начинающего стрелка, доставляя ему большие трудности. Для того чтобы вовремя устранить данные ошибки или вовсе их избежать, необходимо точно понимать, в чем заключается каждая из них, и четко выполнять определенный комплекс взаимосвязанных между собой действий. Также для реше-

ния данной проблемы необходимо чуткое руководство, индивидуальный подход и личный пример руководителя учебных стрельб или тренера.

Библиографический список

1. Бордачев, А.Ю. Совершенствование стойки стрельбы из пистолета у сотрудников МВД России / А.Ю. Бордачев // E-Scio. – 2021. – № 2(53). – С. 53-60.
2. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн. – 2-е изд., доп. – М. : ДОСААФ, 1977. – 262 с.
3. Макаrchук, А.Н. Ошибки при стрельбе из пистолета Макарова: особенности хвата оружия и прицеливания / А.Н. Макаrchук, В. В. Кароян, И. М. Лаптев // Вестник Кузбасского института. – 2013. – № 4(17). – С. 135-139.
4. Потапов, А. Стрельба из пистолета, наиболее распространенные ошибки при прицеливании / Учимся стрелять – методика и техника подготовки стрелка : сайт. – URL: <http://www.shooting-ua.com> (дата обращения: 19.03.2023).
5. Рыжов, Д.Д. Ошибки при стрельбе из пистолета Макарова: особенности хвата, прицеливания, изготовления для стрельбы и спуска курка / Д.Д. Рыжов // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 482-484.

Филиппович В.А.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СИЛОВОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 прописано, что задачами физической подготовки сотрудников ОВД 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 [2].

В связи с этим сотрудники органов внутренних дел обязаны на протяжении всей служебной деятельности заниматься совершенствованием и поддержанием своей физической формы и профессионального мастерства.

Профессиональная деятельность сотрудников силовых структур зачастую сопряжена с действиями силового задержания вооруженного или невооруженного правонарушителя с применением боевых приемов борьбы. Особенно это относится к сотрудникам специального назначения, оперуполномоченным уголовного розыска и др. Безусловно, чтобы быть готовым физически, психологически, а также технически к силовому противоборству и задержанию участников преступной среды, сотрудник должен много времени уделять общей и специальной физической подготовке, выполняя ряд важнейших условий в процессе подготовки.

Одним из значимых условий и факторов эффективного учебно-воспитательного процесса по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России выступает реализация принципа сознательности. Сущность этого принципа заключается в том, чтобы сформировать у обучающихся осмысленное отношение к учебному материалу и, в частности, понимание объективных закономерностей техники и тактики применения боевых приемов борьбы. Реализация принципа сознательности выступает одним из слагаемых обеспечения воспитывающего характера обучения, способствует культивированию важных профессиональных качеств личности обучаемых [1].

Исходя из вышеизложенного, считаем нужным сказать, что именно преподавателям кафедр физической подготовки принадлежит важнейшая роль в формировании навыков силового контроля на осознанном уровне при выполнении болевых приемов у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Личный опыт и педагогические наблюдения показывают, что обучающиеся, как правило, при выполнении болевых приемов ограничиваются только их демонстрацией, не прикладывая психического и физического давления на ассистента, при этом не испытывая активного сопротивления. К тому же складывается ложное представление о самом понятии болевого приема. Ошибочность такой позиции очевидна, так как выпускники образовательных организаций МВД России будут не готовы к реальному силовому задержанию правонарушителя.

Разумеется, что в условиях активного сопротивления задержанию выполнять болевые приемы нужно от начала и до завершения, воздействуя на суставы рук, тем самым создавая болевые ощущения у задерживаемого. По всей вероятности, при сильном болевом ощущении задерживаемый вряд ли будет продолжать сопротивляться и подчинится законным требованиям сотрудника полиции. При этом обучающиеся должны знать, что у человека в состоянии алкогольного или наркотического опьянения в значительной степени понижается болевой порог, в связи с чем в данной ситуации этот факт нужно обязательно учитывать.

На наш взгляд, на занятиях по физической подготовке преподавателям следует уделять особое внимание формированию навыков силового контроля при выполнении болевых приемов, начиная еще при разучивании, а далее при их совершенствовании. Следует не забывать, что во избежание травматизма при изучении и совершенствовании болевых приемов силового задержания необходимо в обязательном порядке проводить инструктаж по мерам безопасности.

По нашему мнению, при изучении и совершенствовании боевых (болевых) приемов борьбы для более эффективного задержания с применением физической силы необходимо комплексно использовать физическую силу и психологическое воздействие на правонарушителя (ассистента). Это заключается в том, что, выполняя болевой прием, следует работать, используя психологическое воздействие своими решительными действиями и громким командным голосом. При этом нужно подавать команды, которые понятны для правонарушителя и способствуют принятию необходимого положения тела, обеспечивающего эффективное и быстрое задержание.

Помимо всего прочего, хотелось бы обратить внимание на тот факт, что значительная часть курсантов и слушателей при выполнении рычагов руки наружу или внутрь не в полной мере и неправильно с точки зрения биомеханики воздействуют на кисть, локоть и верхний плечевой пояс, что не приводит к необходимому болевому эффекту.

Также хотелось бы уделить особое внимание нанесению расслабляющих ударов руками и ногами при выполнении боевых приемов борьбы акцентированно по болевым точкам, что призвано существенно облегчить выполнение силового задержания.

В заключение хотелось бы отметить, что преподавателям физической подготовки образовательных организаций МВД России следует учитывать вышеуказанные замечания и предложения при подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. На наш взгляд, это в полной мере должно способствовать эффективному формированию навыков силового контроля при выполнении боевых приемов борьбы.

Библиографический список

1. Кузнецов, С.В. Техничко-тактический базис болевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 39-42.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

Хрущев А.В.

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ТЕХНИКИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ

В современном мире огневая подготовка сотрудников ОВД регулярно подвергается изменениям в силу создания и выпуска новых видов оружия, а на их основе появляются новые нормативы. С учетом данных обстоятельств остро встает вопрос о технике стрельбы из огнестрельного оружия, находящегося на вооружении полиции.

Огневая подготовка предполагает определенные виды стрельбы в зависимости от большого количества требований, поставленных перед стреляющим – это и установленное время на производство выстрела, и расстояние до цели, и специфика цели, по которой будет вестись огонь. Практики различают такие виды, как: стрельба навскидку, базовая и скоростная стрельба [1]. В данной работе будет рассмотрен исключительно один вид, а именно скоростная стрельба.

Техника производства скоростной стрельбы будет рассмотрена при осуществлении выстрела двумя способами: удержание огнестрельного оружия двумя руками и традиционная техника удержания огнестрельного оружия одной рукой.

Необходимо обратить внимание на не менее важную часть стрельбы – хват удержания огнестрельного оружия. В силу индивидуальных технико-физических способностей сотрудника ОВД следует очень внимательно обратиться к выбору способа удержания оружия, но даже с учетом индивидуальных особенностей нужно учитывать определенную закономерность.

Так, исследования доказали, что стрельба из пистолета при удержании его двумя руками сокращает время на 0,5 секунд, в чем существенно видно преимущество этого хвата перед удержанием пистолета одной рукой. Однако эта разница в большинстве случаев присуща специалистам по скоростной стрельбе и лицам, которые уделяют стрельбе большое количество времени. Разница набирает серьезный оборот у сотрудников на начальном этапе огневой подготовки и обучающихся в ведомственных вузах.

Следующий аспект, влияющий на скорострельность стрельбы – это производство первого выстрела. Данный вопрос косвенно затрагивает скорострельность, но он очень важен для стабильности по причине того, что, когда сотрудник стремиться в кратчайшее время осуществить выстрел, он невольно после первого выстрела на подсознательном уровне срывает мушку и тем самым сбивается с предельно волевой и эмоциональной концентрации. В дальнейшем это может очень серьезно повлиять на кучность стрельбы. Таким образом, исследования показали, что

стрелки, использовавшие при стрельбе способ удержания пистолета двумя руками, уменьшили радиус рассеивания и тем самым наблюдали «сдвойки», расположенные друг от друга на малом расстоянии.

При использовании традиционного способа стрельбы наблюдался «разброс». Исключительно редко бывали случаи, когда два выстрела находились почти рядом.

Жесткое удержание оружия также влияет на скорострельность стрельбы самовзводом. Ведь при правильном и жестком хвате оружия осуществляется эффективная фиксация его в точках противодействия силам, оказывающего свое влияние на оружие при осуществлении выстрела.

При выстреле способом жесткого хвата наблюдается кучность стрельбы, что говорит о повышении контроля сотрудника за огнестрельным оружием в момент производства выстрела. Это подтверждает, что регулярные тренировки приводят к стабильным результатам и повышают навык стрелка после каждой серии.

Методика жесткого удержания пистолета отлично показала себя в момент возврата пистолета в исходный район прицеливания после выстрела и время на обработку ударно-спускового механизма на момент производства следующего выстрела из серии изменяется на минимальные параметры.

Таким образом, анализ темпо-ритмовых характеристик сотрудника помогает нам оценить уровень подготовки и квалификации сотрудника в области умения и владения пистолетом, а также темп и ритм серий ведения скорострельной стрельбы.

Библиографический список

1. Косовский, В.Б. Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел на начальном этапе обучения / В.Б. Косовский // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 9. – С. 58-60.

Цекунов С.О., Знаменский И.Ю., Романов А.А.

К ВОПРОСУ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Проводя анализ обзора практики применения сотрудниками ОВД физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, можно отметить довольно высокий процент прироста частоты сопротивления, оказываемого правонарушителями. Высокий уровень физической подготовки сотрудников полиции имеет важное значение для полноценного выполнения возложенных на сотрудника полиции служебных обязанностей по пресечению правонарушений, задержанию и доставлению право-

нарушителей. Эффективность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России определяется многими факторами, и один из них – это высокомотивированное отношение к дисциплине «Физическая подготовка» и физической культуре и спорту [1].

С целью изучения уровня мотивации курсантов Дальневосточного юридического института МВД России к физической культуре и спорту в общем и физической подготовке в частности мы провели социологическое исследование, в котором приняли участие 96 курсантов ДВЮИ МВД России (66 юношей и 30 девушек), обучающихся по очной форме обучения.

В результате анкетного опроса значительное большинство, а именно 88% респондентов (29 девушек, 59 юношей), отметили важность дисциплины «Физическая подготовка», а также указали, что они имеют достаточную мотивацию к занятиям физической подготовкой в ДВЮИ МВД России, 11 курсантов отметили, что у них смешанные чувства по отношению к физической подготовке, есть темы и разделы, которые нравятся, а есть такие, которые не нравятся. Дополнительно занимаются развитием физических качеств самостоятельно в свободное время 37 опрошенных юношей и 27 девушек. Занимаются различными видами спорта 58 респондентов. В свою очередь, занимаются различными видами единоборств 11 курсантов (9 юношей, 2 девушки). У 33 курсантов есть желание заниматься спортом, но по различным причинам (нехватка времени, недоступность некоторых спортивных площадок и видов спорта и т.д.) спортом не занимаются (табл. 1).

Таблица 1

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Варианты ответов	Юноши	Девушки
Занятия физической подготовкой нравятся	59	29
Занимаюсь дополнительно физической подготовкой в свободное время	37	27
Занимаюсь спортом	42	16
Занимаюсь спортивными единоборствами	9	2
Хочу заниматься спортом, но не хватает времени (или другие причины)	19	14
Спорт мне не интересен	1	0

В связи с тем, что занятия спортом и физической культурой являются важным вспомогательным фактором в освоении дисциплины «Физическая подготовка», мы подготовили блок вопросов, направленных на определение целей занятий физической культурой и (или) спортом, отношение к физической культуре и спорту. Курсанты в большинстве своем отметили положительное отношение к занятиям физической культурой и (или) спортом. В определении целей и мотивов занятия физической

культурой и спортом самым популярным ответом у курсантов стал ответ «Получение навыков и физической силы для возможности защитить себя и других» – так ответили 55 респондентов (36 юношей и 19 девушек). Вторым по популярности ответом, определяющим побудительный мотив занятий физической культурой и спортом, стал ответ «Развить профессионально важные качества и навыки» – так ответили 36 респондентов (25 юношей, 11 девушек). На третьем месте у курсантов определилось стремление к достижению физического совершенства, как отметили 27 опрошенных нашего социологического исследования. Также необходимо отметить, что 17 опрошенных (16 юношей и 1 девушка) желают стать спортсменами высокого уровня (табл. 2).

Таблица 2

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Варианты ответов	Юноши	Девушки
Получение навыков и физической силы для возможности защитить себя и других	36	19
Стать спортсменом высокого класса	16	1
Получить психоэмоциональную разгрузку	15	4
Повысить устойчивость к заболеваниям	3	4
Развить двигательные способности	15	7
Достичь физического совершенства	24	3
Повышение здоровья	17	5
Развить профессионально важные качества и навыки	25	11
Похудение, уменьшение жировой массы	4	1
Набор мышечной массы	23	2

Проведя анализ нашего социологического исследования и специализированной литературы, мы пришли к выводу, что мотивация как побуждение к деятельности может быть:

1) внутренней (осознание необходимости и пользы изучения материала и укрепления здоровья, желание активной физической работы и наличие заинтересованности);

2) внешней (осознание необходимости в изучении материала для успешной сдачи дисциплины «Физическая подготовка» в процессе обучения в образовательной организации МВД России, прохождение ежегодных проверок уровня физической подготовки в процессе прохождения службы, а также успешное применение физической силы в процессе оперативно-служебной деятельности) [3, с. 60-63; 4].

В связи с этим нами проведен педагогический эксперимент, который был направлен на увеличение заинтересованности и состоял из двух направлений мотивационной работы.

1. При изучении боевых приемов борьбы и сдачи их на оценку ставилась задача на контрольно-практическом занятии получения высокого

среднего бала группы, при хорошей сдаче приемов во второй части занятия в качестве поощрения давалась возможность играть в подвижные спортивные игры (футбол, регби, баскетбол). В результате в течение отведенных десяти занятий можно было наблюдать активное изучение темы занятия, поднятие общего настроения и дисциплинированности занимающихся, увеличение общей и моторной плотности занятия. Так, можно сделать вывод о положительном влиянии стимулирования занимающихся, как в нашем случае с использованием подвижных игр, на развитие мотивации к занятиям по физической подготовке.

2. Вторым важным и эффективным направлением в формировании мотивации к занятиям является новизна и практическая направленность выдаваемого материала. В связи с этим на занятиях был сделан основной упор на работу в парах. Воссоздавались ситуации уличных столкновений, где физическое противостояние проходит без ограничений в ударной и бросковой технике, а также в нестандартных, но зачастую встречающихся в жизни ситуациях [2]. Работа проводилась в парах, выполнялись учебные поединки в стойке и партере, давалась работа в тройках – два атакуют одного. В конце давались вольные и условные поединки с выявлением победителя. На данном блоке занятий можно было заметить значительное увеличение интереса к осваиванию материала практической направленности и повышение дисциплины.

На основе вышеизложенного можно сделать вывод: формирование мотивации к занятиям по физической подготовке является сложной педагогической задачей, которая состоит из:

- 1) умения поддержать интерес занимающихся к материалу;
- 2) проявления профессионализма преподавателя;
- 3) ясного и доступного изложения материала;
- 4) применения мер поощрения;
- 5) использования игровых и соревновательных методов;
- 6) развития у курсантов и слушателей осознанной необходимости в дополнительном самостоятельном развитии физических качеств и формировании служебных умений и навыков.

Данный перечень мер по формированию мотивации к занятиям по физической подготовке является не исчерпывающим. Каждый преподаватель на основе своего опыта обладает своим набором мотивационных мер и методов воздействия на обучающихся.

Библиографический список

1. Крысин, М.В. К вопросу о повышении эффективности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / М.В. Крысин, С.О. Цекунов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных орга-

низаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции / отв. ред. С.А. Карнович. – Иркутск : Изд-во Восточно-Сибирского института МВД России, 2016. – С. 121-124.

2. Моделирование типовых ситуаций как эффективный способ формирования готовности курсантов ДВЮИ МВД России к задержанию правонарушителя / С.О. Цекунов [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2017. – № 1. – С. 117-120.

3. Физическая подготовка : учебное пособие / В.А. Серебрянников [и др.]. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. – 224 с.

4. Цекунов, С.О. Актуальные проблемы применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции / С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай, А.В. Сторожук // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы V Международной научно-практической конференции. – Хабаровск, 2017. – С. 235-237.

Шипицин Д.С., Жиленков К.М., Гальцев С.А.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОР ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ (ПИСТОЛЕТ МАКАРОВА)

В представленной работе преследовалась цель выявить влияние физической подготовленности курсантов военно-учебного центра Иркутского национального исследовательского технического университета (ВУЦ ИрНИТУ) на результаты стрельбы из пистолета Макарова (ПМ). Показатели уровня физической подготовленности во время исследования фиксировались во время вступительных испытаний в ВУЦ. Тестирование по стрельбе курсантов ВУЦ проводилось на занятиях по огневой подготовке с использованием стрелкового тренажера SCATT. В проводимом эксперименте приняли участие 98 курсантов ВУЦ первого года обучения, которые на момент проведения эксперимента не имели умений и навыков стрельбы из ПМ.

В эксперименте, как уже говорилось выше, использовался стрелковый тренажер SCATT. Принцип работы этого тренажера заключается в определении координат с помощью инфракрасного излучателя, размещенного в корпусе электронной мишени, и приемника инфракрасного излучения, установленного на оружии. Показатели с приемника (сенсора) отправляются в вычислительный блок тренажера, где они конвертируются для последующей передачи в компьютер, на котором они обрабатываются программой SCATT и выводятся на экране монитора в виде тра-

ектории прицеливания, с показом расположения пробойны после выстрела на мишени [4]. В процессе проведения эксперимента применялась версия программы 6.0.30 Unicode для стрелковых тренажеров SCATT.

Одной из особенностей программы SCATT является используемый тренажером алгоритм, благодаря которому положение пробойны регистрируется на мишени. Одновременно на мишени проецируется траектория прицеливания перед выстрелом, которая после воображаемого выстрела отображается повторно на мониторе компьютера. На основании траектории прицеливания можно определять устойчивость стрелка и удержание оружия в районе прицеливания [1, 2]. Также по траектории на тренажере SCATT можно отследить различные стадии выстрела, которые отображаются различными цветами на линии прицеливания: зеленый – момент прицеливания до 1 сек. до выстрела, желтый – от 1 сек. до 0,2 сек. до выстрела, синий – от 0,2 сек. до момента выстрела, красная – после произведенного выстрела (рис. 1).



Рис. 1. Отображение траектории выстрела в программе SCATT

Приступая к анализу данных проведенного эксперимента, напомним, что корреляционный анализ занимается определением степени связи между двумя переменными – x и y . Это означает, что одному и тому же значению параметра при некоторых неизменяемых условиях соответствует несколько значений зависимого показателя и изменение первого вызывает закономерное изменение второго.

Сначала предполагаем, что как x , так и y – количественные, например подтягивание на гимнастической перекладине (упражнение на силу) и огневая подготовленность. Мы можем отметить точку, соответствующую паре величин каждого объекта, на двумерном графике рассеяния точек. Тем самым получаем график рассеяния точек, который говорит о

соотношении между этими двумя переменными. Как видно из рисунка 2 (а, б, в), наблюдается сильное скопление после разных видов нагрузок на интервале от 0,05 до 0,35.

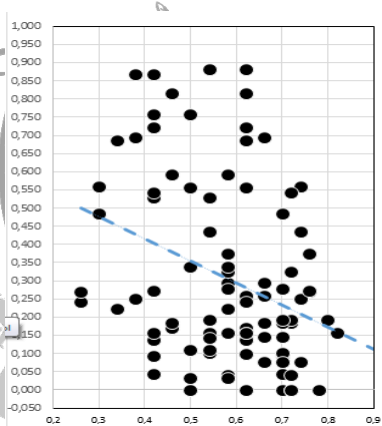


Рис. 2а

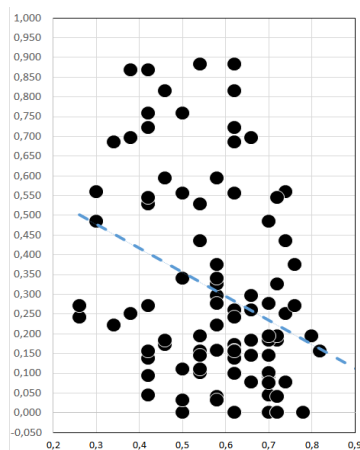


Рис. 2б

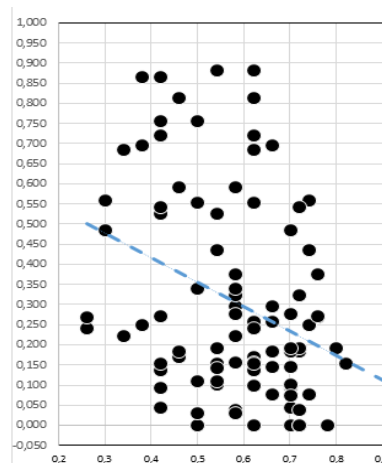


Рис. 2в

Аппроксимация наблюдаемого соотношения:

а) подтягивание (упражнение на силу) и огневая подготовленность;
б) бег 100 метров (упражнение на скорость) и огневая подготовленность;

в) бег 3000 метров (упражнение на выносливость) и огневая подготовленность.

Соотношение x и y – линейное, если прямая линия, проведенная через центральную часть скопления точек, дает наиболее подходящую аппроксимацию наблюдаемого соотношения.

Можно измерить, как близко находятся наблюдения к прямой линии, которая лучше всего описывает их линейное соотношение путем вычисления коэффициента корреляции Пирсона, обычно называемого просто коэффициентом корреляции.

Пусть $(x_1, y_1), (x_2, y_2), \dots, (x_n, y_n)$ – выборка из n наблюдений пары переменных (X, Y) , и выборочный тогда коэффициент корреляции r определяется как:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - x_{\text{ср}})(y_i - y_{\text{ср}})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - x_{\text{ср}})^2 \sum_{j=1}^n (y_j - y_{\text{ср}})^2}},$$

где $x_{\text{ср}}$ и $y_{\text{ср}}$ – выборочные средние, определяющиеся следующим образом:

$$x_{\text{ср}} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i; y_{\text{ср}} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i$$

r изменяется в интервале от -1 до $+1$.

Знак r означает, увеличивается ли одна переменная по мере того, как увеличивается другая (положительный r) или уменьшается ли одна переменная по мере того, как увеличивается другая (отрицательный r).

Величина r указывает, как близко расположены точки к прямой линии. В частности, если $r = +1$ или $r = -1$, то имеется абсолютная (функциональная) корреляция по всем точкам, лежащим на линии (практически это маловероятно); если $r = 0$, то линейной корреляции нет (хотя может быть нелинейное соотношение). Чем ближе r к крайним точкам (± 1), тем больше степень линейной связи.

Коэффициент корреляции r безразмерен, т.е. не имеет единиц измерения.

Величина r обоснована только в диапазоне значений x и y в выборке. Нельзя заключить, что он будет иметь ту же величину при рассмотрении значений x или y , которые значительно больше их значений в выборке.

Корреляция между x и y не обязательно означает соотношение причины и следствия.

r^2 представляет собой долю вариабельности y , которая обусловлена линейным соотношением с x .

Таким образом, на основании проведенного исследования, учитывая результаты 98 респондентов из числа курсантов ВУЦ ИРНИТУ, нормативы на физические качества силы, скорости и выносливости были оценены в диапазоне от 0 до 100 ед., а норматив по огневой подготовленности – от 0 до 50. На основании эксперимента было определено, как влияют различные физические качества в целом и в отдельности на формирование умений и навыков в огневой подготовке, а именно в стрельбе из боевого оружия. При анализе каждого норматива по физической подготовке в соотношении со стрельбой и по отдельности показал, что итоговый результат норматива со стрельбой из пистолета Макарова у респондентов находился в диапазоне от 0 до 300 ед.

Прямолинейное уравнение редко позволяет нам определять y строго в терминах x . В результате мы будем иметь ошибку, то есть долю расхождения между значением, вычисленным коэффициентами регрессии для данного значения x и фактическим значением y .

Построив аппроксимацию наблюдаемых соотношений, мы наблюдаем ошибку погрешности вычислений, рассчитанную по формуле:

$$\varepsilon = \sqrt{\frac{\sum_{j=1}^n (Y_i - Y_{cp})^2}{n - 2} \cdot \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - X_{cp})^2}{n - 2}}$$

Вычисляя ε , получаем, что $\lim_{n \rightarrow \infty} \varepsilon \rightarrow 0$, следовательно, модель для данного исследования является правильно подобранной.

Таблица

ФРАГМЕНТ НАХОЖДЕНИЯ СООТНОШЕНИЯ (ПОДТЯГИВАНИЕ
И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ)

Подтягива- ние, x	Стрель ба, y	x ²	y ²	x*y	y(x)	(y _i - y _{ср}) ²	(y _i - y(x)) ²	(x _i - x _{ср}) ²	y _i - y _x :y
0,580	0,296	0,336	0,08	0,17	0,479	0,000	0,034	0,000	0,619
0,620	0,172	0,384	0,03	0,10	0,555	0,018	0,146	0,001	2,225
0,620	0,722	0,384	0,52	0,44	0,220	0,173	0,252	0,001	0,695
0,720	0,184	0,518	0,03	0,13	0,547	0,015	0,132	0,019	1,975

Таким образом, мы составляем отображение Y(x) корреляционной зависимости всех интересующих пар, а именно {(подтягивание и огневая подготовленность) (табл. 1), (бег 100 метров и огневая подготовленность), (бег 3000 метров и огневая подготовленность), (общий результат ФП и огневая подготовленность)}:

$$Y(x) = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - X_{cp})(Y_i - Y_{cp})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (X_i - X_{cp})^2 \sum_{j=1}^n (Y_j - Y_{cp})^2}}$$

Из графика функции Y(x) пары (подтягивание и огневая подготовленность) следует, что коэффициент корреляции находится в пределах (0,1; 0,7), что показывает среднюю зависимость соотношения данной пары (рис. 3).



Рис. 3. Корреляционная зависимость пары
(подтягивание и огневая подготовленность)

Из графика функции Y(x) пары (бег 100 метров и огневая подготовленность) следует, что коэффициент корреляции находится в пределах (0; 0,5), что показывает низкую, близкую к среднему, зависимость соотношения данной пары (рис. 4).



Рис. 4. Корреляционная зависимость пары
(бег 100 метров и огневая подготовленность)

Из графика функции $Y(x)$ пары (бег 3000 метров и огневая подготовленность) следует, что коэффициент корреляции находится в пределах $(0; 0,6)$, что показывает низкую, близкую к среднему, зависимость соотношения данной пары (рис. 5).



Рис. 5. Корреляционная зависимость пары
(бег 3000 метров и огневая подготовленность)

Из графика функции $Y(x)$ пары (общий результат ФП; огневая подготовленность) следует, что коэффициент корреляции находится в пределах $(0; 0,6)$, что показывает низкую, близкую к среднему, зависимость соотношения данной пары (рис. 6).



Рис. 6. Корреляционная зависимость пары (общий результат ФП и огневая подготовленность).

По результатам проведенного исследования были получены следующие результаты.

1. При тестировании курсантов по огневой подготовленности, используя программу стрелкового тренажера SCATT, каждый курсант имел возможность получить объективную информацию о состоянии его вестибулярного аппарата. Дополнительно респондентам предлагались конкретные физические упражнения, которые улучшают работу вестибулярного аппарата.

2. Результаты сравнения общей физической подготовленности и стрельбы показали, что существует низкая, ближе к среднему, зависимость в диапазоне от 0,2 до 0,3. Тем не менее это говорит о том, что чем выше уровень общей физической подготовленности, тем выше predisposition к стрельбе из боевого оружия.

3. Во время эксперимента все участвующие респонденты не имели умений и навыков владения боевым оружием и практического навыка стрельбы из него. Поэтому во время эксперимента хорошо прослеживалось влияние и роль уровня физической подготовленности на базовые навыки в стрельбе из боевого оружия.

4. Исследуя зависимость физической подготовленности в упражнениях на силу, скорость и выносливость, мы определили, что физическое качество на силу наиболее сильно влияет на predisposition в стрельбе, т.к. корреляция показала высокий результат и низкую погрешность зависимой пары (подтягивание и огневая подготовленность) [3].

Библиографический список

1. Дунаев, К.С. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием стрелкового компьютерного тренажера «Скэтт» и контроль за ней / К.С. Дунаев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 49-52.

2. Струганов, С.М. Методологические аспекты обучения стрельбе из боевого оружия на начальном этапе подготовки / С.М. Струганов, С.В. Украинский // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 15 февраля 2022 г.). – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2022. – С. 383-388.

3. Шевцова, А.А. Влияние спорта на развитие личности человека / А.А. Шевцова, К.В. Киселева, Э.Э. Кугно // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : материалы X Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (Иркутск, 20-21 апреля 2017 г.). – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2017. – С. 97-98.

4. Яковлев, А.Ю. Использование стрелкового электронного тренажера SCATT в ведомственных образовательных организациях ФСИН России / А.Ю. Яковлев, А.Ю. Марков // Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе : сборник материалов научно-практического семинара, проводимого в рамках VIII ежегодного открытого турнира памяти Н.Ф. Макарова по стрельбе из пистолета. – Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 78-79.

Якушев В.А.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА (СИЛЫ) ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Физическая подготовка и огневая подготовка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД России) являются видами профессиональной служебной и физической подготовки, куда помимо названных выше входят правовая и служебная. И от того, насколько сотрудник полиции овладеет данными видами подготовок, проходя обучение в ЦПП ТО МВД России (на региональном уровне), на ФПП образовательной организации МВД России и впоследствии в период прохождения службы в ОВД России, зависит его профессиональная деятельность в качестве сотрудника государственной службы иного вида, включая получение квалификационных званий.

В работе использованы материалистический подход и вытекающие из него частнонаучные методы – системного изучения как объекта, так и предмета исследования во всех его взаимосвязях, а также анализа и синтеза. Пристальное внимание было направлено на последовательную аргументацию выводов и положений, их критическую оценку.

Определимся с понятийно-категориальным аппаратом. Так, физическая подготовка, исходя из ее терминологии, является процессом, растянутым во времени, который развивает у будущего полицейского такие необходимые ему физические качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и силовые выносливость и статичность, обусловленные прохождением службы в ОВД России, с учетом социально-демографических характеристик [1]. Огневая подготовка – это также длительный временной процесс, направленный на изучение двух разделов:

1) теоретический:

а) правовое регулирование применения огнестрельного оружия и боеприпасов (патронов, запалов, выстрелов, гранат, в т.ч. ручных и осколочных гранат), гарантии личной безопасности;

б) материальная часть и тактико-технические характеристики оружия и боеприпасов, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;

в) вопросы профилактики гибели и ранений, связанных с неумелым обращением с оружием и боеприпасами;

г) правила хранения оружия и боеприпасов, а также ухода за ними;

2) практический – практические тренировки по отработке:

а) нормативов по огневой подготовке;

б) изготовки к стрельбе;

в) производства выстрела без использования боевых патронов (вхолостую);

г) упражнений стрельб из различных видов оружия вхолостую, а также метания учебных гранат;

д) стрельбы для формирования умений и навыков выполнения упражнений стрельб из различных видов оружия;

е) тактических задач применения оружия и боеприпасов при осуществлении оперативно-служебной деятельности.

Физическая подготовка – это неотъемлемая составная часть деятельности полицейского для несения службы в полиции, т.к. она обусловлена возможностью применения сотрудником ОВД России легитимного насилия в отношении лица, не выполняющего законные требования сотрудника полиции. И от того, насколько сотрудник готов применять определенное легитимное воздействие (физическая сила, специальные средства или крайнюю меру государственного воздействия – огнестрельное оружие) будет зависеть его личная безопасность.

Одним из важных физических качеств (способностей) сотрудника ОВД России выступает сила. Это сопротивление организма при оказании на него воздействия внешних факторов или своеобразного противодействия за счет различных групп мышц. Силу как физическое качество человека следует сопоставить с тем наибольшим весом, который сотрудник

полиции может поднять. Так, определяют силовые возможности полицейского, который занимается тяжелоатлетическим двоеборьем.

Последние достижения в науке и практическая деятельность сотрудников полиции демонстрируют, что принято выделять статическую и динамическую силу. Итак, при росте массы, с которой работает сотрудник полиции, или силы сопротивления уровень динамической силы (ее косвенным показателем может служить скорость движения) напрямую зависит от развития статической силы. В физической подготовке сотрудников полиции, особенно в случае преследования правонарушителя, часто требуется проявление силы за очень малое или ограниченное время.

Проявление силы у сотрудника ОВД России зависит от: а) нормального развития мышечной массы; б) уровня адекватного ответа нейронных центров, которые отвечают за преобразования в сокращенных мышцах; в) преобразования химических процессов, происходящих в мышечной ткани; г) оптимального решения задач при выполнении технических и тактических движений.

Приоритетом в становлении силы у сотрудников полиции являются:

1) метод запредельного усилия – когда действия совершаются большими категориями весов. Большим весом будет такой, который составляет 80-90% от рекордного достижения обучающегося, важность которого состоит в прогрессе внутри и межмышечной координации движений. Сила растет за счет ЦНС;

2) метод повторных усилий – выполнение действий с ограничивающими отягощениями до отказа. Вес, который используют на занятии по физической подготовке сотрудников полиции, равняется 40-70% от предельного. В основе лежит работа именно с отягощением такого веса, что ведет к росту силы;

3) метод нестатичных усилий – выполнение действий с весами, поднимаемыми с максимальной скоростью. Он необходим для совершенствования скоростных и силовых качеств практически во всех государственных службах иного вида [2].

Вместе с тем наиболее продуктивен для сотрудников полиции метод круговой тренировки, или круговой метод, когда физические упражнения выполняются поточно или последовательно. Круговым его следует называть, т.к. упражнения следует выполнять одно за другим как бы по кругу, состоящему из определенных этапов, их еще называют станциями (рис. 1)¹. При том, что, если отмечается значительное количество обучающихся, необходимо разбить их на определенное количество подгрупп, каждая из которых начинает свою серию упражнений на своем этапе.

¹ В теории круговой тренировки станцией называется место, на котором выполняется упражнение.

Так, первая группа лиц выполняет упражнения, связанные с приседанием и прыжками; вторая – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (отжимании), третья – в сгибании и разгибании рук в висе (подтягивание), четвертая – подъем туловища из положения лежа на спине с фиксацией ног за шведскую стенку, пятая – подъем ног из положения лежа на спине, при этом руки фиксируются за шведскую стенку, шестая – подъем ног лежа на животе, с фиксацией рук за шведскую стенку, седьмая – подъем спины из положения лежа на животе. Выполнив упражнение на первом этапе, каждая группа переходит к следующей станции, где выполняет упражнения, заявленные на очередном этапе [4].

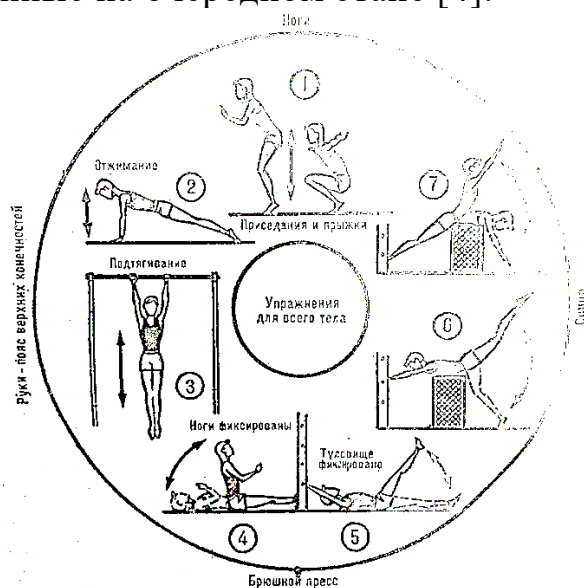


Рис. 1. Примерная ситуационная технология использования кругового метода

Круговой метод должен отвечать следующим критериям. Упражнения должны соответствовать четко поставленной теме и цели проведения занятия и только для формирования навыка. Выполнение действия осуществляется под четким руководством указаний преподавателя, исходя из навыков, которые имеются у обучающихся. Распределение нагрузки осуществляется равномерно. Так, увеличивая число повторных упражнений, общее количество действий на одном из этапов время на его выполнение остается прежним; путем снижения времени на выполнение упражнений; для внесения изменения в интервал отдыха между этапами или увеличения числа прохождения кругов с определенным временным интервалом для выполнения упражнений.

Что касается огневой подготовки, то известно, что подготовительные действия будут помогать полному, слаженному развитию организма сотрудника полиции, занимающемуся стрелковой подготовкой. Эти упражнения обуславливают формирование фундаментальной основы для последующего закрепления и совершенствования стрелковой подготовки. Благодаря им развиваются специальные физические качества. К та-

ким можно отнести следующие упражнения, которые точно воздействуют на отдельные системы организма и группы мышц в системе «стрелок – оружие». Важно понимать, что физическая подготовка для сотрудника полиции является обязательным компонентом в структуре его профессиональной служебной и физической подготовки.

Воспитание силы в огневой подготовке возможно путем статической подготовки, которая обусловлена выполнением упражнений по долгому удержанию оружия для прицеливания и работы со спусковым крючком. Рост показателей в стрелковой подготовке полицейского должен идти через совершенствование устойчивости оружия, согласованности прицельных приспособлений и работы со спусковым крючком. Главное в устойчивости¹ определяется тем, насколько долго стреляющий может совмещать прицельные приспособления и удерживать наведенное оружие на цели. И тут на первый план выступает развитие такого физического качества у сотрудника ОВД России, занимающегося огневой подготовкой, как статическая выносливость. Она позволяет полицейскому длительно работать с прицельными приспособлениями и демонстрировать хорошие стабильные результаты в такой дисциплине, как огневая подготовка [3].

При стрельбе из пистолета Макарова в огневой подготовке требуется вычленять два этапа. Первый обусловлен работой в изгойке (стоя, с колена, лежа), что требует присутствия физической силы. Второй неразрывен с наведением прицельных приспособлений оружия и работой со спусковым крючком, что в принципе не требует серьезных физических усилий. Здесь на первый план выступает такое физическое качество, как силовая выносливость. Она гарантирует сотруднику полиции удержание пистолета и его прицельных приспособлений при наведении на мишень в стабильном состоянии на продолжительное время.

При этом следует отметить определенные признаки участия групп мышц в выполнении работы при производстве выстрела, а именно:

а) производящие выстрел. Здесь задействуются мышцы верхних конечностей левой и правой руки. Развивать данные группы мышц требуется как в переходном, так и в начальном этапе подготовки;

б) не участвующие в выстреле, но оказывающие влияние на полицейского на занятиях по огневой подготовке. Здесь задействуются мышцы нижних конечностей, шеи, туловища, которые задействуются на всем периоде обучения;

¹ Устойчивость – относительная неподвижность оружия в период завершения наводки и выжима спуска.

в) остальные группы мышц, которые нейтральны ко всей деятельности обучающегося. Данные группы мышц развиваются в период занятий по общей физической подготовке.

Итак, круговой метод является важным способом формирования физических качеств, помогающим сотруднику полиции развить в себе силу, которая поможет преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, проявив себя, не выходя за границы правомерного применения физической силы или огнестрельного оружия.

Библиографический список

1. Косиковский, А.Р. Организация огневой и физической подготовки в органах внутренних дел : курс лекций / под. ред А.Р. Косиковского, А.А. Виноградова. – М. : Академия управления МВД России, 2021. – 172 с.
2. Косиковский, А.Р. Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России : учебно-методическое пособие.– М. : Академия управления МВД России, 2019. – 111 с.
3. Митин, А.А. Педагогические аспекты организации и проведения комплексного занятия в образовательной организации / А.А. Митин, В.А. Филимонов, В.А. Якушев // Образование. Наука. Научные кадры. – 2020. – № 3. – С. 212-214.
4. Якушев, В.А. Проблемы, связанные с организацией и проведением технико-тактической игры как ведущей формы профессионального обучения сотрудников полиции в системе МВД России / В.А. Якушев, Е.А. Школьников // Юридическое образование и наука. – 2022. – № 11. – С. 34-37.

С.П. Шубин

Порядок проведения тактико-строевых занятий

В целях одиночной подготовки сотрудников органов внутренних дел, первоначального боевого слаживания подразделений в учебных организациях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур, организуются и проводятся тактико-строевые занятия.

Сущность тактико-строевых занятий заключается в том, что на них каждый учебный вопрос вначале отрабатывается по отдельным элементам (приемам, действиям), а затем повторяется слитно в целом. Каждый элемент учебного вопроса повторяется до приобретения обучаемыми прочных навыков в быстром и правильном его выполнении до тех пор, пока не будет достигнута слаженность в действиях подразделения. Перед

повторением действий производится частный разбор, на котором указываются допущенные ошибки и меры по их устранению. Завершается тактико-строевое занятие слитным выполнением всех действий данного занятия и проведением разбора всего занятия в целом.

Тактико-строевые занятия проводятся как днем, так и ночью, при любой погоде, в любое время года. Ночным занятиям должны предшествовать тактико-строевые занятия, проводимые в дневное время, и ряд занятий, проводимых ночью, по другим предметам обучения. Так, ночному занятию по тактико-специальной подготовке предшествует отработка развертывания подразделения в цепь, управления при помощи сигналов, применяемых ночью, устройство проходов в заграждениях, самоокапывание и маскировка, приспособление местных предметов к бою, устройство и оборудование окопов ночью, дезактивация позиций, способы преодоления участков местности, подвергшихся химическому (радиационному) заражению, движение по заданным азимутам ночью; по огневой подготовке – приемы наблюдения ночью, подготовка оружия к стрельбе, боевые стрельбы в составе подразделения, метание гранат; по физической подготовке – преодоление препятствий, рукопашный бой, отработка боевых приемов борьбы и т.д. [3].

Подразделения органов внутренних дел, принимающие участие в тактико-строевых занятиях, экипируются согласно нормам положенности всем необходимым имуществом: оружием, боеприпасами, специальными средствами, средствами индивидуальной защиты, шансовым инструментом и т.д.

Для отработки техники взаимодействия в зависимости от учебных целей на занятия могут привлекаться средства усиления (боевая и специальная техника, пулеметы, иное оружие).

Оборудование места проведения занятия (полигон, учебное поле) и обозначение противника производится в той мере, в какой это необходимо для создания тактической обстановки, способствующей сознательному усвоению изучаемых приемов (действий) обучаемыми, и приобретения ими практических навыков [1].

Противник может быть обозначен отдельными сотрудниками, а также мишенями и макетами. Огневые средства и мелкие группы противника могут обозначаться в зависимости от обстановки неподвижными, появляющимися или движущимися мишенями. Орудия, минометы, боевая и специальная техника обозначаются макетами, а огонь противника – стрельбой холостыми патронами.

В начале занятия преподаватель объявляет тему, учебные цели, проверяет знание сотрудниками соответствующих нормативно-правовых актов, в случае необходимости делает необходимые разъяснения. Переходя к обучению сотрудников приемам или действиям, преподаватель

показывает и объясняет прием (действие) сначала в целом, а затем по отдельности, после чего отрабатывает его поочередно с каждым сотрудником. Кроме того, преподаватель тщательно проверяет исполнение приемов, немедленно исправляет допущенные ошибки обучаемого, привлекая к этому других сотрудников [2].

Например, при организации и проведении занятия по теме «Приемы и способы передвижения сотрудников на местности» преподаватель до его начала выдвигается на местность, выбранную для проведения занятия, намечает порядок отработки каждого учебного вопроса, определяет необходимые предметы и средства для занятия, выставляет засаду, из числа сотрудников, выдает им холостые патроны, устанавливает мишени и макеты и т.д. Далее преподаватель доводит до обучаемых тему, цель, учебные вопросы, которые должны быть отработаны на занятии, тактическую обстановку, проверяет снаряжение и готовность сотрудников к занятию и переходит к отработке учебных вопросов.

Отрабатывая способы бесшумного передвижения на местности, преподаватель объясняет, что при движении по твердому грунту ноги нужно ставить с носка, а по мягкому грунту – с каблука, при движении по траве ноги нужно поднимать по возможности выше травы и осторожно опускать на каблук, по кустам и зарослям – двигаться, раздвигая ветви в обе стороны. Продемонстрировав один из таких способов, преподаватель предлагает всем сотрудникам подразделения по очереди проделать то же самое.

Закончив отработку передвижения на местности, преподаватель переходит к следующему учебному вопросу: «Действия сотрудников, при нападении на колонну во время совершения марша». В рамках данного учебного вопроса отрабатываются: меры личной безопасности каждого сотрудника и боевого охранения колонны на марше, действия сотрудников по изготовке к стрельбе, способам эвакуации, спешиванию при попадании (угрозе попадания) в засаду транспортного средства (колонны), действия сотрудников при посадке (высадке) из автотранспорта с огнестрельным оружием и средствами индивидуальной бронезащиты, действия сотрудников по слаживанию действий на марше, спешиванию и последующего за ним оборонительному развертыванию, отходу с места обстрела с использованием укрытий и «невидимых зон» рельефа местности, переходу к атакующим действиям (накрытием огнем вероятных мест и мест расположения противника с возможными путями отхода), выходу во фланг и тыл огневых позиций противника и т.д.

Закончив отработку учебных вопросов отдельно, преподаватель возвращает подразделение в исходное положение и повторяет с ним отработку всех вопросов слитно, в составе подразделения. В конце занятия преподаватель дает оценку каждому сотруднику, отмечает положитель-

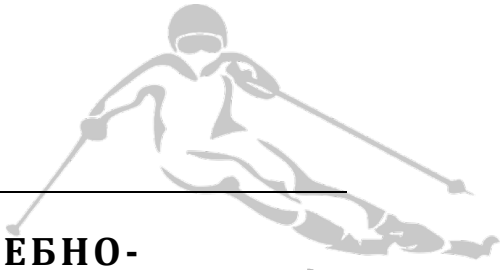
ные моменты, допущенные недостатки, и определяет способы по их устранению.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Особенности повышения готовности сотрудников полиции к применению физической силы / А.С. Гричанов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск, 2021. – С. 31-34.

2. Шубин, С.П. Особенности проведения комплексных занятий по дисциплине тактико-специальная подготовка / С.П. Шубин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. Барнаул. – 2019. – № 1 (36). – С. 214-216.

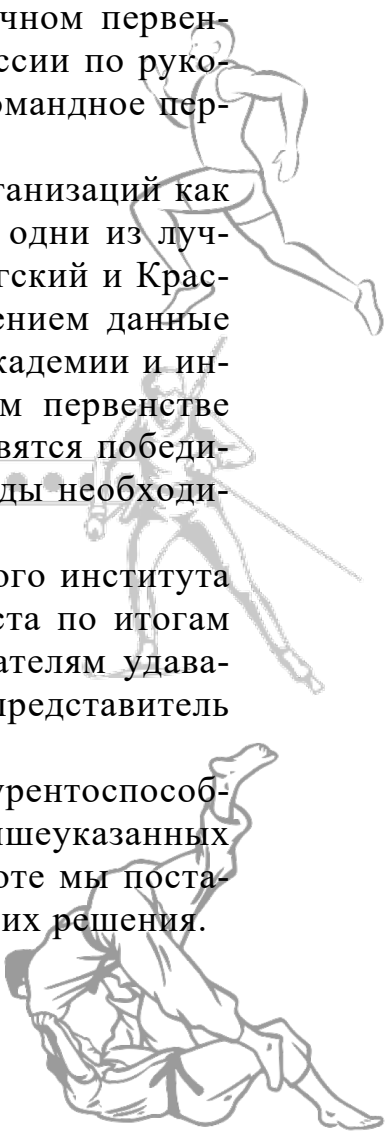
3. Шубин, С.П. Методика проведения занятий по тактико-специальной подготовке / С.П. Шубин // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск, 2022. – С. 343-347.



II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Анисимов В.А.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ



Рукопашный бой является одним из видов спорта, включенных в спартакиаду среди территориальных органов и образовательных организаций системы МВД России. Данные соревнования носят официальный характер, они включены в ЕВСК и, соответственно, дают возможность спортсменам, вошедшим в тройку сильнейших в личном первенстве, претендовать на получение звания мастера спорта России по рукопашному бою. Помимо этого, не менее важным является командное первенство в данных соревнованиях.

На протяжении долгих лет среди образовательных организаций как в личном первенстве, так и в командном зачете стабильно одни из лучших результатов показывают Московский, Санкт-Петербургский и Краснодарский университеты МВД России. За редким исключением данные университеты разделяют командное первенство, оставляя академии и институты позади. И как нам становится понятно, в личном первенстве представители данных образовательных организаций становятся победителями и призерами, зарабатывая для своей сборной команды необходимые для победы очки.

В новейшей истории команда Сибирского юридического института МВД России не поднималась выше 5 общекомандного места по итогам данных соревнований, в личном зачете курсантам и слушателям удавалось подняться на 3 ступень пьедестала, и лишь единожды представитель института становился серебряным призером.

На наш взгляд, проблема недостаточно высокой конкурентоспособности большинства вузов с представителями крупных вышеуказанных университетов носит комплексный характер. В данной работе мы постараемся выделить их и по возможности предложить способы их решения.

Первой и наиболее значимой проблемой является количество поступающих на обучение курсантов. К примеру, когда в институты зачисляется на обучение в среднем 100 человек в год, а в университеты и академии набор может оставлять до 1000, шанс того, что в большой вуз поступит квалифицированный спортсмен-единоборец, выше.

Перейдем к проблемам непосредственной подготовки спортсменов-рукопашников в образовательной организации. Второй вытекающей из численности проблемой можно отметить отсутствие у малых вузов, в отличие от более крупных, возможности формирования сборных команд по видам спорта и полного их освобождения от учебной и служебной деятельности на весь период обучения курсанта, ввиду чего спортсменам гораздо проще соблюдать режим сна и отдыха, питания и, самое главное, тренировочного процесса (зачастую это 6 тренировочных дней в неделю по 2 тренировки в день). В менее крупных вузах создать похожие условия зачастую не представляется возможным ввиду того, что в первую очередь при полном освобождении курсантов нагрузка по несению службы в нарядах распределится на оставшихся, не освобожденных обучающихся. В данном случае при наличии в институте хотя бы 4-5 полностью освобожденных команд численностью 10-15 человек может получиться, что оставшиеся курсанты и слушатели будут ходить в наряды либо чаще, либо с такой же регулярностью, как на учебу.

В связи с этим максимально благоприятным условиям, которые возможно создать для сборной команды, является ограничение в нарядах (не более 4 в месяц) и освобождение от учебных занятий и общеинститутских мероприятий в послеобеденное время.

Третья проблема, на наш взгляд, заключается в том, что не во всех вузах имеются тренеры по рукопашному бою и, как следствие, исключается сама возможность подготовки сборной команды на базе учебного заведения. Даже если на кафедре физической подготовки и имеется тренер (как правило, это бывший спортсмен), то организация и проведение тренировочного процесса будут являться личной инициативой данного преподавателя, которая не освобождает его от текущих служебных обязанностей, таких как проведение учебных занятий, написание научных статей, подготовка методического материала, организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, посещение занятий по огневой подготовке и единого дня государственно-правового информирования. В связи с этим спортсменам самостоятельно приходится находить места для тренировок за пределами института, причем зачастую на платной основе.

И четвертой проблемой в подготовке высококвалифицированных бойцов можно отметить недостаточное количество соревновательного опыта. Складывается эта проблема из нескольких факторов. Во-первых, малое количество официальных ведомственных соревнований, на кото-

рых бойцы могут принять участие. В основном это чемпионат МВД России и всероссийские соревнования общества «Динамо», на которые вуз может официально командировать спортсменов и оплатить проезд к месту проведения турнира и проживание. Если же брать во внимание соревнования по рукопашному бою регионального и федерального уровня, то зачастую участие спортсменов ограничивается региональным уровнем (чемпионат области, края), так как для участия в соревнованиях более высокого класса (всероссийские турниры, первенство и чемпионат России) необходимо соответствующее финансирование, которое не поступает ни со стороны вузов, ни со стороны региональных организаций (ФРБ). И получается, что бойцы проводят 2-3 соревнования в год на местном уровне и из раза в раз встречаются с одними и теми же соперниками из своего города или региона, что является недостаточным для получения соревновательного опыта.

На наш взгляд, одним из наиболее рациональных способов решения проблемы подготовки высококвалифицированных единоборцев является закрепление на уровне МВД России возможности официального командирования сборных команд по видам спорта, включенным в спартакиаду МВД России, для участия не только в ведомственных соревнованиях, но и иных предусмотренных Единым календарным планом Министерства спорта России. Данное положение позволит спортсменам набирать соответствующий соревновательный опыт и, как следствие, повышать уровень своего спортивного мастерства.

Библиографический список

1. Гуралев, В.М. Некоторые вопросы обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко // Научный компонент. – 2019. – № 3(3). – С. 127-133.
2. Кравчук, А.И. Рукопашный бой в системе МВД России: значимость и перспективы первого тура соревнований / А.И. Кравчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 169-174.

Бельский А.Е.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПАЛКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ

Необходимость обеспечения личной безопасности сотрудников полиции не теряет своей актуальности и в настоящее время. 26 февраля 2020 г. в ходе ежегодного расширенного заседания коллегии МВД Рос-

сии министр внутренних дел генерал полиции В.А. Колокольцев озвучил, что в 2019 году «при исполнении служебных обязанностей погибло 59 человек и ранено 3,5 тысячи» [1]. Согласно статистическим данным за 2020 год и первое полугодие 2021 года зарегистрировано 126990 фактов совершения правонарушений в отношении сотрудников полиции, из них 78 связаны с посягательством на жизнь сотрудников полиции (ст. 317 УК РФ), 11752 – с применением насилия в отношении представителя власти (ст. 318 УК РФ), 15513 – с публичным оскорблением представителя власти при исполнении им своих должностных обязанностей или в связи с их исполнением (ст. 319 УК РФ), 97567 – с неповиновением законному распоряжению сотрудника правоохранительных органов (ст. 19.3 КоАП РФ). В связи с указанным более 22,5 тысяч граждан привлечены к уголовной ответственности и 86 тысяч – к административной [2]. Из числа оснований, предусмотренных ст. 20, 21 Федерального закона «О полиции», в конфликтных ситуациях чаще всего возникают такие, как п. 3 ч. 1 ст. 20 Федерального закона «О полиции» – для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции; п. 1 ч. 1 ст. 21 Федерального закона «О полиции» – для отражения нападения на сотрудника полиции; п. 3 ч. 1 ст. 21 Федерального закона «О полиции» – для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции; п. 6 ч. 1 ст. 21 Федерального закона «О полиции» – в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе [3].

Одним из эффективных способов обеспечения личной безопасности полицейского является тактически правильное применение такого средства активной обороны, как палка специальная, которым каждый полицейский экипируется в числе прочих специальных средств, когда осуществляет службу по охране правопорядка в общественных местах.

На вооружении полиции состоят различные палки специальные, например ПР-73М, ПР-89, ПР-90, ПУС-1, ПУС-2, ПУС-3. В целях настоящего исследования нас интересует палка резиновая специальная ПР-90 (рис. 1) и палка специальная резиновая ПУС-2 (рис. 2).



Рис. 1. Палка резиновая специальная ПР-90.



Рис. 2. Палка резиновая специальная ПУС-2.

ПР-90 и ПУС-2 представляют собой конструкцию с основным стержнем и дополнительной перпендикулярной рукояткой. Кроме того, ПР-90 имеет телескопическую конструкцию, что позволяет удлинять и укорачивать основной стержень в зависимости от обстоятельств ее применения на улице или в ограниченном пространстве и в стесненных условиях.

Именно указанная перпендикулярная рукоятка ПР-90 и ПУС-2 делает эти средства активной обороны полицейского уникальными и многофункциональными в контексте нанесения ударов задерживаемому лицу и защиты от ударов нападающего или сопротивляющегося правонарушителя или преступника.

Считаем, что прообразом ПР-90 и ПУС-2 является тонфа, которая в 17 веке применялась крестьянами в Японии в качестве сельскохозяйственного инструмента, а именно в качестве рукоятки-рычага жернова для помола риса [4]. В Японии крестьянам было запрещено иметь оружие, поэтому необходимость защищаться вынудила их разрабатывать техники самообороны с использованием любых поручных предметов, одним из которых стала тонфа. Небольшие размеры и высокая эффективность применения в ближнем бою повлекли для тонфы славу не только в Японии, но за ее пределами. Поэтому полицейские дубки с поперечной рукояткой официально приняты на вооружение полиции России, Германии, Франции, США, Канады, Мексики и многих других стран.

Приемы использования и применения палки специальной с боковой рукояткой не являются сложными, и при надлежащем старании и усердии в тренировках прогноз успешного освоения тактики ее применения благоприятный. ПР-90 и ПУС-2 могут применяться для нанесения тычковых ударов, вращательных ударов сверху, сбоку, снизу, наотмашь и по смещенным траекториям. Также указанные палки специальные благодаря боковой рукоятке могут эффективно применяться для защиты от ударов конечностями, холодным оружием, палками и другими предметами, которые могут использоваться правонарушителями в качестве оружия. Если полицейский возьмет ПР-90 или ПУС-2 таким образом, чтобы длинная часть палки располагалась вдоль предплечья, то последнее будет значительно усилено для защиты от ударов руками, ногами и различными предметами. Вместе с тем при таком удержании ПР-90 или ПУС-2 полицейский имеет возможность контратаковать и наносить тычковые удары торцом рукояти длинной части палки. Также при умелом применении ПР-90 и ПУС-2 можно неожиданно развернуть длинным концом вперед, что увеличит длину бьющей поверхности примерно на 50-60 см.

Считаем, что программа обучения полицейского применению палки специальной с боковой рукояткой ПР-90 и ПУС-2 в самом общем виде должна быть следующей:

- 1) изучение и отработка различных хватов;
- 2) изучение и отработка техники вращения;
- 3) изучение и отработка различных ударов;
- 4) изучение и отработка техники и тактики защиты от ударов конечностями;
- 5) изучение и отработка техники и тактики защиты от ударов различными предметами (ножом, палкой);
- 6) изучение и отработка техники и тактики задержания и сопровождения правонарушителя или преступника.

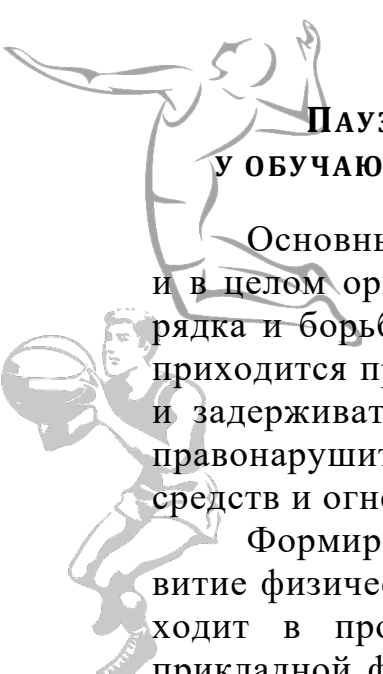
С целью методического обеспечения считаем необходимым разрабатывать учебные пособия и методические материалы, необходимые для освоения тактики применения палки специальной с боковой рукояткой типа тонфы – ПР-90 и ПУС-2.

Освоение полицейскими тактики применения палки специальной с боковой рукояткой будет способствовать, с одной стороны, совершенствованию физической защищенности самих сотрудников, а с другой – более умелому применению данного специального средства в целях минимизации причиняемого ущерба задерживаемым лицам. Считаем необходимым включить в программу подготовки полицейских тактику применения палки специальной с боковой рукояткой типа тонфы – ПР-90 и ПУС-2.

Библиографический список

1. Заседание коллегии МВД России 26 февраля 2020 года. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/62860> (дата обращения 23.03.2022).
2. Методические рекомендации по формированию морально-психологической устойчивости, управлению психологической устойчивости, управлению психоэмоциональным состоянием сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в условиях воспрепятствования законной деятельности от 14 декабря 2021 г.
3. Применение сотрудниками органов внутренних дел физической силы и специальных средств в случае осуществления в отношении них провокационных действий со стороны граждан: методические рекомендации / А.Ю. Иванов [и др.]. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2022. – 26 с.
4. Ситников, Ю.Е. Организационно-методические и технико-тактические основы владения специальными средствами для защиты и нападения : учебно-методическое пособие / Ю.Е. Ситников, А.Н. Сав-

чук. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2010. – 220 с.

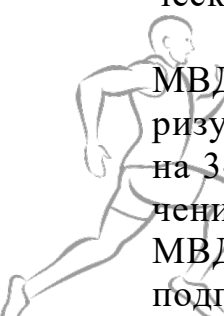


Глубокий В.А., Глубокая М.В.

**ПАУЭРЛИФТИНГ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛЫ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

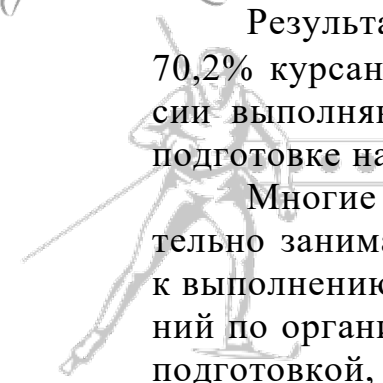
Основными задачами, которые должны решать сотрудники полиции и в целом органы внутренних дел, являются охрана общественного порядка и борьба с преступностью. При решении этих задач сотрудникам приходится пресекать преступления, административные правонарушения и задерживать лиц, их совершивших. Крайней мерой при задержании правонарушителей является применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, т.е. мер насильственного воздействия.

Формирование служебно-прикладных двигательных навыков и развитие физических качеств у сотрудников органов внутренних дел происходит в процессе занятий физической подготовкой. В служебно-прикладной физической подготовке сотрудника полиции базовым физическим качеством является сила.



Анализ физической подготовленности обучающихся в СибЮИ МВД России показал, что прирост результатов в упражнениях, характеризующих такое физическое качество, как сила, у курсантов института на 3-4 курсах и слушателей 5 курса отсутствует. На старших курсах обучения требования к развитию физических качеств у курсантов вузов МВД России приводятся в соответствие с требованиями к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел [1].

Результаты проведенных нами научных исследований показали, что 70,2% курсантов и слушателей образовательной организации МВД России выполняют контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке на оценку «удовлетворительно».



Многие курсанты в свободное от учебы и службы время самостоятельно занимаются физической подготовкой. Кроме того, они готовятся к выполнению нормативов по физической подготовке. Недостаток знаний по организации и проведению самостоятельных занятий физической подготовкой, незнание техники физических упражнений не позволяют этим курсантам улучшить свою физическую подготовленность.

В силовой подготовке базовыми упражнениями являются приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. Эти упражнения являются соревновательными в пауэрлифтинге.



Анализ процесса силовой подготовки курсантов Сибирского юри-

дического института МВД России (г. Красноярск) показал, что тренажерный зал образовательной организации ежедневно посещают более 50 человек. Причем 50% курсантов, практикующих самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещают тренажерный зал или тренируются в других атлетических залах от 3 до 4 раз в неделю. Этого количества тренировок в недельном микроцикле вполне достаточно (доказано практикой), чтобы в течение 5 лет при условии регулярных занятий выйти на уровень норматива кандидата в мастера спорта (КМС), а при хороших данных – и мастера спорта (МС) по пауэрлифтингу. Проблема заключается в том, что курсанты СибЮИ МВД России, развивая силу, используют неправильные методики и не соблюдают принципы спортивной тренировки.

Заслуженный тренер России С.Е. Вислоцкий считал, что невозможно развить какую-то одну группу мышц, не нагрузив при этом весь организм. Ему принадлежит легендарная фраза: «Мышцы и силу приседаниями с весом 50 кг не разовьешь».

Для развития абсолютной силы следует делать упор на базовые упражнения. Это позволит качественно улучшить силовые показатели и увеличить мышечные объемы у занимающихся. Для максимального развития силы следует исключить из тренировочной программы все «детальные» упражнения. От сгибаний-разгибаний ног мышцы ног не станут больше, равно как и мышцы груди от сведений рук в тренажере.

Например, чтобы увеличить размер двуглавой мышцы плеча (бицепса) на 5 см, следует нарастить не менее 10 кг общей мышечной массы тела. Невозможно накачать большие руки, выполняя только упражнения для рук. Расти должна вся мускулатура, а для этого следует в первую очередь нагружать самые большие мышцы – ноги, ягодицы и спину. На эти группы мышц приходится более чем 2/3 общей мышечной массы тела. Все остальные мышцы – плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы живота и рук – составляют не более 1/3, так что уделять им надо не больше 1/3 тренировочного времени. В этой связи для развития силы и мышечных объемов следует использовать базовые упражнения для мышц ног и спины – приседания со штангой на плечах и становая тяга штанги, для мышц груди, плеч и рук – жим лежа. Кроме того, чтобы избежать ухудшения гибкости позвоночника, подвижности суставов, в конце каждого тренировочного занятия, направленного на развитие силы, занимающиеся должны выполнять упражнения на растягивание и расслабление в течение 15-20 минут.

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что физические упражнения, входящие в содержание тренировочного процесса занимающихся пауэрлифтингом, могут являться одним из эффективных средств

атлетической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Для безопасных занятий со штангой необходимо в первую очередь освоить правильную технику приседаний, жима лежа и становой тяги. Упражнения следует выполнять с облегченной штангой, небольшим весом. Общеукрепляющий курс должен длиться 3-4 недели, 3 тренировки в неделю. Кроме того, следует избегать малоповторных подходов упражнения. Оптимально в подходе выполнять 5-6 повторений приседаний, жима лежа, становой тяги. Подходов каждого упражнения должно быть не менее 3, лучше 5. Отдых между подходами должен быть не менее 3 минут. Для развития абсолютной силы предпочтительнее выполнять упражнения повторным методом. Тренировке должна предшествовать тщательная разминка – общая и специальная. Более подробно о составлении индивидуальной программы силовой подготовки необходимо проконсультироваться у специалиста.

Каждой системе подготовки должен быть присущ контроль. Следовательно, в тренировочных упражнениях периодически необходимо тестировать силовые показатели.

Представленный материал не является исчерпывающим в области силовой подготовки. Изложенное выше содержит субъективное мнение на методику развития силовых способностей у обучающихся образовательных организаций системы МВД России.

К вышеизложенному материалу хочется добавить, что только регулярные и систематичные тренировки позволяют развивать физические качества и формировать двигательные умения и навыки, необходимые для сотрудника органов внутренних дел.

Мы считаем, и практика это подтверждает, что для формирования у занимающегося (при условии, что он не профессиональный спортсмен) должных двигательных кондиций достаточно 3 учебно-тренировочных занятий в неделю по 60-90 минут. Такое количество занятий физическими упражнениями не влияет ни на качество обучения в образовательной организации, ни на служебную деятельность занимающегося, а требует только некоторой самоорганизации и более четкого планирования своего личного времени.

Библиографический список

1. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (дата обращения: 11.03.2023).

Кадомцева Е.М., Кадомцев А.В.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В КРАСНОЯРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

В современном образовании наблюдается тенденция увеличения числа иностранных студентов в России. Этот тренд объясняется доступностью российского образования. В российских вузах создаются условия для подготовки будущих компетентных специалистов на международном рынке. Важным компонентом в подготовке всесторонне развитой личности студента является физическая культура и спорт. Однако иностранный студент, приезжая в другую страну, попадает в иную социокультурную среду, неизбежно сталкивается с рядом проблем. С одной стороны, иностранный студент является представителем своей страны со своей культурой, нормами поведения, традициями, но с другой – это личность с присущими ей особенностями. Каждый студент является субъектом педагогического процесса и поддается воздействию педагогической среды. На этот процесс влияет множество факторов. Во-первых, дистанция между иностранными студентами и российскими. Во-вторых, индивидуальные особенности родной культуры, вероисповедание, языковой барьер, возраст, пол.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является отличным инструментом в успешной адаптации иностранных студентов, но при организации учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать этнические особенности обучающихся. Студентки из Египта предпочитают заниматься физической культурой отдельно от юношей, объясняя это тем, что по их религиозным убеждениям выполнение ряда физических упражнений недопустимо в присутствии юношей. Преподавателем по физической культуре всегда просят определить женщину. Студентки из Индии, наоборот, предпочитают совместные занятия всей группой. Учебный план и физические упражнения для иностранных студенток подбираются с учетом особенностей их одежды. Необходимо отметить, что в период ограничения в еде по религиозным мотивам исключаются интенсивные нагрузки на выносливость. В данный период студентам предлагаются спортивные и подвижные игры, девушкам – занятия йогой, стретчингом.

Для оптимизации учебного процесса и успешной адаптации в новой среде иностранных студентов в КрасГМУ было проведено научное исследование. Используемые методы исследования: обзор литературных источников, медицинский осмотр иностранных студентов, комплексное тестирование физических качеств, анкетирование, опрос, беседы, педагогические наблюдения, стандартный метод математической статистики.

Результаты данного исследования показали, что в КрасГМУ необходимо решение ряда важных вопросов:

- 1) повышение уровня физической подготовленности иностранных студентов;
- 2) улучшения состояния здоровья;
- 3) повышение адаптационных возможностей к новой среде.

Необходимо отметить, что 3% иностранных обучающихся вынуждены прервать обучение в вузе, т.к. не справляются с проблемами адаптации. Это может негативно влиять на международный рейтинг образовательных услуг нашей страны.

Рассмотрим пути решения данных проблем билингвального образования в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Студенты и преподаватели, участвующие в анкетировании, указали на сложность в преодолении языкового барьера. В КрасГМУ для повышения уровня владения языком кафедрой латинского и иностранных языков организованы курсы английского языка. На сайте университета размещен англо-русский словарь с разговорными фразами для проведения лекций и практических занятий с иностранными студентами.

На начальном этапе исследования у иностранных студентов 1-3 курсы лечебного и стоматологического факультета был проведен медицинский осмотр на базе отделения общеврачебной практики КрасГМУ. На основании медицинского осмотра сформировали основную, подготовительную и специально-медицинскую группу здоровья. Студенты основной и подготовительной группы сдали обязательные контрольные нормативы для определения исходного уровня физической подготовки. По итогам обязательных тестов согласно учебному плану по дисциплине «Физическая культура и спорт» не справились более 50% студентов. Это обусловлено низким уровнем требований практических навыков в рамках дисциплины в родной стране. Во многих странах девушки вообще освобождены от данной дисциплины. Немаловажную роль играет индифферентное отношение к занятиям, сформировавшееся в стране проживания. Большинство студентов (более 60%) не считают физическую культуру важной дисциплиной, а скорее, воспринимают как развлечение.

В результате педагогического наблюдения было установлено, что важно на начальном этапе обучения иностранных студентов сформировать осознанное отношение к указанной дисциплине как к эффективному инструменту социально-психологической адаптации в новой среде. Для решения данных задач преподаватели кафедры физической культуры активно вовлекают иностранных студентов в спортивные секции КрасГМУ к участию в различных мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности. Для повышения адаптационных возможностей иностранных студентов в КрасГМУ на младших курсах учебное расписание

занятий необходимо формировать с учетом климатических и временных особенностей. Физкультурно-оздоровительные мероприятия с привлечением иностранных студентов необходимо проводить с учетом их вероисповедания, уровня развития в их странах видов спорта. К примеру, студенты из Египта предпочитают игру в футбол. Студенты Индии любят бадминтон, волейбол. Практический опыт показал, что для успешной адаптации иностранных студентов и их физической подготовленности необходимо включать в учебный план проведение совместных практических занятий с российскими студентами.

Библиографический список

1. Вахитов, Д.Р. Влияние социальноэкономических и природно-климатических аспектов на перспективы развития современного образования / Д.Р. Вахитов, Л.М. Аукина, Т.Н. Гриневецкая // Философия образования. – 2018. – № 74, Вып. 1. – С. 90-97.
2. Дворкин, В.М. Проблемы в формировании мотивации учащейся молодежи / В.м. Дворкин, Е.М. Кадомцева // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к служебной деятельности : сборник научных трудов. – Волгоград : Волгоградская академия Министерства внутренних дел, 2016. – С. 31-34.
3. Иванов, В.Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 1. – С. 70-73.
4. Кадомцева, Е.М. Формирование мотивации к занятиям физической культуры и спорта студентов медицинских вузов / Е.М. Кадомцева // Педагогика и медицина в служении человеку. – Красноярск : КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2017. – С. 735-739.

Казачков А.Ф.

ПРОБЛЕМЫ ОСНАЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА ПОЛИЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Практика применения сотрудниками полиции силы неоднократно исследовалась с правовой точки зрения. Исследователями рассматривались правомерность использования специальных средств, применение физической силы при подавлении сопротивления действиям представителя правоохранительных органов. А.Н. Волков и С.В. Кузнецов ссылаются на статистику причинения вреда задерживаемому лицу и сотрудни-

ку полиции, где указывают, что применение неконтактных средств воздействия более безопасно, в том числе и для полицейского, чем физическое воздействие непосредственно контактным способом [1]. А в случаях, когда у сотрудника отсутствуют навыки применения боевых приемов борьбы, возможность причинения вреда последнему возрастает.

Согласно Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» сотрудник имеет право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, в указанных в данном законодательном акте случаях. Следует отметить важность умения полицейского качественно применять силу, законодатель дает право проводить боевые приемы борьбы в отношении нарушителя и в тех случаях, когда разрешено применять специальные средства и огнестрельное оружие. Кроме этого, не стоит забывать, что на применение специальных средств и оружия имеются законодательно прописанные ограничения, а в некоторых ситуациях применить их может быть невозможно.

В данной работе рассмотрен вопрос оснащения спортивного зала территориального отдела внутренних дел Российской Федерации инвентарем для организации тренировочного процесса по изучению боевых приемов борьбы и получению навыка их применения в служебной деятельности.

Предметом исследования выступает процесс модернизации спортивных помещений для проведения занятий по спортивным единоборствам среди сотрудников полиции в рамках физической подготовки.

Цель данной работы – определить оптимальное оснащение спортивного зала для совершенствования процесса изучения полицейскими боевых приемов борьбы и получения навыков их применения.

Для достижения данной цели нами решены следующие задачи:

- 1) проанализированы нормативно-правовые акты, регулирующие процесс обучения сотрудников силовых ведомств приемам рукопашного боя, работы исследователей в этой области;
- 2) проанализированы нормативно-правовые акты министерств и служб системы правопорядка, содержащие в себе нормы оснащения спортивных залов для организации занятий единоборствами;
- 3) представлена оптимальная модель оснащения спортивного помещения территориального органа, предназначенная для изучения и отработки боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в рамках профессиональной подготовки.

Приказ Министерства внутренних дел от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» указывает нам, что «профессиональная служебная и физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования

их профессиональных навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия». То есть обучение должно проходить без отрыва сотрудника на длительный период от выполняемых им оперативно-служебных задач. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный зал территориального органа внутренних дел должен быть укомплектован инвентарем, предназначенным для полноценного занятия целого подразделения и исключаяющим получение личным составом случайных травм.

Для решения указанных задач рассмотрены действующие и утратившие силу приказы Министерства внутренних дел, проведено сравнение указанных нормативно-правовых актов с аналогичными актами Федеральной службы войск национальной гвардии и Федеральной службы исполнения наказания, регулирующими процесс обучения сотрудников боевыми приемами борьбы. На основе данных анализов определен перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации тренировочного процесса, в том числе для имитации условий применения физической силы в ограниченном пространстве.

Проанализированы приказы указанных силовых ведомств, содержащие нормы обеспечения спортивным инвентарем подчиненных отделов, подразделений и учреждений, выявлены недостатки. Кроме того, рассмотрено оснащение спортивного зала отдела полиции № 13 Межмуниципального управления Министерства внутренних дел России «Красноярское», проведено сравнение с иными отделами полиции данного региона по наличию тренировочного инвентаря.

Изучены работы в области организации занятий спортивными единоборствами среди сотрудников полиции, изучены предложенные программы тренировок. На основе анализа данных исследований рассмотрены варианты комплектования помещения для спортивных единоборств, исходя из наличия помещений для занятий.

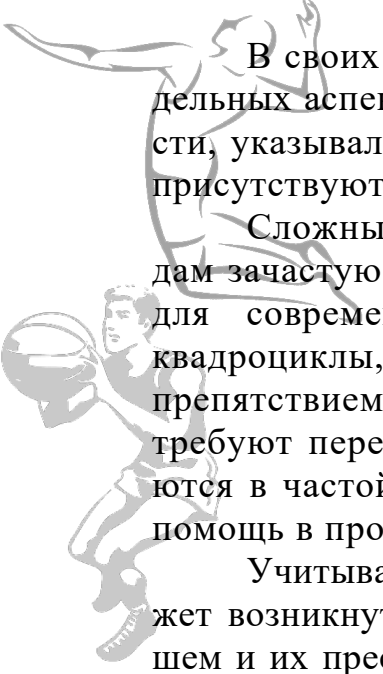
На основе изученного материала, а также анализа физической подготовки на местах нами предложены оптимальные варианты комплектования тренажерного зала территориальных отделов полиции с целью повышения силовых показателей действующих сотрудников. Данные выводы использованы для дальнейшего исследования представленной проблемы.

Библиографический список

1. Волков, А.Н. Практика применения сотрудниками полиции силы / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов // Вестник Нижегородской академии МВД России. – 2018 – № 3(43) – С. 133-140

Ковальчук А.Н.

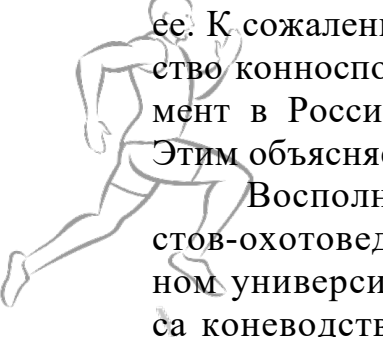
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ-ОХОТОВЕДОВ



В своих ранних исследованиях мы подробно останавливались на отдельных аспектах специальной подготовки охотоведов [3 и др.]. В частности, указывалось на то, что в арсенале методов борьбы с браконьерством присутствуют такие, как патрулирование, прохождение маршрутов.

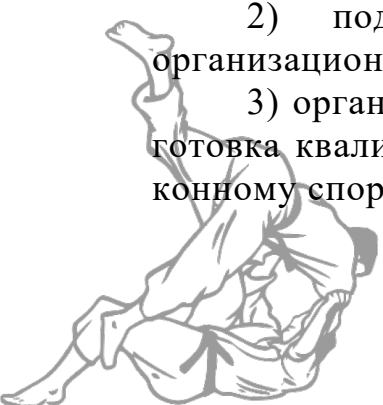
Сложные маршруты, проходящие вдали от цивилизации, охотоведам зачастую приходится преодолевать пешком, по бездорожью, так как для современных средств передвижения (автомобили, мотоциклы, квадроциклы, снегоходы, вездеходы и др.) они являются непроходимым препятствием. К тому же транспортные средства наносят вред почвам, требуют перевозки ремкомплекта, большого запаса топлива или нуждаются в частой подзарядке аккумуляторов. В этих условиях неоценимую помощь в прохождении маршрута оказывают лошади.

Учитывая то обстоятельство, что в ходе конного патрулирования может возникнуть перестрелка с вооруженными браконьерами, а в дальнейшем и их преследование (что подтверждается практикой), имеется настоятельная необходимость в умении метко стрелять с лошади или используя ее. К сожалению, несмотря на то, что в стране имеется достаточное количество конноспортивных клубов и их число постоянно растет, на данный момент в России нет официальной школы для обучения конной стрельбе. Этим объясняется актуальность представленной темы исследования.



Восполнить данный пробел в специальной подготовке специалистов-охотоведов, обучающихся в Красноярском государственном аграрном университете, мы попытались на базе учебно-спортивного комплекса коневодства (УСКК), который является структурным подразделением университета.

Выбор УСКК в качестве базы развития служебно-прикладных видов спорта и профессиональной подготовки специалистов-охотоведов обусловлен тем, что в числе основных задач этого подразделения предусмотрено:

- 1) развитие конного спорта на базе УСКК, подготовка спортсменов конников, развитие детского конного спорта, участие и проведение конноспортивных мероприятий;
 - 2) подготовка общеуниверситетских мероприятий учебно-организационного и научно-методического характера;
 - 3) организация учебно-тренировочного процесса спортсменов, подготовка квалифицированных спортсменов и участие в соревнованиях по конному спорту.
- 

Таким образом, установив, что конно-стрелковая подготовка должна включать в себя не только верховую езду, но и стрелковую подготовку, встала задача объединить эти два вида умения в единое целое.

Что касается обучению езде на лошади, отметим, что сделать это гораздо проще, ибо в конноспортивных клубах грамотные специалисты за короткий период времени обучают верховой езде. В то же время клубов, где обучают стрельбе с лошади, нами не установлено. На наш взгляд, это обусловлено тем, что стрелковая подготовка сама по себе является сложным процессом, а обучение стрельбе с лошади еще больше усложняет этот процесс (и это при условии, что лошадь уже должным образом обучена и не боится звука выстрела и манипуляций с оружием).

В данной работе мы остановимся на втором аспекте подготовки (стрелковой) охотоведов.

Для начала определимся, какой способ передвижения наиболее приемлем для ведения стрельбы с лошади. Это необходимо не только для того, чтобы всадник смог уверенно ездить на лошади, но и, самое главное, чтобы чувствовать движение лошади, подстраиваться под ее колебания, следить за равновесием, и сохранять осанку (изготовку к стрельбе).

Известно, что ход лошади, или, другими словами, способ ее передвижения, называется аллюром (allure – «походка, бег»).

Видов аллюров лошадей существует достаточно много [1 и др.]. Они делятся на естественные и искусственные. Естественные – это те, которые присущи с рождения абсолютно всем лошадям. Их всего три (рис. 1): шаг, рысь, галоп. Иноходь относится к промежуточным аллюрам, поскольку редко какая лошадь рождается с этой способностью, чаще всего она вырабатывается в процессе тренировок. Тяжелым трудом, требующим грамотной работы тренера и усилий лошади, вырабатываются искусственные способы передвижения. Выделяют несколько видов искусственных аллюров: пиаффе, пассаж, испанский шаг, галопы назад или на трех ногах и др.



Рисунок 1. Виды аллюров: а – шаг; б – рысь; в – галоп; г – иноходь

Анализ представленных видов аллюров показывает, что для стрельбы с лошади наиболее предпочтительно, если она стоит на месте или двигается шагом. Далее по рейтингу сложности можно отнести иноходь,

затем рысь. Наконец, самым сложным вариантом стрельбы является стрельба, когда лошадь движется галопом.

Существенным моментом, влияющим на технику стрельбы с лошади, является экипировка. Экипировка лошади должна быть индивидуальной. В нее входит три группы амуниции [2 и др.]: защитная амуниция, снаряжение и устройства для управления, аксессуары для обеспечения правильного положения тела наездника. Важность знания и правильного применения экипировки очевидна. Если правильно подобранная и подогнанная экипировка улучшает результаты стрельбы, так как обеспечивает необходимое положение стрелка на лошади и выполнение технических действий по производству прицельного выстрела, то, соответственно, недостатки в экипировке отрицательно сказываются на результатах стрельбы.

Переходя к технике стрельбы с лошади, следует отметить, что это возможно только в том случае, если сотрудник освоил традиционную технику стрельбы из оружия и прошел курс верховой подготовки. К верховым тренировкам в стрельбе с лошади допускаются только опытные всадники, свободно работающие шаг, рысь, галоп и иноходь.

Анализ литературных источников по данной тематике [4 и др.], а также опыт конной стрельбы из лука, нашедшей применение во многих странах мира, позволяют нам определиться с видами стрельбы с лошади. Условно разделим их на две группы: стрельба в момент остановки (лошадь стоит неподвижно на месте); стрельба в движении (лошадь перемещается одним из аллюров). В свою очередь, для каждого из названных способов может применяться (рис. 2): стрельба сидя в седле; стрельба стоя в стременах; стрельба стоя одной ногой в стремяни, другой на седле. Стрельба при этом может вестись прямо перед собой, стрельба назад и стрельба в сторону. Возможен также вариант стрельбы из-за лежащей лошади, служащей укрытием для стрелка.

Для отработки правильного принятия изгибов для стрельбы, на наш взгляд, следует руководствоваться рекомендациями, излагавшимися в воениздатовских наставлениях по стрелковому делу для автомата Калашникова (7,62 мм) до 1951 г., включавших пункт о стрельбе с коня.

Нужно также учитывать современный опыт, накопленный уникальными подразделениями, воины которых умеют стрелять с лошади. К их числу, в частности, относится горно-егерская рота специального назначения в Казахстане, которое отличается тем, что ее бойцы умеют ездить на лошадях и стрелять с них из автомата [4 и др.]. Лошади горных егеров обучены ложиться по команде и не бояться выстрелов.

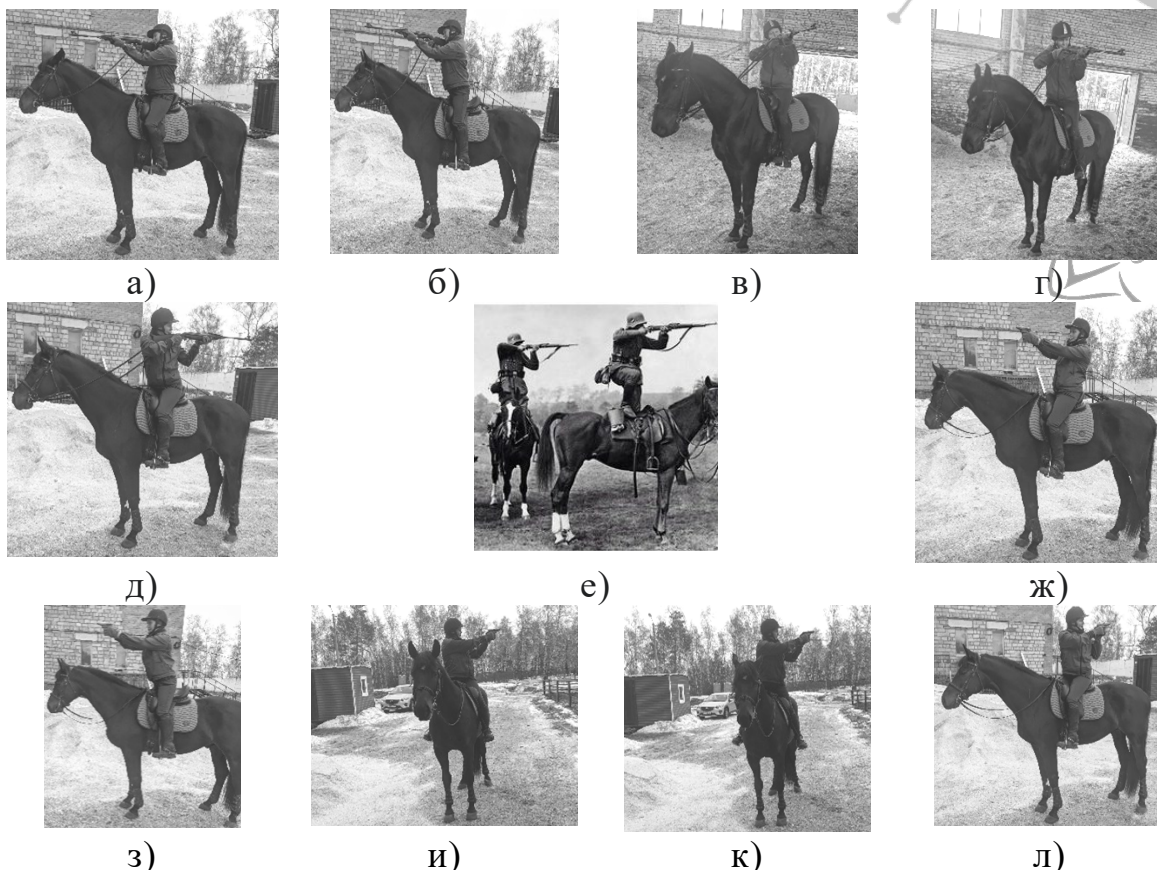


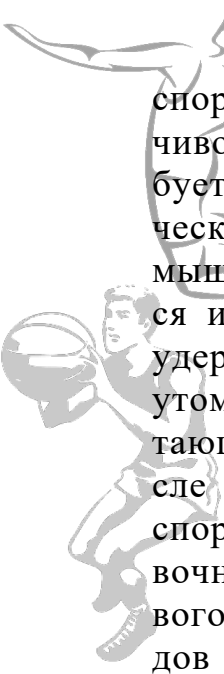
Рис. 2. Виды изготоек для стрельбы с лошади с винтовки и пистолета:
а, ж – сидя в седле вперед; б, з – стоя в стременах вперед; в, и – сидя в седле
в сторону; г, к – стоя в стременах в сторону; д, л – сидя в седле назад; е – стоя од-
ной ногой в стременах, второй на седле вперед и в сторону

Библиографический список

1. Аллюры лошадей и их характеристика. – URL: <https://moiloshadki.ru/allyury-loshadej-i-harakteristika/> (дата обращения: 04.04.2023).
2. Амуниция для лошади. – URL: <https://horse19.ru/information/equipping/typography> (дата обращения: 04.04.2023).
3. Ковальчук, А.Н. Некоторые аспекты специальной подготовки охотоведов к применению средств административного принуждения / А.Н. Ковальчук // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. – С. 81-84.
4. О солдатах горно-егерской роты рассказали жамбылские педагоги по туризму. – URL: https://www.inform.kz/ru/o-soldatah-gorno-egerskoj-rot-y-rasskazali-zhambylskie-pedagogi-po-turizmu_a3000969 (дата обращения: 04.04.2023).

Колиненко А.Д.

ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ



Для достижения высоких результатов в пулевой стрельбе стрелку-спортсмену необходимо обладать высокой степенью подготовки, настойчивостью, выдержкой, дисциплинированностью. Данное положение требует высокой степени тренированности спортсмена к восприятию статических нагрузок. Данные нагрузки вызывают чрезмерное напряжение мышечного аппарата стрелка, так как статическое напряжение появляется из многократного повторения действия, связанного с наведением и удержанием оружия. Длительная тренировочная нагрузка вызывает утомление, являющееся результатом физиологических изменений в работающих мышцах и функциональных системах организма. Утомление после тренировочных нагрузок является ответной реакцией организма спортсмена на раздражение извне, что, в свою очередь, влечет тренировочный эффект. Оставленный тренировочным эффектом след после разового тренировочного занятия называется срочным, а суммирование следов многих тренировочных воздействий – кумулятивным. При планировании тренировочной нагрузки нужно учитывать индивидуальные особенности стрелка для улучшения уровня и прироста тренированности. Объем тренировочной нагрузки в стрелковом спорте может быть выражен в часах, т.е. суммарным тренировочным временем, в количестве произведенных выстрелов, в количестве подъемов оружия для удерживания его в районе прицеливания.

Интенсивность тренировочной нагрузки выражается количеством выполняемой работы в единицу времени, т.е. интенсивность можно выразить отношением чисто рабочего времени, затраченного на выполнение конкретных действий с оружием, к общему времени тренировки.

Например, при выполнении соревновательных упражнений в стрелковом спорте интенсивность физической нагрузки колеблется в пределах 10-25%. Такая интенсивность тренировочных воздействий слишком мала, чтобы вызвать срочный тренировочный эффект, и поэтому для роста тренированности необходимо применять более высокие нагрузки.

В связи с большой вариативностью интенсивности тренировочной нагрузки, для удобства планирования спортивной тренировки целесообразно выделить в стрелковом спорте три режима интенсивности: слабой (10-25%), средней (26-40%) и высокой интенсивности (41% и более).

Интенсивность нагрузки должна планироваться на каждое тренировочное занятие с учетом ее динамики в цикле подготовки стрелков. Ин-



тенсивность не должна быть постоянной, ее следует менять в зависимости от задач тренировки и уровня подготовленности спортсмена.

Задачи тренировки по отработке техники стрельбы должны решаться при слабой интенсивности, а по отработке специальных качеств (статической выносливости, устойчивости оружия и др.) – с помощью средней и высокой интенсивности. В одном тренировочном занятии могут сочетаться несколько задач тренировки, и решаться они должны с различной интенсивностью нагрузки.

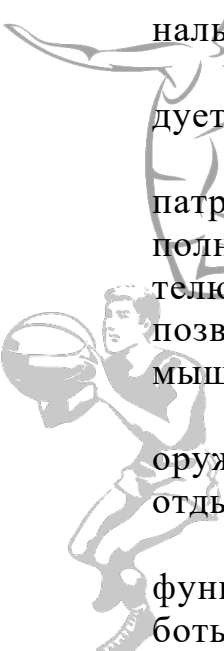
Для того чтобы запланировать интенсивность тренировки необходимо при планировании, в частности, интенсивности тренировки учитывать дозирование тренировочной нагрузки от уровня индивидуальной подготовленности спортсмена. Необходимо уметь точно рассчитывать величины нагрузки и отдыха. В стрелковом спорте имеются благоприятные условия для дозирования нагрузки, так как стрелок работает с постоянным отягощением (оружием), вес которого обусловлен правилами соревнований, а время его удержания можно регламентировать в зависимости от получаемых тренировочных воздействий.

Работа, выполняемая стрелком, носит интервальный характер. В процессе выполнения стрелкового упражнения спортсмен, выполняя один или нескольких выстрелов, делает паузу для отдыха, иными словами, идет чередование работы и отдыха. Учитывая данный вид работы, интенсивность нагрузки в тренировочном процессе можно строго регламентировать. Поэтому наиболее приемлемыми методами тренировки в стрелковом спорте являются методы строго регламентируемых упражнений, они характеризуются следующими параметрами: метод повторного упражнения с жестким интервалом отдыха характеризуется чередованием работы (удержание наведенного в цель оружия) и отдыха. Время отдыха строго дозировано и не должно превышать 30% от выполняемой работы.

Метод повторного упражнения с полными интервалами отдыха предполагает выполнение объема работы и большого интервала отдыха 80-100% от выполненной нагрузки, т.е. до относительного полного восстановления организма стрелка. Метод повторного упражнения с экстремальными интервалами отдыха предусматривает выполнение последующей работы на фоне утомления. Метод прогрессирующего упражнения с экстремальными интервалами отдыха предусматривает наращивание объема выполняемой работы на фоне увеличивающегося утомления. Метод нисходящего упражнения с жесткими интервалами отдыха предусматривает постепенное снижение объема работы. Метод варьирующего упражнения предусматривает изменение и объема работы (с постепенным его увеличением) и продолжительности интервалов отдыха.

Используя указанные методы в тренировочном процессе стрелков-спортсменов необходимо учесть, что они дадут положительный результат, если объем нагрузки, ее интенсивность и продолжительность отдыха соответствуют уровню подготовленности спортсмена и его функциональным возможностям.

Кроме того, составляя индивидуальные тренировочные планы, следует помнить:



- если стрелок работает над техникой производства выстрела без патрона, то время удержания оружия должно быть достаточным для выполнения качественного выстрела и соответствовать временному показателю соревновательной деятельности, а время отдыха между выстрелами позволило бы к началу следующего подъема оружия не чувствовать в мышцах следов предыдущей работы;

- если стрелок работает над устойчивостью системы «стрелок – оружие», то эта работа должна вызывать определенное утомление, перед отдыхом не ставится задача полного восстановления;

- время отдыха между сериями должно позволить восстановить функциональную готовность спортсмена к выполнению следующей работы при отработке техники стрельбы и усиливать физиологические тренировочные сдвиги в организме стрелка при решении задач развития специальных физических качеств.



Библиографический список

1. Жилкина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилкина. – М. : ДОСААФ, 1986. – 104 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Кропанов А.С.

**НЕОБХОДИМОСТЬ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ
ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ,
АКТИВНО ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ В СЕКЦИЯХ САМБО**

Продолжающееся реформирование в сфере науки, образования и спорта, а также значительное снижение качественных показателей среди допризывной молодежи – кандидатов, принимаемых на службу в силовые ведомства, остро ставят вопрос подготовки кадров на новую, более высокую ступень развития [2, с. 43].

Не остались в стороне от этих проблем и вопросы подготовки допризывной молодежи к службе в силовых ведомствах. Важным аспектом в деле повышения боеготовности автор считает максимально возможное

привлечение подрастающего поколения к занятиям спортом, а именно к занятиям в секциях самбо.

Проблема общефизической подготовки подростков в секциях самбо в основном решена, однако остается ряд вопросов, которые не в полной мере отражены в программах, методических пособиях и рекомендациях, связанных с развитием у допризывной молодежи такого физического качества, как выносливость [4, с. 282].

С целью решения данной проблемы автором были изучены физические и психические нагрузки, которые испытывают подростки, занимающиеся в секциях самбо, а также определены основные виды, характер и двигательная структура их деятельности при подготовке к соревнованиям. На основании этих данных были подобраны упражнения и действия, необходимые для развития у них различных видов выносливости.

В данном исследовании автор представляет инновационные методы подготовки допризывной молодежи для улучшения и повышения у них показателей различных видов выносливости в более короткие сроки, чем по общепринятым программам обучения и тренировок.

Главным отличием от других качеств личности допризывной молодежи служит то, что физические качества, в частности различные виды выносливости, проявляются только при длительном выполнении двигательных задач (движений, действий) [1, с. 23].

Суть предлагаемой методики развития различных видов выносливости у допризывной молодежи, активно занимающейся в секциях самбо, кратко заключается в следующих положениях. Для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка для выполнения упражнения на выносливость в первоначальном периоде учебно-тренировочного процесса. На последующих учебно-тренировочных занятиях спортсмены выполняют упражнения на развитие определенной выносливости установленное количество раз, но в разных вариантах. Организм занимающихся адаптируется к данной нагрузке, в связи с чем автор исследования рекомендует повышать ее, увеличивая темп, скорость и частоту движений. Каждое упражнение на развитие определенного вида выносливости автор считает необходимым повторять без изменений 5-6 раз и лишь затем менять условия тренировки. На заключительном учебно-тренировочном занятии вновь выполняется тест на максимум по упражнению на выносливость, сравнивается с исходными данными.

Анализ литературных источников и личный педагогический опыт автора данных исследований свидетельствуют, что спортивная деятельность допризывной молодежи в секциях самбо по своему характеру является смешенной, т.е. умственно-физической, и относится к числу напряженных, эмоционально-насыщенных и ответственных видов физической активности человека. Такая деятельность требует хорошего здоровья,

высокого уровня физической подготовленности, физической выносливости и высокой нервно-эмоциональной устойчивости. От этого зависят не только спортивные результаты, но и здоровье допризывной молодежи в целом [3, с. 30].

В связи с этим грамотно построенный учебно-тренировочный процесс с допризывной молодежью в секциях самбо имеет исключительно важное значение. Как показывает практика, учебно-тренировочный процесс с допризывной молодежью в секциях самбо подразумевает под собой комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень развития всех физических качеств спортсмена, его психических и психофизиологических возможностей.

В настоящее время накоплен огромный опыт по формированию и совершенствованию выносливости в различных видах спорта, разработаны многочисленные средства и методы восстановления и поддержания выносливости, однако современное развитие спортивной дисциплины самбо требует обобщения накопленного материала и системного подхода к этой проблеме.

Библиографический список

1. Бобровик, А.П. Влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции / А.П. Бобровик, А.Н. Крутой, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – Уфа: УГНТУ, 2022. – С. 23-27.
2. Бобровик, А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. – С. 43-48.
3. Васняева, А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 340-342.
4. Краева, Е.С. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.

Лепилина Т.В.

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Учебно-воспитательный процесс обучения плаванию в вузе направлен на решение следующих задач: овладение жизненно важным навыком плавания, обучение основам техники плавания спортивными способами, улучшение физической подготовленности, повышение двигательной активности, функциональных возможностей систем организма студентов, укрепление здоровья и активный отдых. Широкий спектр методов и методических приемов, разнообразие средств, применяемых в учебном процессе, способствуют формированию у студентов навыков использования плавания в повседневной жизни, удовлетворения личностных потребностей, восстановлению психофизических ресурсов организма, формированию здорового стиля жизни.

Прикладное плавание – способность держаться на воде (уметь плавать) и производить жизненно необходимые действия и мероприятия. Навыки прикладного плавания нужны всем без исключения для безопасности проведения времени на открытой воде (море, озеро, река и т.д.), умения оказать помощь для сохранения жизни пострадавшему на воде человеку, при необходимости применить в будущей профессиональной деятельности.

Включение основ прикладного плавания в учебно-воспитательный процесс обучения плаванию студентов способствует развитию координационных способностей, повышению уровня общей выносливости студентов, приобретению умений и навыков плавания в сложных условиях, оказания помощи уставшему, пострадавшему или тонущему человеку, формирует правила поведения на воде [1]. Для оптимизации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе на занятиях по плаванию целесообразно включать следующие упражнения прикладной направленности.

Прикладные способы плавания. Способы, которые видоизменены и адаптированы под условия, необходимые для решения прикладных профессиональных задач. При транспортировке уставшего или пострадавшего человека, преодолении водных преград, при плавании в одежде, буксировке различных грузов используют прикладные варианты способа брасс, кроль без выноса рук. На занятиях важно обучать спортивному способу брасс, а также прикладным вариантам брасса: с поднятой головой над поверхностью, на спине, на боку, плавание брассом в одежде (футболка, шорты), освобождение от одежды в воде. Разучивать при-

кладные способы лучше всего в начале основной части занятия на суше и в воде, в основной части плавать отрезки 25, 50, 100 метров по заданию преподавателя.

Ныряния, погружения в воду. Различные способы ныряния и погружения в длину и в глубину вниз ногами и вниз головой, с поверхности воды или прыжком с опоры (тумбочки, бортика) имеют большое прикладное значение. Применяются в преодолении определенного расстояния под водной поверхностью, при доставании предметов или грузов со дна, оказании помощи уставшим, пострадавшим людям, в тренировочном процессе у спортсменов и т.п. Выполнение таких элементов прикладного плавания требует соблюдения строгих мер техники безопасности, это связано с тем, что длительное пребывание под водой или неправильное погружение может спровоцировать несчастный случай [1].

Выполняя упражнения на погружение и ныряние, студенты учатся задерживать дыхание на вдохе, плавать под водой с открытыми глазами, сохранять нужное направление движения, регулировать глубину погружения, доставать предметы, лежащие на дне, выравнивать давление на барабанные перепонки. Гребковые движения руками и ногами при нырянии выполняются плавно с большой амплитудой и максимальным использованием сил инерции [3]. Из всех существующих способов ныряния в длину наиболее практическое применение имеет ныряние способом брасс.

При изучении упражнений на погружение, ныряние в длину особое внимание уделяется соблюдению принципа постепенности увеличения нагрузки. Разучивать упражнения на погружение и ныряние лучше всего в начале основной части занятия. На одном занятии разучивать выполнять не более трех-четырех упражнений, связанных с задержкой дыхания, погружением на глубину. Между упражнениями отдыхать до полного восстановления сил и дыхания.

Буксировка пострадавшего на воде. Доставить уставшего пострадавшего до бортика бассейна или берега – сложный процесс, требующий хорошей плавательной подготовленности, физической формы. На занятиях важно разучить способы транспортировки, сначала на суше, затем в воде в парах.

Буксировка за голову. Буксируемый студент (пострадавший) лежит в воде горизонтально на спине. Студент-спасатель находится под буксируемым, на спине. Вытянув руки, берет голову пострадавшего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы – под нижней челюстью, приподнимает лицо пострадавшего над поверхностью воды. Спасатель плывет, работая ногами, буксирует пострадавшего к бортику (рис. 1а).

Буксировка с захватом под мышками. Буксируемый студент (пострадавший) лежит в воде горизонтально на спине. Студент-спасатель в

положении на спине подхватывает пострадавшего под мышки, буксирует к бортику при помощи работы ног (рис. 1б).

Буксировка с захватом под руку. Буксируемый студент (пострадавший) лежит в воде горизонтально на спине. Студент-спасатель просовывает свою левую (правую) руку под правую (левую) руку пострадавшего, прижимает спиной к себе, буксирует к бортику способом на боку (рис. 1в). Плавание на боку, когда свободны одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при буксировке на большие расстояния [2].

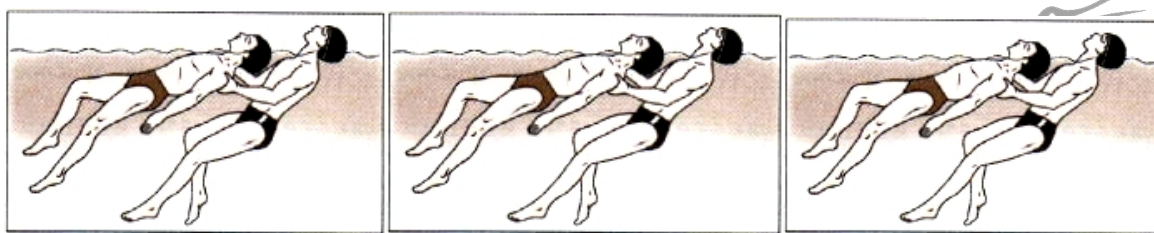


Рисунок 1. Буксировка пострадавшего на воде

1а) буксировка за голову

*1б) буксировка
с захватом под мышками*

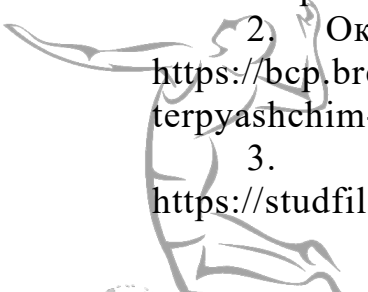
*1в) буксировка
с захватом под руку*

При буксировке любым способом спасатель и спасаемый располагаются в воде по возможности горизонтально, такое положение экономит силы, позволяет проплыть большее расстояние. Упражнения на буксировку пострадавшего выполняются в основной части занятия в парах по 10-15 метров, студенты меняют роли «спасатель – буксируемый».

Наиболее значимыми в прикладном плавании являются хорошая плавательная подготовка, умение плавать спортивными способами – брассом, кролем на спине и груди. Такая подготовка позволяет успешно разучить и освоить упражнения прикладной направленности: плавание на боку, кролем без выноса рук, брассом на спине с выносом и без выноса рук, прыжки, спады вниз ногами и вниз головой, прыжок с шагом вперед, стартовый прыжок, кувырки, поворот, ныряние в длину и глубину, буксировка пострадавшего на воде.

Оптимизация учебно-воспитательного процесса по физической культуре со студентами технического вуза способствует приобретению умений и навыков плавания в сложных условиях, формирует правила поведения на воде. Умение применять эти навыки и правила на практике позволит безопасно развлекаться и отдыхать на открытой воде в летний период, заниматься водными видами спорта, такими как водно-моторный спорт, парусный спорт, серфинг, кайтинг, дайвинг, водный туризм, популярными среди студенческой молодежи.

Библиографический список

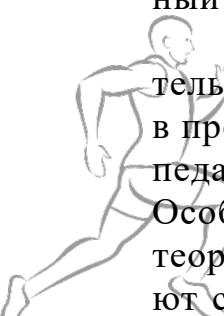
- 
1. Аверьясов, В.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание» : учебное пособие / В.В. Аверьясов. – М. : КНОРУС, 2021. – 162 с.
 2. Оказание помощи пострадавшему на воде. – URL: <https://bcp.brest.by/zdorovbli-obraz-zhizni/244-okazanie-pomoshchi-terpyashchim-bedstvie-na-vode> (дата обращения: 20.02.2023).
 3. Прикладное плавание. – URL: <https://studfile.net/preview/16723099/> (дата обращения: 22.02.2023).



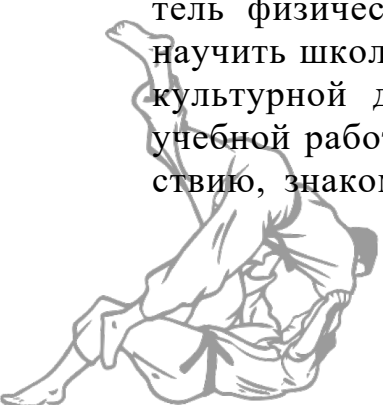
*Михалёва Е.А., Луханова И.Н., Кудрявцев М.Д.,
Лепилина Т.В., Сундуков А.С.*

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ ВПЕРЕД

По требованиям к современному уроку авторитарный стиль общения между учеником и учителем уходит в прошлое. В приоритете самостоятельная работа учеников, а не деятельность учителя. Теперь задача учителя – только помогать в освоении новых знаний и направлять учебный процесс.



Обучение двигательному действию на основе теории учебной деятельности Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова и концепции ее применения в преподавании физической культуры в школе профессором, доктором педагогических наук М.Д. Кудрявцевым отвечает таким требованиям. Особенностью методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является то, что ее положения предполагают строить поэтапное обучение от общего к частному. Данное обучение можно выстроить в логической цепочке: выполни – остановись, подумай – повтори – примени [1]. Зная такой алгоритм действий по этапам, ученики более осознанно подходят к процессу обучения, могут применить его при освоении простых упражнений, например прыжки через скакалку. Также можно использовать его в своей деятельности вне школы, например при выполнении каких-либо домашних дел, занятий свободной деятельностью: лепка, рисование и т.д.

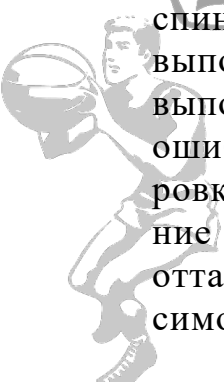


В описании данного обучения будет продемонстрировано, как с помощью формирования умения планировать свою деятельность. Учитель физической культуры, используя деятельностный подход, может научить школьников более осознанно подходить к освоению любой физической деятельности на уроках. Для более четкого выполнения учебной работы учитель приобщает учеников к совместному взаимодействию, знакомит их с этапами обучения: I – «выполни» – выполнение

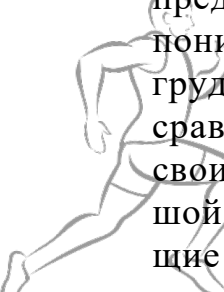
двигательного действия (в облегченных условиях); II – «остановись, подумай» – определение того, что не получилось и решение проблем ошибок в технике выполнения; III – «повтори» – выполнение двигательного действия с учетом исправленных ошибок; IV – «примени» – использование освоенного двигательного действия в нестандартных условиях.

На первом уроке необходимо формирование мотивации, от нее зависит весь ход дальнейшего обучения. Для того чтобы ввести учеников в тему урока и снять напряженность перед акробатическим упражнением, на демонстрационной доске можно разместить фотографии кувырков маленьких детей, ребят и даже котят, что обычно вызывает у детей улыбку. Очень часто на вопрос «Кто из вас пробовал кувыркаться?» многие ученики называют себя и говорят, что умеют, но задача учителя на первом уроке состоит в том, чтобы школьники поняли, зачем выполняются кувырки. Для этого уместно показать видеоролики с выполнением кувырков спортсменами при выполнении сальто (кувырок в воздухе); в бассейне, отталкиваясь при повороте; в паркуре; в играх, где падение, например, футболиста, часто заканчивается кувырком. Когда ученики поняли предназначение упражнения, а главное, сформирована мотивация, им предлагается его выполнить, но для того, чтобы начать этап обучения, мы рисуем выполнение прыжка, его конечное положение – к чему надо прийти. Это упор присев. Первые кувырки после разговора о безопасности с удовольствием выполняются в облегченных условиях: с небольшой горки матов, со страховкой учителя. Итак, этап «выполни» проходит с анализом полученного результата: кто-то смог закончить кувырок, придя в упор присев, а кто-то (их чаще всего большинство) оказался в положении сидя на мате.

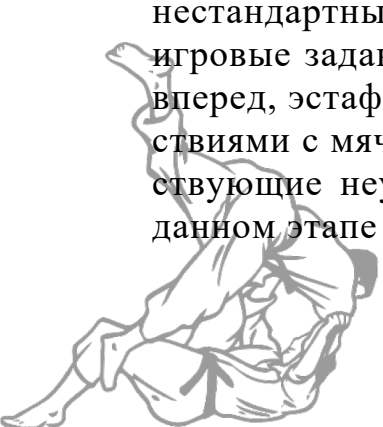
Начинается этап «остановись, подумай», решение учебных задач. Началось обсуждение того, почему не вышли с кувырка в упор присев, как обозначено на схеме, что не получилось. Таким образом, с возникновения проблемы начинался второй этап обучения. Решая эту проблему, ученики рисовали схемы различных положений туловища, рук и ног при выполнении кувырка, что способствовало развитию образного мышления. Школьники с удовольствием работали с моделью человека. Они разбирали действия, из которых состоит кувырок, на модели человека (кукла около 50 см с двигающимися и гнущимися руками и ногами, внутри которой в месте позвоночника пружина, позволяющая демонстрировать округленную спину в группировке). С помощью модели ученики имели возможность понять ошибочные действия и их последствия: подбородок не прижат к груди, прямая спина – нет плавного переката; колени в группировке вместе во время группировки – удар коленями в область лица; разгибание туловища в тазобедренных суставах, неплотная группировка – неправильное завершение кувырка (сед на мате).



Работа с моделью хороша тем, что позволяет в медленном темпе разобрать все движения ученика во время кувырка, что сделать невозможно при показе кувырка учеником или учителем, исключает некорректную демонстрацию ошибок при объяснении, когда учитель, разбирая кувырок, использует ученика как модель. После этого ученики на практике осваивали различные движения при кувырке. Также осваивали группировку в игровых упражнениях: «Ежик в воде» на дорожке матов, когда из исходного положения группировка лежа на спине (ежик упал в воду) ученики выполняют перекат в положение лежа на животе, руки вытянуты вверх (ежик собирается плыть) и так далее в группировку на спине; группировка в игре «Колобки и ежики», где команда «колобки» выполняет группировку в приседе, «ёжики» выполняют присед и смотрят выполнение группировки «колобками», подсказывают, если замечают ошибки; «Качалочка» – перекаты назад и вперед в положении группировки; кувырок с горки из матов, что давало детям прочувствовать влияние скорости на выполнение кувырка и мотивировало их к выполнению отталкивания перед кувырком. Таким образом ученики осваивали зависимость между усилиями и движениями.



Более результативно проходит обучение, когда используются межпредметные связи, то есть применяются знания учебного материала предмета «Окружающий мир» о строении позвоночника, который дает понимание того, что надо голову наклонять и не отрывать подбородок от груди для принятия положения круглой спины. Работу позвоночника сравнивали с составлением конструктора Lego: строили позвоночник из своих кулачков, составляли цепочку, взяв друг друга кулачком за большой палец. Движение последнего приводило в движение все последующие кулачки в цепочке [2].



После того как ученики научились выполнять кувырок вперед, начинался третий этап обучения – «повтори». Научившись выполнять группировку, ученики выполняют (на первых порах еще со страховкой) его технически верно. Практика показала, что обучение на основе теории учебной деятельности оказывает положительное влияние на правильное освоение техники уже на первых уроках. Когда упражнение выполняется большинством учеников, можно переходить к последнему этапу обучения – «примени», т.е. к переходу от ориентации выполнения упражнения технически верно к ориентации на правильность применения кувырка в нестандартных ситуациях: эстафеты, полоса препятствий. Проводились игровые задания: соскок с небольшой высоты с последующим кувырком вперед, эстафеты с выполнением кувырка в сочетании с различными действиями с мячами, бегом, прыжками через препятствия. Школьники, чувствующие неуверенность в выполнении упражнения, выполняли его на данном этапе со страховкой.

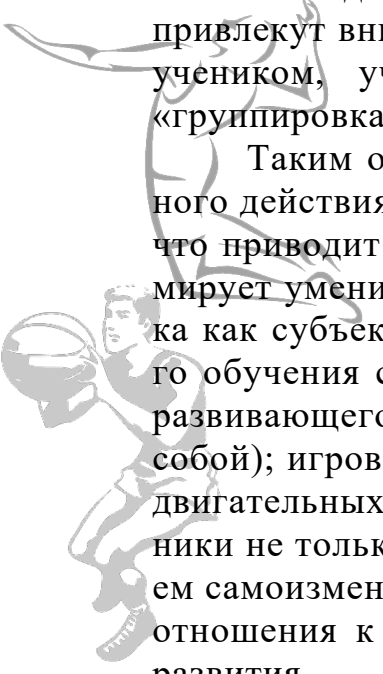
При постановке перед классом учебной задачи учителю необходимо помогать детям проводить дискуссию, которая на первых порах является общеклассной (учитель – класс), в которой для решения общей задачи ученикам необходимо договориться об общем способе действия, согласовать свои точки зрения. В обучении используется работа в парах, группах.

Благодаря деятельностному подходу к обучению, согласно которому в его основе лежит действие, преобразующее предмет, ученики приобретают желание и умение учиться, что ведет к воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, то есть таких особенностей характера, которые воспитываются только в учебной деятельности, когда ученики вникают в суть упражнения, обучение проходит более качественно. Это очень важно, так как данное акробатическое упражнение в различных связках и в различном выполнении (с прыжка, в связке с другими упражнениями, например после стойки на руках) используется в дальнейшем в средней и старшей школе. Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим качеством личностного становления, формирующимся в учебной деятельности. В беседе ученики говорили о том, что после выполнения любого действия, особенно незнакомого, при его освоении человек меняет свои мысли (по словам детей), получает новые знания и умения. Таким образом, в ходе осознанного деятельностного обучения проходит учебная деятельность и школьник получает самоизменения (узнал, понял, научился). Если школьник не получил каких-либо самоизменений, то в учебной деятельности он не участвовал, прочного освоения задания не было.

Плодотворно проходит обучение учеников с ОВЗ в ходе использования теории учебной деятельности. Использование такого приема, как «привлечение внимания к изучаемому упражнению»: наглядность – фотографии с изображением гимнаста, маленького ребенка, котенка, выполняющих кувырки; показ видеороликов с выполнением кувырков; работа с моделью (кукла со сгибающимися частями туловища), вызывает положительный настрой превращает учебную деятельность в игру. Данный прием обусловлен наличием особенностей ученика с ОВЗ: у школьников с тяжелыми нарушениями речи существует недостаточная устойчивость внимания [3]. Яркие рисунки с примерами выполнения кувырков и видеоролики могут помочь удержать внимание на задаче. Он поймет главное: кувырок надо изучать, это интересно, а также поймет его общие способы выполнения.

Образовательная потребность данного характера обучения для учеников с ОВЗ возникает в связи с тем, что неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной,

интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Такие формы работы, как показ видеороликов, моделирование двигательных действий (работа с моделью, которая превращается в игру), привлекут внимание ученика. Вместе с учениками, в том числе и с таким учеником, учитель проговаривает слова терминологии: «кувырок», «группировка» и др.



Таким образом, формирование потребности к изучению двигательного действия, в частности кувырка вперед, ведет к желанию его изучать, что приводит к овладению двигательными действиями, а последнее формирует умение учиться. Желание и умение учиться характеризует ученика как субъекта учебной деятельности. Современная особенность данного обучения состоит в том, что при использовании приемов технологии развивающего обучения: беседа, диалог (класс – учитель, ученики между собой); игровые приемы; создание проблемной ситуации, моделирование двигательных действий, прием сравнения и экспериментирования, ученики не только вникают в суть обучения, но и связывают его с получением самоизменений (новые знания, умения, появление нового личностного отношения к учебному материалу) и их влиянием на состояние своего развития.



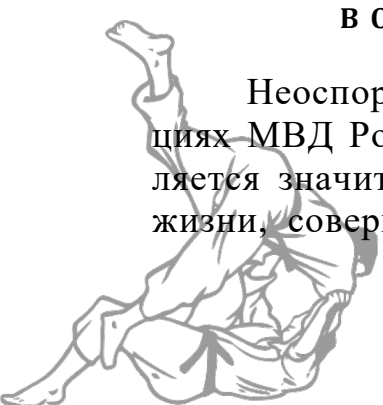
Библиографический список

1. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности : учебно-методическое пособие / М.Д. Кудрявцев. – М.: АПК и ПРО, 2003. – 105 с.
2. Фирилева, Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб. : Издательство «Детство-Пресс»; М. : ТЦ «Сфера», 2012. – 608 с.
3. Шматко, Л.Д. / Дети с отклонениями в развитии : методическое пособие / Л.Д. Шматко. – М. : АКВАРИУМ ЛТД, 2001. – 128 с.



Панов Е.В.

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ



Неоспоримым является тот факт, что в образовательных организациях МВД России физической подготовке курсантов и слушателей уделяется значительное внимание. В целях поддержания здорового образа жизни, совершенствования физических качеств, а также развития слу-

жебно-прикладных видов спорта в образовательных организациях системы МВД России организуются и проводятся внутренние спартакиады и соревнования среди курсантов и слушателей, а также профессорско-преподавательского состава. Данные соревнования служат для выявления и отбора в группы спортивного совершенствования наиболее подготовленных курсантов и слушателей по служебно-прикладным видам спорта, которые входят в Спартакиаду МВД России, ежегодно проводимую Министерством внутренних дел Российской Федерации.

В каждой образовательной организации назначается ответственный сотрудник (преподаватель, тренер), отвечающий за каждый вид спорта, который организует и проводит целый комплекс мероприятий по подготовке к основным соревнованиям Спартакиады. Как известно из многочисленных литературных источников, научных исследований, интернет-ресурсов, средств массовой информации, чтобы подготовить высококвалифицированного спортсмена по любому виду спорта, необходимо много усилий и времени не только для обучения технике и тактике, но и для правильного отбора в каждый вид спорта с антропометрических, физиологических особенностей спортсмена, а также способности переносить высокие физические нагрузки [1, с. 166].

Содержание подготовки групп спортивного совершенствования (далее – ГСС) по лыжным гонкам, созданных на базе образовательных организаций МВД России, носит специфический характер, который обуславливается рядом объективных причин.

Во-первых, стоит отметить, что немаловажным фактором успешного выступления сборных команд образовательных организаций МВД России на соревнованиях различного уровня является наличие в вузе обучающихся, имеющих определенную спортивную квалификацию. Бесспорным является тот факт, что спортсмену-разряднику будет весьма не просто составить достойную конкуренцию кандидату или мастеру спорта России. Здесь очень важным является как географическое месторасположение образовательной организации, наличие в регионе школы по подготовке лыжников-гонщиков, так и работа, проводимая тренером-преподавателем с федерацией лыжных гонок региона, целенаправленная работа с тренерами по привлечению квалифицированных лыжников к поступлению в вуз МВД России.

Справедливости ради, надо отметить, что в наименее выигрышном положении здесь находятся вузы, расположенные в южных, бесснежных, регионах нашей страны – Краснодарский университет МВД России, Ростовский юридический институт МВД России и др.

Во-вторых, специфика подготовки спортсменов-лыжников обуславливается организацией учебно-образовательного процесса, планами воспитательной, морально-психологической работы образовательной ор-

ганизации системы МВД России. В связи с этим планирование и построение учебно-тренировочного процесса в ГСС в полном объеме зависит от мероприятий по обеспечению охраны общественного порядка, несению службы в суточных нарядах, мероприятий, проводимых отделом морально-психологического обеспечения, служебно-боевой подготовки, спортивно-массовой работы и многих других мероприятий.

В каждой образовательной организации данные проблемы решаются по-своему. Если руководство вузов имеет возможность организовать систематические тренировки обучающимся, входящим в ГСС, и проведение учебно-тренировочных сборов, регламентируемых нормативными правовыми документами МВД России, то это напрямую сказывается на высоких спортивных результатах, показываемых образовательными организациями МВД России на соревнованиях, таких как чемпионаты МВД России, всероссийские соревнования общества «Динамо».

В-третьих, можно выделить еще одну существенную проблему – это наличие или отсутствие учебно-материальной базы на территории образовательной организации и наличие (или отсутствие) у спортсменов необходимого инвентаря и необходимых средств по уходу за скользящей поверхностью лыж (парафинов, лыжных мазей).

К сожалению, далеко не каждая образовательная организация МВД России имеет, например, собственную лыжную базу, где спортсмены могли бы оставить лыжный инвентарь, переодеться, отдохнуть после напряженной тренировки.

Не секрет, что лыжный спорт является весьма дорогостоящим. Каждый спортсмен-разрядник имеет не одну и не две пары тренировочных лыж, у каждого спортсмена несколько пар соревновательных лыж. Большое значение имеет правильный, грамотный подбор лыжных мазей, парафинов, которые в настоящее время стоят немалых денег.

Одной из существенных составляющих качественной организации учебно-тренировочного процесса курсантов-лыжников при обучении в образовательных организациях МВД России является педагогическая составляющая тренера-преподавателя, отвечающего за подготовку сборной команды. Ответственный за подготовку лыжников должен иметь педагогическое образование, знать основы спортивной тренировки, возрастной и спортивной психологии, физиологии, методы и принципы теории и методики физического воспитания [2, с. 428]. Безусловно, не лишними бы были навыки подготовки стрелков из боевого ручного стрелкового оружия, ведь подавляющее число лыжников выступает в служебном двоеборье.

Подводя итоги всему вышеизложенному, хочется подчеркнуть, что, несмотря на определенные сложности и особенности подготовки спортсменов-лыжников в образовательных организациях МВД России по сравнению с гражданскими вузами, при поддержке руководства вуза и ка-

федры физической подготовки, при грамотной организации тренировочного процесса, самоотдаче спортсменов можно добиться достаточно высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, в том числе и на чемпионатах МВД России.

Библиографический список

1. Ворончихин, Д.В. Об особенностях учебно-тренировочного процесса курсантов-лыжников при обучении в образовательных организациях МВД России / Д.В. Ворончихин, А.А. Чураков, Е.В. Панов // Молодые ученые России : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2023. – С. 166-170.

2. Панов, Е.В. К вопросу педагогической составляющей профессорско-преподавательского состава вузов МВД России как одного из аспектов совершенствования профессиональной подготовки выпускников / Е.В. Панов, В.А. Филиппович // 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. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2021. – С. 427-430.

Паршин С.В.

Начальная подготовка юношей-самбистов 10-12 лет

На сегодняшний день боевые искусства являются одним из самых популярных видов спорта среди детей и молодежи. Активно развиваются такие отечественные виды спорта, как самбо и боевое самбо. Данные виды единоборств являются симбиозом всевозможных национальных единоборств и позволяют развивать не только основные физические, но и психологические и морально-волевые качества детей и подростков, а также являются прекрасной методикой укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

На наш взгляд, самбо является видом спорта, который обеспечивает гармоничное воспитание подрастающего поколения и готовит его к труду, а также к возможности защищать свою Родину. Определенного критерия по возрасту нет, самбо могут заниматься как взрослые, так и дети.

В настоящее время у специалистов и тренеров не вызывает сомнений факт, что успех подготовки в борьбе самбо напрямую зависит от реализации индивидуального подхода в многолетнем тренировочном процессе. При этом технико-тактическая подготовка выделяется как основная часть профессиональной подготовки, так как критерии овладения

техникой и тактикой имеют приоритетное значение по сравнению с другими видами подготовки спортсмена для достижения высоких результатов во многих видах спорта, в особенности единоборствах [2].

Одними из важнейших путей совершенствования технической подготовки, направленными на повышение эффективности соревновательной деятельности борца, являются целенаправленный выбор и формирование индивидуальных (коронных) технических действий (приемов), создающих необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений спортсмена и являющихся той базой, на которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка [1].

На этапе начальной подготовки первым делом тренер должен вовлечь и вызвать заинтересованность у будущих спортсменов в данном виде спорта. Ведь самбо представляет собой систему воспитания, которая способствует развитию самодисциплины и морально-волевых качеств. Однако юноши в данном возрасте (10-12 лет) достаточно неусидчивы, хотя у них есть стремление и желание обучаться чему-то новому. С данной проблемой должен справляться тренер, так как именно он может повлиять на дисциплину во время тренировочного процесса.

Что касается методики тренировок на начальном этапе подготовки, то она должна соответствовать четко регламентированному плану, исходить не только из возрастных особенностей каждого спортсмена, но и из их физической подготовленности. Сама структура учебно-тренировочного процесса самбистов состоит из специально разработанного комплекса упражнений, которые подразумевают под собой игровые и соревновательные методы на данном этапе подготовки.

Одной из основных сторон спортивного мастерства в единоборствах является техника. Спортсмен, который плохо владеет технической частью вряд ли сможет достичь чистой победы на соревнованиях. Поэтому именно на начальном этапе подготовки также следует особое внимание уделять изучению техники борьбы, пусть и не в полном объеме, как взрослый и опытный спортсмен, но хотя бы освоить азы данного вида единоборств.

Однако стоит отметить одну из важных проблем на сегодняшний день. Зачастую с детьми работают специалисты без должного образования и опыта тренерской работы. Это в основном спортсмены, которые сами недавно завершили спортивную деятельность или же специалисты из других видов спорта. В редком случае наблюдается, что с молодыми спортсменами работают опытные тренеры, имеющие стаж более 10 лет. И поэтому малоопытные тренеры вынуждены заменять недостаток опыта информацией из учебных и методических пособий.

В основном изучаются элементы бросков, а именно задняя подножка или бросок через плечо и бедро, так как это наиболее удобные упражнения для показа новичкам. Но для правильного выполнения данных элементов в плане техники необходимо также учитывать физическую подготовленность будущих самбистов. Поэтому стоит в первую очередь провести ряд базовых тренировок для усовершенствования их физической формы.

Таким образом, можно подвести итог, что для получения оптимального тренировочного эффекта с начинающими борцами необходимо проводить целенаправленные комплексы упражнений для развития их физической подготовленности. Сам учебно-тренировочный процесс должен строиться на применении как давно отработанных, надежных методик и комплексов, так и новых методик и индивидуального подхода к каждому, если у юного спортсмена имеются трудности в освоении техники.

Библиографический список

1. Джафаров, А.Б. Техническая подготовка самбистов 10-12 лет / А.Б. Джафаров // Молодой ученый. – 2019. – № 52(290). – С. 445-446.
2. Осипов, А.Ю.. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М Дворкин // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111-116.

Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

В настоящее время большое количество ученых тесно связывают состояние здоровья с понятием физического развития. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Такие средства физического воспитания являются современными и всесторонними в использовании для развития здоровья. Одним из таких средств является спортивное ориентирование по пересеченной местности [1; 2; 3].

Основу физической подготовленности студентов вуза не физкультурной специальности составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1; 2; 4].

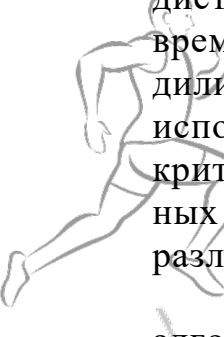
Объектом исследования является прикладное физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении. Предметом исследования стало изучение уровня эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов 1, 2 и 3 курсов средствами спортивного ориентирования.

Цель исследования – оценить динамику физкультурно-спортивной подготовленности студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» по результатам преодоления контрольной дистанции.

Необходимо отметить, что спортивное ориентирование является одним из самостоятельно-активных видов спорта, входящих в комплексную специализацию Сибирского федерального университета (далее – СФУ) по дисциплине «Прикладная физическая культура».



В исследовании приняли участие 439 студентов (девушки и юноши) с 1 по 3 курс обучения СФУ, имеющие основную группу здоровья на комплексной специализации. В период с начала сентября до конца октября 2022 г. (с акцентом на погодные условия) был проведен констатирующий эксперимент, направленный на определение результативности и формирования физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения средствами спортивного ориентирования. В качестве контрольного упражнения было выбрано преодоление контрольной дистанции с отметкой на семи контрольных пунктах. Фиксировалось время выполнения контрольного упражнения. Результаты (табл.) подводились для юношей и девушек отдельно. Для математической обработки использовались два метода математической статистики – расчет t-критерия Стьюдента для выявления достоверности различий во временных показателях и T-критерия Вилкоксона для расчета достоверности различий в оценочных баллах.



Контрольно-нормативное исследование проходило по следующему алгоритму: каждый студент получал личную специальную карточку для отметки на контрольных пунктах, участники эксперимента начинали выполнение и выдвигались на дистанцию с интервалом в 30 секунд. В личной карточке каждого участника отмечалось время старта и время финиша. Согласно времени, потраченному на выполнение задания, выставялся оценочный балл. По данным в статистической обработке мы использовали два показателя – время и балл.



Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ
 УЧАСТНИКАМИ ЭКСПЕРИМЕНТА

	Время, мин			Оценка, балл		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
юноши	27,8±7,2	24,5±8,66	21,2±6,14	2,7±0,56	3,8±1,32	4,4±1,03
Достоверность различий	$P < 0,05$	недостов- верно		$P < 0,01$	$P < 0,05$	
девушки	29,9±3,98	26,5±3,55	23,7±4,2	2,5±0,55	3,1±0,79	3,8±0,89
Достоверность различий	недостов- верно	$P < 0,01$		недо- стовер- но	$P < 0,01$	

Как видно из данных, представленных в таблице, отмечается рост обоих оценочных показателей как среди девушек, так и среди юношей от 1 курса к 3 курсу. При этом отдельные значения имеют значимые достоверные различия.

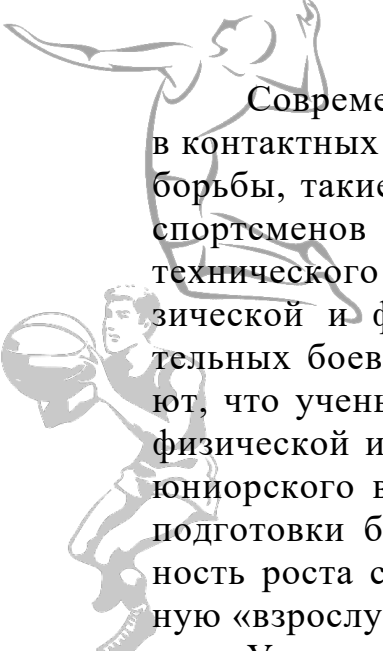
Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1 по 3 курс в рамках учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная физическая культура» с применением средств спортивного ориентирования в СФУ.

Библиографический список

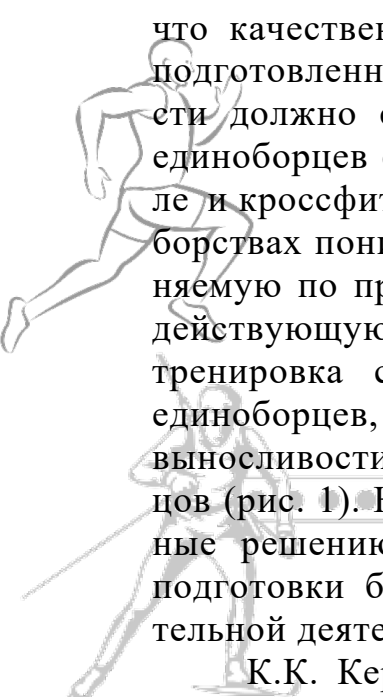
1. Патаркацишвили, Н.Ю. Диагностика готовности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н.Ю. Патаркацишвили [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 265-271.
2. Патаркацишвили, Н.Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45-52.
3. Худик, С.В. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины «Физическая культура и спорт» вузов / С.В. Худик [и др.] // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2 (40). – С. 9-17.
4. Худик, С.В. Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» вузов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании / С.В. Худик [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 318-327.

Фомин С.А.

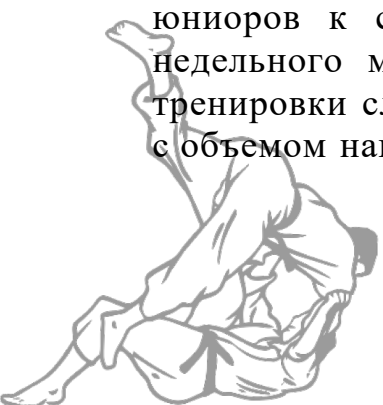
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК



Современный уровень развития соревновательной конкуренции в контактных единоборствах, включая популярные виды спортивной борьбы, такие как дзюдо и самбо / боевое самбо, требует от тренеров и спортсменов постоянного повышения уровня не только своего тактико-технического мастерства, но показателей физической, специальной физической и функциональной подготовленности к ведению соревновательных боев. Специалисты в области спортивных единоборств отмечают, что ученым и тренерам необходимо обратить внимание на качество физической и функциональной подготовленности борцов дзюдо и самбо юниорского возраста (от 16 до 20 лет) поскольку качество спортивной подготовки борцов на данном этапе обуславливает успешную возможность роста соревновательных результатов и перехода юниоров в элитную «взрослую» группу спортсменов [2; 4].



Ученые и специалисты в области спортивной тренировки считают, что качественному повышению уровня физической и функциональной подготовленности дзюдоистов-юниоров к соревновательной деятельности должно способствовать использование в тренировочном процессе единоборцев средств и методов функциональных тренировок, в том числе и кроссфит-тренировок [1; 2]. Под кроссфит-тренировками в единоборствах понимают мышечную нагрузку высокой интенсивности, выполняемую по принципам интервальной и / или круговой тренировки и задействующую различные мышечные группы [2]. Качественная кроссфит-тренировка способствует развитию скоростно-силовых способностей единоборцев, росту показателей взрывной силы (мощности) и силовой выносливости атлетов, укреплению кардио-респираторной системы борцов (рис. 1). Ниже представлены рекомендации специалистов, посвященные решению проблем организации кроссфит-тренировок в процессе подготовки борцов дзюдо и самбо юниорского возраста, к соревновательной деятельности.



К.К. Керимуллов указал, что эффективное использование средств и методов кроссфит-тренировок в процессе подготовки дзюдоистов-юниоров к соревновательным выступлениям возможно в рамках 2-недельного микроцикла предсоревновательной подготовки. Кроссфит-тренировки следует проводить в течение 5 дней (понедельник-пятница), с объемом нагрузок не менее 50% от общего времени тренировочных за-

нятий (не менее 25-40 минут, в зависимости от общего времени тренировки) [2].

А.Ю. Осипов с соавторами исследовал влияние регулярных кроссфит-тренировок на показатели специальной физической и функциональной подготовленности молодых спортсменов-дзюдоистов. Ученые выявили, что возможно использование кроссфит-тренировок в длительном периоде подготовки спортсменов (около 10 месяцев). Кроссфит-тренировки можно использовать 3 раза в течение недели (например, понедельник – среда – суббота), с продолжительностью 30-45 минут (50-75% от общего времени тренировки). Ученые рекомендуют использовать комплексы упражнений, выполняемых с различными утяжелениями (снаряды, штанги, гири, мешки с песком и т.д.), в режиме круговой интервальной тренировки [3]. Данные упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью и в определенной последовательности, будут способствовать существенному увеличению показателей специальной физической подготовленности борцов дзюдо, способствующих повышению их уровня конкурентоспособности в соревновательных поединках. Повышение конкурентоспособности будет выражаться в скорости выполнения бросков и времени восстановления между скоростно-силовой работой, характерной для борцов дзюдо и самбо [4].



Рис. 1. Показатели физической подготовленности единоборцев, тренируемые средствами кроссфит-тренировок

При организации тренировочного процесса молодых единоборцев с использованием средств и методов интенсивных кроссфит-тренировок следует в обязательном порядке учитывать:

а) перед началом кроссфит-тренировки всем атлетам необходимо обязательно выполнить хорошую разминку, позволяющую подготовить все мышечно-суставные группы и кардиореспираторную систему организма к предстоящей интенсивной физической нагрузке;

б) длительность тренировочного занятия в кроссфит-тренинге не превышает 30-45 минут (в отдельных случаях достигает 60 минут, при условии хорошей функциональной подготовленности занимающихся лиц);

в) все упражнения, включенные в цикл кроссфит-тренировки, должны выполняться занимающимися с очень высокой (близкой к максимальной) интенсивностью и задействовать в работе различные группы мышц;

г) тренировки в кроссфит-тренинге проводятся в основном по круговой схеме (несколько упражнений – 3-4, иногда 5-6, выполняются последовательно, друг за другом). Общее количество тренировочных кругов зависит от специфики выбранных упражнений и должно ограничиваться временем (30-60 минут), рекомендуемым для кроссфит-тренировки;

д) пассивный отдых возможен как в промежутках между выполняемыми упражнениями, так и в промежутках между кругами кроссфит-тренировки.

Дополнительно специалисты рекомендуют обратить пристальное внимание на уровень технической подготовленности спортсменов к выполнению различных упражнений с отягощениями: толчки и рывки штанги и гири, подъемы штанги и т.д. Необходимо, чтобы занимающиеся кроссфит-тренировками хорошо владели техникой работы со снарядами и различными отягощениями для профилактики травматизма и повышения уровня эффективности кроссфит-тренировок. Эксперты указывают, что недостаток технической подготовленности единоборцев к интенсивной работе со снарядами и отягощениями является фактором высокого риска получения травм при проведении кроссфит-тренировок [1].

В заключение следует отметить широкие возможности эффективного использования кроссфит-тренировок в процессе подготовки молодых единоборцев (борцов дзюдо и самбо в возрасте от 16 до 20 лет) к успешной соревновательной деятельности. Кроссфит-тренировки можно включать как в недельные микроциклы подготовки молодых спортсменов, так и в достаточно продолжительные циклы подготовки атлетов (от нескольких месяцев до года).



Библиографический список

1. Гуралев, В.М. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 113-119.
2. Керимуллов, К.К. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет / К.К. Керимуллов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8(186). – С. 138-141.
3. Осипов, А.Ю. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов / А.Ю. Осипов, В.М. Дворкин, Д.С. Приходов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 85-89.
4. Osipov, A. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo / A. Osipov [et al.] // Sport Mont. – 2019. – Vol. 17. – № 3. – P. 9-12.

Чернышева Е.И., Копылов Ю.А.

УЧЕБНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Изучение изданий о учебно-ролевых играх (далее – УРИ) дает возможность рассматривать их как осознанную деятельность, направленную на достижение предметных двигательных задач в стремительно меняющихся ситуациях [1]. В них проявляется созидательная инициатива игроков, проявляющаяся в многообразии действий, увязанных с общими поступками. Оздоровительный смысл УРИ разнообразен. Энергичные занятия, сопровождающиеся проявлением позитивных чувств, представляются очень подходящим для здоровья видом физических упражнений [2]. Игровики подвергаются прессингу физической нагрузки, однако по ходу маневренной игры физическая нагрузка может сколько угодно меняться, что устраняет вероятность слишком высоких напряжений. УРИ решают разнообразные образовательные задачи, среди которых можно отметить систематическое совершенствование так называемой «школы движений» при полноценном усвоении искусства различных способов передвижения и метаний.

Под воздействием присущих УРИ соревновательных аспектов воспитываются многие двигательные способности – стремительность движений, силовая подготовка и разные виды выносливости. Также значительно улучшается процесс усвоения информации, способность реагировать на впечатления и показывать свое отношение к внешним объектам, что очень полезно и в быту. Заодно с ними создается потенциал к про-

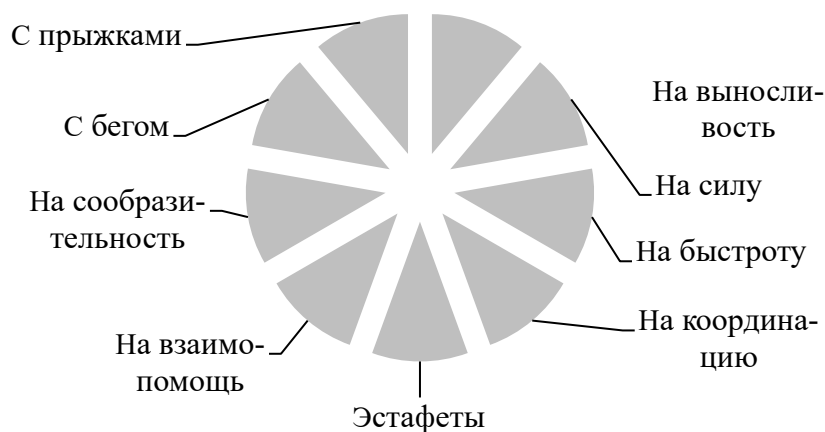
верке и принятию мнений, что благоприятно сказывается на процессах выяснения многих кинетических и умственных задач. Педагогическая функция игр непосредственно увязывается с направлением двигательных действий, протекающих в постоянно изменяющихся условиях [3].

Наиболее энергично формируются личностные кондиции. В соответствии с вышеизложенным использование УРИ надлежит рассматривать как серьезный альтернативный элемент обучения в высших учебных заведениях будущих профессионалов. В УРИ партнеры функционируют по всему игровому пространству, дающему основание для оценки игровых обстоятельств в полной мере, что очень важно для формирования тактического мышления. Целевыми установками использования УРИ сообразно с задачами реального учебного занятия являются: тренировка основных моторных характеристик; универсальная моторная тренировка; психофизиологическая реабилитация; физическое восстановление; психологическое восстановление; формирование мгновенной реакции; создание оригинальной самобытности; воспитание навыков общения; развитие согласованности взаимодействия в коллективе. Разнообразие направленности УРИ дает основание для их использования во всестороннем развитии обучающихся высших учебных заведений. УРИ могут использоваться как самостоятельный вид физических упражнений и в качестве подготовки к овладению спортивно-игровой деятельностью (СИД).

Цель исследования – оценка результативности эксплуатации СИД и занятий УРИ по разным показателям обучающихся высших учебных заведений.

В исследовании принимало участие две группы – использующие на занятиях спортивные игры (группа СИД, 16 человек) и использовавшие маневренные игры (группа УРИ, 14 человек). В группы отобраны студенты, равные по всем исследованным показателям. Эксперимент проводился на протяжении 2-х месяцев. Выполнялось по 2 занятия в неделю. Длительность одного занятия составляла 40 минут. Группа СИД использовала 3 вида игр – футбол, волейбол, баскетбол, которые менялись каждую неделю. Группа УРИ использовала комплекс маневренных игр, которые были отобраны в опубликованной литературе (диаграмма 1). Количество игр на одном занятии менялось по 4 раза.

Диаграмма 1. Используемые УРИ



Методы исследования.

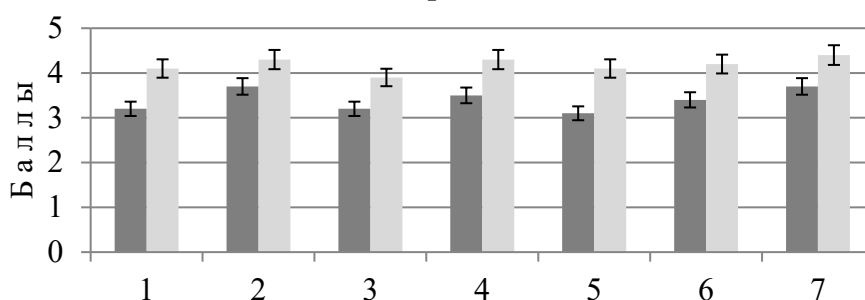
1. Система поведенческих особенностей оценивалась студентами по пятибалльной шкале по следующим показателям: самочувствие, активность, настроение, заболеваемость, закаливание, выполнение утренней гимнастики, сон.

2. Система моторных особенностей. Оценивались показатели: прыжки со скакалкой, количество прыжков за 6 с; штрафные броски в баскетбольную корзину, 20 бросков, количество попаданий; прыжок в длину с места, см; прыжок в длину с разбега, см; бег 300 м, мин, с; челночный бег 8х10 м, с; скорость реагирования на передвигающуюся мишень (линейка). Оператор держит линейку и резко отпускает ее. Задание для тестируемого – стремительно зажать падающую линейку пальцами. Скорость реагирования устанавливается по величине пройденного линейкой пути, см.

3. Система внутренних ценностей. Использовался метод анкетирования педагогов учебного заведения по пятибалльной шкале: коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость.

Система поведенческих особенностей показала более высокие результаты в группе УРИ (диаграмма 2).

Диаграмма 2. Система поведенческих особенностей в группе УРИ (серый цвет) и в группе СИД (тёмный цвет) в конце эксперимента, $M \pm m$

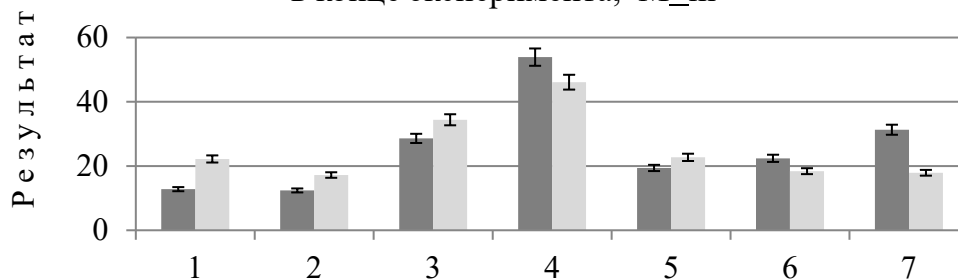


Система поведенческих особенностей:

1 – самочувствие; 2 – активность; 3 – настроение; 4 – заболеваемость;
5 – закаливание; 6 – утренняя гимнастика; 7 – сон

Система моторных особенностей показала более высокие результаты в группе УРИ (диаграмма 3).

Диаграмма 3. Система моторных особенностей в группе УРИ (серый цвет) и в группе СИД (темный цвет) в конце эксперимента, $M \pm m$

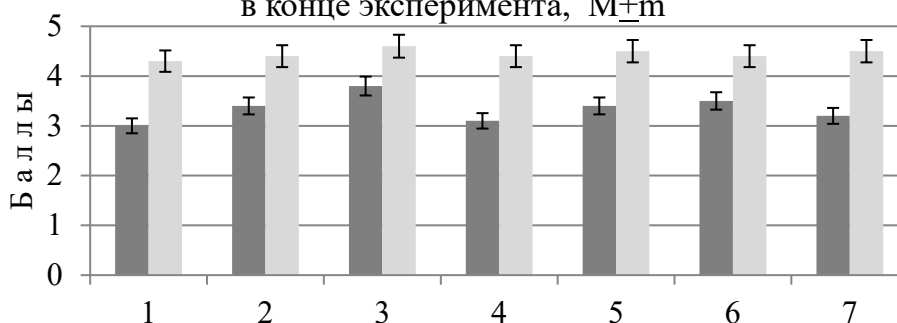


Моторные особенности:

1 – скакалка, кол-во прыжков за 6 с; 2 – штрафной бросок в корзину, кол-во попаданий; 3 – прыжок в длину с разбега, см; 4 – кросс 300 м, с;
5 – прыжок в длину с места, см; 6 – челночный бег 8x10 м, с; 7 – задержка реакции, см.

Система внутренних ценностей показала более высокие результаты в группе УРИ (диаграмма 4).

Диаграмма 4. Система внутренних ценностей
в группе УРИ (серый цвет) и в группе СИД (темный цвет)
в конце эксперимента, $M \pm m$



Внутренние ценности:

1 – коллективизм; 2 – дисциплинированность; 3 – организованность;
4 – инициативность; 5 – решительность; 6 – смелость; 7 – настойчивость

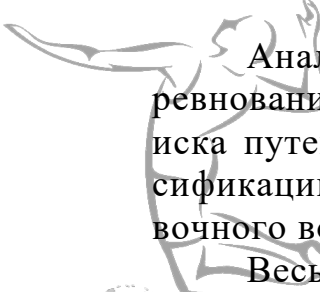
Таким образом, полученные наблюдения приводят к нескольким выводам. Во-первых, необходимо различать цели и задачи УРИ и СИД в системе физического воспитания обучающихся вузов. Если СИД имеет ориентацию на спортивные достижения, то УРИ ориентированы в первую очередь на формирование системы поведенческих признаков и внутренних ценностей. Во-вторых, несмотря на сходные внешние признаки СИД и УРИ, эти два вида упражнений имеют кардинальные отличия в соответствии с принципом антропологического подхода как инструмента поиска научно-педагогического знания и совершенствования учебно-воспитательной деятельности. В-третьих, поскольку в этих двух видах упражнений цели и задачи различаются, должны различаться и системы подготовки.

Библиографический список

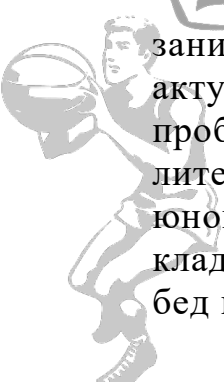
1. Ашранов, Г.А. Дидактические и учебно-ролевые игры в подготовке физкультурных кадров : методические рекомендации для студентов и преподавателей ГЦОЛИФК / Г.А. Ашранов, Н.В. Киршева, С.Д. Неверкович. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 36 с.
2. Боевые искусства Шаолиня. Вып. 1. Игры пяти зверей / под ред. В.А. Рыжова. – 1990. – 80 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

Шевченко А.Р., Анисимов В.А.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



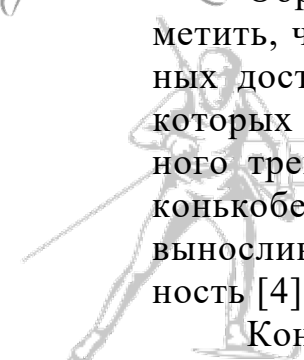
Анализ выступлений конькобежцев на мировых и российских соревнованиях показывает, что появилась необходимость дальнейшего поиска путей совершенствования подготовленности спортсменов и интенсификации подготовки при правильном соотношении методов тренировочного воздействия.



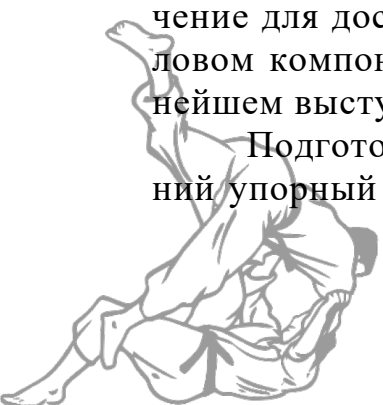
Весьма важную роль играет скоростно-силовая подготовка в показании наивысших спортивных результатов конькобежцев. Сейчас весьма актуальна подготовка перспективного резерва, в то же время существует проблема подготовки начинающих спортсменов. По существу, в научной литературе мало информации о методологических подходах к подготовке юного конькобежца, а ведь именно на этапе начальной подготовки закладываются фундаментальные основы будущего роста результатов и побед на соревнованиях.



Смена поколений в спорте – процесс естественный: уходят, достигнув определенного возраста, ветераны, уступая дорогу более молодым, амбициозным. Избежать этого невозможно, но, как показывает практика, происходит это в различных видах спорта далеко не одинаково, с различной мерой тяжести. Там, где тренерский состав и специалисты постоянно заботятся о воспитании смены, где хорошо развит и перспективен резерв детско-юношеского спорта, этот сложный период преодолевается с наименьшими трудностями, в противном случае адаптация новых кадров затягивается и далеко не всегда дает желаемые результаты.



Обращаясь к проблеме подготовки конькобежцев, необходимо отметить, что среди множества факторов, определяющих уровень спортивных достижений, в конькобежном спорте имеются более значимые, от которых зависит результат. По мнению Б.М. Васильковского, заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук, доцента кафедры конькобежного спорта и фигурного катания РГАФК, это специальная выносливость, скоростные качества и скоростно-силовая подготовленность [4].



Конькобежец должен быть физически развитым, с отличной мышечной силой ног, спины, брюшного пресса, которая имеет большое значение для достижения высоких результатов. При развитых мышцах в силовом компоненте легче даются тренировки и в итоге успешнее в дальнейшем выступление в соревнованиях.

Подготовка конькобежца международного класса – это многолетний упорный труд, выраженный в тренировочной деятельности, участии

в соревнованиях, постоянных разъездах на учебно-тренировочные сборы, ранней специализации, грамотной методической составляющей подготовке.

Со временем требования к скоростно-силовой подготовке конькобежца значительно возросли. Совершенствование методологических подходов к построению тренировочного процесса, строительство новых спортивных объектов, централизованной подготовки, улучшение техники бега и качества инвентаря неминуемо привели к увеличению скорости прохождения соревновательных дистанций. Этот факт ведет к возрастанию тенденции прорабатывания мышечных волокон конькобежца в сторону скоростно-силовой направленности, так как известно – чем больший импульс возникает в мышце, тем мощнее толчок, что благотворно влияет в конечном итоге на соревновательный результат.

Хотя развитие скоростно-силовых качеств спортсмена является самостоятельным разделом, при этом своеобразие раскрывается через исследование эффективности технического мастерства конькобежцев. Замечено, что техника бега и скоростно-силовые возможности спортсменов находятся в тесной взаимосвязи. Эффективность техники конькобежца как бы балансирует между двумя противоречиями «по скорости» и «по силе», а совершенствование скоростно-силовых качеств обеспечивает возможность достижения более высокого технического уровня.

Современный уровень спортивных достижений в конькобежном спорте требует высокой организации системы подготовки спортсменов на всех ее этапах, начиная от новичка до мастера спорта международного класса. На сегодняшний день наименее разработанным звеном в этой системе является этап начальной спортивной подготовки, где закладывается фундамент будущих успехов. Именно здесь скрыты огромные резервы повышения эффективности тренировочного процесса.

На систему тренировочных нагрузок юных спортсменов распространяются прежде всего общие принципы их построения, принятые в спортивной тренировке, в частности такие, как постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок [5].

В то же время важно, чтобы тренировочные нагрузки соответствовали возрасту. Как известно из возрастной физиологии, в подростковом возрасте происходят серьезные перестройки на гормональном уровне, прирост в костно-мышечной массе значителен, причем рост внутренних органов, в частности сердечной мышцы, происходит с некоторым запозданием. Мышцы спортсмена уже готовы развивать значительную силу, а сердечно-сосудистая система не справляется с большим объемом тренировочной работы. Поэтому этой причине при неправильной методике происходит перетренированность организма, что крайне негативно дей-

ствуется не только на психику, но и дальнейшее спортивное будущее спортсмена. В целом, для спортсмена любого уровня подготовки подготовленность прогрессивно повышается при тренировочных воздействиях, которые полностью отвечают функциональным возможностям его организма. Для обеспечения более тесной взаимосвязи между тренировочными нагрузками юных и взрослых спортсменов необходимо принимать во внимание требования, предъявляемые к спортсменам на этапе спортивного совершенствования.

Анализ источников показывает, что начальные показатели общего объема нагрузки зачастую оказываются невысокими. Поэтому в дальнейшем, на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта, происходит значительное увеличение темпов их роста, а постепенность повышения подменяется скачкообразным наращиванием. Причем последнее приходится на наименее благоприятный для этого переходный возраст, что сказывается на формировании юного спортсмена.

В таком случае общие объемы тренировочной нагрузки на отдельных этапах многолетней подготовки следует соотносить с этапом спортивного совершенствования. В известной мере такой подход связан и с тем, что с самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается фундамент базовой подготовки. Но в то же время нужно, чтобы нагрузка соответствовала физиологической готовности организма спортсмена. При этом нужно помнить, что важна роль тренера-педагога в правильном психологическом подходе к ученикам, ведь от их мотивации и интереса занятиями спортом кроется ключевое значение в будущем, в смысле раскрытия потенциальных чемпионов и высококлассных спортсменов.

Благодаря строительству во многих странах крытых катков, в том числе и России (Коломна, Москва, Челябинск), с искусственным льдом у спортсменов появилась возможность тренироваться на льду до 8-10 месяцев в год. В связи с этим в общем объеме повышается удельный вес специализированной физической подготовки в летне-осенний период. Таким образом, подготовка конькобежцев становится все более унифицированной, учитывая специфику бега на коньках.

Актуальность проблемы подготовки перспективного резерва из числа молодых спортсменов в настоящее время – одна из центральных, так как российские скороходы на олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах далеко не всегда выступают успешно. За минувшие годы состав российской команды обновился полностью.

Возникает необходимость научного обоснования не только методики подготовки ведущих мастеров к ответственным соревнованиям, но и

главным образом анализа методов спортивной тренировки юных конькобежцев.

Таким образом, возникает необходимость в совершенствовании учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев, так как уровень детского и юношеского спорта в конечном итоге является тем потенциалом, который обеспечивает рост спортивного мастерства в период наивысшего расцвета физических и функциональных возможностей организма человека.

Библиографический список

1. Андреев, Ю.Ю. Педагогическая технология воспитания позитивных межличностных отношений курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ю.Ю. Андреев. – СПб., 2012. – 215 с.

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

3. Бахрах, И.И. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев / И.И. Бахрах // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 35-37.

4. Васильковский, Б.М. Моделирование соревновательных, силы отталкивания и темпа в беге на коньках / Б.М. Васильковский // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 33-37.

5. Гуралев В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 52-3. – С. 34-41.

6. Сагаш, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие / М.Р. Сагаш, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.

Шилакин Б.В., Апальков А.В., Воротник А.Н.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ САМБИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В настоящее время достижение высоких спортивных показателей в различных видах единоборств неосуществимо без совершенствования систем базовых этапов освоения техники приемов, на которых необходимо сформировать и заложить фундамент основы точного выполнения структуры броскового движения. Но не всегда в теории и практике спор-

тивной борьбы в условиях тренировочной работы этому процессу уделяется достаточно внимания со стороны тренерско-преподавательского состава.

Значительное количество научно-методических работ проведено в области спорта высших достижений, а также большинство научных исследований устремлено к поиску методик, применяемых к спортсменам взрослой возрастной группы. И сегодня существуют нерешенные актуальные вопросы: какие технические действия и техники стоит предлагать к обучению на начальном этапе спортивной специализации, в какой последовательности и объеме двигательных действий, стоит ли обучать контрприемам или это направление подготовки лучше отнести к следующим этапам тренировочного процесса.

Основным направлением рабочей гипотезы послужило предположение, что освоение определенного объема приемов бросковой техники на начальном этапе спортивной специализации позволит правильно и эффективно выстроить тренировочный процесс совершенствования технической и тактической подготовки самбистов.

По результатам обзора научно-методической и специальной литературы по направлению совершенствования и определения базовой техники в системе технической подготовки спортсменов и выявлении ее ведущей роли в формировании технико-тактического мастерства можно отметить, что в сфере физического воспитания, физической культуры, спорта выражения «базовая техника», «базовая подготовка» снискали свое широкое применение. Термин «базовая» происходит от греческого слова «базис» и обозначает основу или фундаментальность. Как отмечает Л.П. Матвеев, физическое воспитание молодых спортсменов обращено к обеспечению гарантий, необходимых каждому человеку, и рассматривается как фундаментальный уровень общей и физической дееспособности. Анализируя систему спортивной подготовки как многолетний процесс совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов, можно выделить два основных блока:

- начальная (базовая) техническая подготовка;
- процесс углубленного совершенствования (освоения) технических действий.

Вместе с тем на этапе начала освоения технических действий, как отмечает автор, происходит формирование фундаментальных (базовых) соревновательных движений, со временем переходящих в стадии умения и навыка, и достигает прочной устойчивости, на основе которого выстраивается системный процесс технико-тактической подготовки избранного вида спортивной специализации.

По мнению ряда авторов [1; 2], существует необходимость в выделении базовых движений избранного вида спортивной специализации.

Основной задачей данного начального этапа спортивной подготовки служит овладение основами правильной техники соревновательного упражнения, а на следующей стадии этого этапа происходит формирование и оттачивание технического действия в структуре технико-тактической подготовки.

Можно отметить, что основными аспектами в системе технико-тактической подготовки на начальном этапе спортивной специализации самбистов являются формирование и совершенствование у спортсменов широкого фонда двигательных операций, а также основных компонентов технического действия и закрепление техники соревновательных упражнений, эту точку зрения подтверждают и некоторые специалисты [3; 4].

По мнению специалистов, овладение на начальном этапе базовой техникой соревновательных движений является приоритетным направлением в обучении механизма двигательной операции и в общей структуре тактической составляющей целостного выполнения приема.

В решении задач по формированию техники движений необходимо учитывать факт освоения действия с небольшой скоростью и, возможно, разучивание по частям с вниманием к деталям и опорным точкам исполняемого приема.

Система специализированных заданий формирования базовой техники должна выстраиваться с учетом основных сбивающих факторов, которые исходят в первую очередь от участников поединка. По нашему мнению, в содержании тренировочного процесса по созданию прочных базовых движений единоборцев необходимо исключать способы освоения техники движений из статических положений партнера и заменять их на постановку динамических ситуаций, используя метод моделирования и ситуационной подготовки соревновательного поединка.

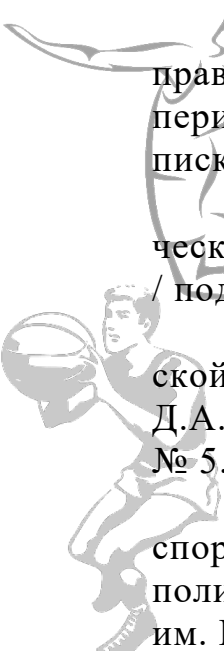
Большинство технических действий выполняется спортсменами на закреплённом фундаменте имеющегося двигательного опыта. В связи с этим расширение арсенала движений, направленных на формирование соревновательных упражнений, из других, смежных видов спортивных единоборств способствует обогащению техники самбиста.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборств позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки спортсменов на начальном этапе спортивной специализации на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности, во-вторых, выработать такие технические действия, которые в дальнейшем возможно совершенствовать на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

Такой методологический подход в обучении двигательным операциям в самбо обеспечит органическую взаимосвязь начального этапа

спортивной специализации с периодом совершенствования спортивного мастерства.

Библиографический список

- 
1. Алексеев, Н.А. Обоснование применения технологии однонаправленных учебно-тренировочных занятий с сотрудниками полиции в период первоначальной подготовки / Н.А. Алексеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 3-9.
 2. Апальков, А.В. Самбо как один из основных компонентов физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / под общ. ред. С.Е. Табакова. – М. : Лика, 2020. – 210 с.
 3. Платонов, Д.А. Приоритетные направления организации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / Д.А. Платонов [и др.] // Вестник экономической безопасности. – 2020. – № 5. – С. 278-283.
 4. Шилакин, В.Б. К вопросу об аналогии технических действий спортивных единоборств и профессиональной деятельности сотрудников полиции / В.Б. Шилакин, Ю.В. Чехранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 510-513.



III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Апальков А.В., Першин А.Ю., Иванова Д.С.

Влияние физической подготовки НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Здоровье – одна из главных составляющих жизни людей. Под этим понятием подразумевается совокупность физических, психических и социальных функций человека, которые способствуют реализации его возможностей, состояние, когда все функциональные системы организма уравновешены с внешней средой [2].

На формирование здоровья влияют множество факторов: генетические данные, состояние окружающей среды, экологическая обстановка, состояние медицины, образ жизни, который ведет человек и множество других факторов, среди которых немалое место занимает и физическая активность.

Основным средством достижения необходимого уровня физической подготовленности являются физические упражнения. Они помогают воспитывать различные физические качества личности. На формирование и развитие каждого из них направлены разные комплексы физических упражнений. Одни выполняются исключительно в стандартных условиях и характеризуются определенной последовательностью двигательных актов. В основе других лежит нестандартный подход, суть которого заключается в частой смене условий, в которых проводятся занятия. В результате развиваются такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.

Кроме того, регулярные занятия физической подготовкой, выполнение различных физических упражнений, повышенная двигательная активность, знание и соблюдение основ здорового образа жизни не только оказывают влияние на становление личности, но и являются одним из эффективных средств профилактики различных заболеваний. Занятия физической подготовкой способствуют улучшению общих показателей физического и психического здоровья [1].



В результате тренировок происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Из-за возрастания частоты сокращения и напряжения мышц увеличивается их объем, изменяется строение мышечных волокон, упрочняются кости, суставы становятся подвижнее, а связки и сухожилия – эластичнее, снижается риск получения серьезных травм при падении или ушибе. Крепкие, тренированные спинные мышцы способствуют укреплению и разгрузке позвоночного столба, а также улучшению осанки. Кроме того, специально подобранный комплекс физических упражнений способен изменить различные дефекты опорно-двигательной системы (например, сколиоз, плоскостопие).

В ходе занятий увеличивается уровень потребления кислорода, происходит учащение и углубление дыхания, активизация дыхательной системы. Увеличивается поступление кислорода в организм, дыхательные мышцы, от которых зависит качество дыхания, становятся крепче, реберные хрящи эластичнее, увеличивается экскурсия грудной клетки.

Люди, регулярно выполняющие различные физические упражнения, реже подвергаются заболеваниям сердечно-сосудистой системы, снижается риск инфаркта и инсульта, потому как в ходе тренировок сердце привыкает к физическим нагрузкам разного уровня, становясь выносливее, постепенно снижается частота сердечных сокращений, стабилизируется пульс как в состоянии покоя, так и при выполнении различных комплексов упражнений, ввиду чего повышается и общая выносливость организма. Повышается и эффективность работы кровеносной системы, которая обеспечивает приток крови ко всем органам и мышцам, задействованным во время тренировки, повышая уровень как физической, так и умственной работоспособности.

Улучшается и работа пищеварительной системы и органов выделения. Постоянная двигательная активность и укрепленные мышцы живота способствуют улучшению перистальтики желудка и кишечника, совершенствуются функции желез внутренней секреции и органов выделения, ускоряется метаболизм. Повышается работоспособность печени – вырабатываются важные ферменты и биологически активные вещества, ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности.

Физическая активность служит отличным средством против бессонницы, улучшает качество и продолжительность сна, формирует и оптимизирует режим труда и отдыха.

Огромное влияние оказывают физические упражнения на работу центральной нервной системы. В процессе тренировки в коре полушарий головного мозга и отделах центральной нервной системы активизируются нервные процессы, происходит развитие нейронных связей, в результате чего совершенствуется скорость реакции организма на внешние и

внутренние раздражители. Попадая в новые условия окружающей среды, организм человека, который обладает высоким уровнем функциональной подготовленности, способен быстрее адаптироваться к изменениям, нежели организм, который не подвергался активным тренировкам.

Помимо вышеперечисленного в ходе тренировок развивается нейромышечная связь, которая активизирует процессы в коре головного мозга и отвечает за способность нервной системы осознано чувствовать работу мышц, контролировать и регулировать степень их вовлечения при выполнении физических упражнений. Она повышает эффективность и качество занятий и позволяет увидеть первый положительный результат от тренировок за достаточно короткий период.

Физические упражнения способствуют снижению веса, улучшая как физическое, так и эмоциональное состояние человека. Преобразовывается и качество тела. Кожа становится упругой, подтянутой, появляется рельеф, соблюдаются пропорции телосложения, создавая эстетичный внешний вид. Люди, обладающие данными показателями, самодостаточны, уверены в себе, достигают наибольших высот в карьере и жизни.

Кроме того, регулярные тренировки способствуют восстановлению тонуса нервной системы, являются источником бодрости, энергии, хорошего настроения, снижают уровень тревожности и стресса, потому как именно в ходе выполнения физических упражнений происходит выработка серотонина, эндорфинов, дофамина – гормонов, оказывающих прямое влияние на настроение. Люди, занимающиеся физической подготовкой, реже страдают различными психологическими расстройствами, выглядят моложе и чувствуют себя гораздо энергичнее и жизнерадостнее.

Вместе с тем занятия физической подготовкой и спортом являются средством лечения и профилактики различных психологических расстройств (например, депрессии, беспокойства, синдрома дефицита внимания и гиперактивности, посттравматического стрессового расстройства и др.). Дело в том, что при регулярных тренировках происходит расширение и развитие сети нейронных связей, фокус внимания смещается на выполнение упражнений, поэтому человек во время тренировки отвлекается от своих переживаний и тревог, достигая состояния внутреннего покоя и гармонии, что позволяет ему найти выход из цикла негативных мыслей, решить проблемы. Улучшается память, концентрация внимания, мотивация, мыслительная и умственная активность и работоспособность [3].

Однако при занятиях физическими упражнениями и спортом не стоит забывать о главных принципах физической подготовки – системности и последовательности. Тренировки должны проводиться на постоянной основе, по четкой системе, а упражнения должны рассчитываться

в соответствии с уровнем умений и особенностей организма человека, при этом постепенно необходимо увеличивать количество выполняемых подходов и сложность самих упражнений для достижения получения наибольшей пользы от занятий и желаемого результата. Если же нарушать данные принципы, переоценивать свои возможности, то возникает риск не только не достигнуть желаемого исхода от тренировок, но и нанести себе травму или увечье, причинив вред своему здоровью. Поэтому, при разработке комплекса упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности организма человека, его исходный уровень умений и навыков, четко ставить цели и задачи, которые помогут достичь желаемого результата.

Подводя итог, нельзя не отметить, что на состояние здоровья человека влияют множество факторов как внешних, так и внутренних. Немалое место среди них занимает и физическая подготовка, которая, в свою очередь, оказывает воздействие как на физическое, так и психологическое состояние человека. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается уровень развития различных физических качеств, улучшается психическая, умственная и эмоциональная активность, совершенствуется внешний вид тела, снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, опорно-двигательной систем. Они реже подвергаются психологическим расстройствам, чувствуют себя намного увереннее и энергичнее. При проведении занятий важно помнить о последовательности и системности тренировок, чтобы достичь желаемого результата, не навредив при этом своему здоровью.

Библиографический список

1. Абрамян, А.В. Влияние физических упражнений на здоровье человека / А.В. Абрамян // Студенческий научный форум : материалы X Международной студенческой научной конференции. – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854> (дата обращения: 23.01.2023).
2. Пасичнюк, В.П. Влияние физической подготовки на «внутреннее» здоровье человека / В.П. Пасичнюк, Е.Н. Лямзин // Молодой ученый. – 2022. – № 7 (402).
3. Шергина, И.П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И.П. Шергина, М.А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.

Арутюнян Т.Г.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Процесс патриотического воспитания условно можно разделить на два ключевых направления. Во-первых, активизация интереса молодежи к вопросам исторической памяти и преемственности поколений. Во-вторых, применение в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры, которые имеют военно-прикладную направленность [1].

Выполняя физические упражнения и тренируясь, человек каждый день реализует себя в условиях, где проявляются такие качества, как самодисциплина, настойчивость и решительность. В процессе преодоления трудностей у человека воспитывается воля, целеустремленность и уверенность [3].

По заявлениям и публикациям ряда специалистов, функция физической культуры не должна ограничиваться только развитием физических качеств и воспитанием координационных способностей человека. Процессы физического развития и занятия спортом имеют воспитательные функции и взаимосвязаны с общей культурой человека, формированием его нравственно-духовной сферы и другими социальными процессами [2; 5-7].

Данные процессы формируют и волевые качества, так как постепенно приходится преодолевать возрастающие трудности как в тренировочной деятельности, так и в соревновательной. Под контролем педагога вырабатываются и укрепляются такие качества как целеустремленность, упорство, настойчивость, воля к победе. Все эти способности в конечном итоге придают уверенность в своих силах. Проявление волевых качеств выражается в регулярном выполнении утренней зарядки и строгом соблюдении режима питания, самостоятельном выполнении заданий тренера или учителя, регулярном посещении занятий, преодолении трудностей, которые могут возникнуть в процессе тренировок или соревнований [4].

Многолетние исследования и наблюдения позволяют выразить мнение о том, что наибольший эффект воспитания патриотизма в молодежной среде достигается с помощью применения средств и методов физической культуры, которые характеризуются военно-прикладной направленностью [1].

Развитию двигательного потенциала и укреплению здоровья в системах дошкольного, школьного и высшего образования способствует внедрение в процесс физического воспитания элементов спортивной тренировки. Данные элементы являются необходимым звеном такого направления в спортивной педагогике как «Спортизация» [6; 8]. Легкая

атлетика, как «королева спорта», обладает объемным арсеналом средств направленной физической подготовки занимающихся. Ее средства помогают равномерному развитию мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Происходит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, человек становится наиболее вынослив. Соответственно постепенно приобретает многие физические качества, такие как выносливость, сила, ловкость и быстрота.

Экспериментальные данные собственных исследований показали, что легкоатлетический спринт развивает быстроту в различных видах спорта у спортсменов массовых разрядов. Это было зафиксировано в группах студентов, занимающихся плаванием, баскетболом и боксом [3].

Библиографический список

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 23-30.
2. Арутюнян, Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов // Право и государство: теория и практика. – 2020. – № 5(185). – С. 26-28.
3. Арутюнян, Т.Г. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта / Т.Г. Арутюнян, Е.И. Коккова, М.Н. Колчина / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. – № 5. – С. 23-25.
4. Астанин, Ю.П. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека / Ю.П. Астанин, Т.Т. Дзамгаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 73-82.
5. Еганов, А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 5. – С. 95-97.
6. Лубышева, Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6-8.
7. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий легкой атлетикой / Т.Г. Арутюнян, А.Г. Галимова, Э.К. Кыргыс [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 8-11.
8. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загрев-

ская, А.А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2017. – 200 с.

Бобровик А.П., Сидоров А.Ю.

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ

Опыт обучения и воспитания военнослужащих военной полиции на современном этапе показывает большие возможности и незаменимость физической подготовки в вопросах повышения их работоспособности. Результаты наших исследований полностью подтверждают этот тезис. Так анализ служебной деятельности военнослужащих военной полиции показал, что работоспособность и выносливость, дисциплинированность, самостоятельность, требовательность к себе, соответствие занимаемой должности находятся в прямой зависимости от уровня физической подготовленности и спортивного мастерства. Мы уверены, что важным средством, влияющим на работоспособность по-прежнему остается физическая подготовка, поэтому во многих приказах и распоряжениях командиров и начальников различного уровня указывается, что физическая подготовка военнослужащих военной полиции должна стать составной частью их обучения и воспитания.

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со значительным снижением качественных показателей в работе специалистов, подводит к необходимости решения вопроса о подготовке и переподготовке кадров на более высоком уровне [1]. Не остались в стороне от возникших проблем и вопросы подготовки военнослужащих военной полиции. С целью решения данной проблемы нами были изучены физические и психические нагрузки, которые испытывают военнослужащие военной полиции при подготовке к выполнению миротворческих миссий, а также определены основные виды, характер и двигательная структура их деятельности. На основании изученных данных были подобраны упражнения.

В данном исследовании авторы представляют инновационные методы подготовки военнослужащих военной полиции для улучшения и повышения их работоспособности при помощи использования диафрагмального дыхания.

Общеизвестно, что дыхание бывает нескольких видов: грудным, брюшным (или диафрагмальным) и смешанным.

В специальной литературе диафрагмальное дыхание еще называют брюшным дыханием. Оно отличается от грудного тем, что при вдохе живот увеличивается, во время выдоха сжимается, становится меньше. Ко-

гда диафрагма сокращается, двигаясь вниз, воздух всасывается в легкие – происходит вдох. Когда же диафрагма поднимается, воздух из легких выходит – происходит выдох.

Диафрагмальное дыхание имеет ряд преимуществ по сравнению с грудным дыханием. Прежде всего, при диафрагмальном дыхании происходит большее насыщение кислородом, воздух лучше проходит в верхние и нижние части легких. Увеличивается циркуляция крови в брюшной полости. Улучшается перистальтика кишечника, что обеспечивает хорошее пищеварение. Даже нервная система приходит в норму [2].

Если военнослужащий военной полиции находится в состоянии стресса, то с помощью диафрагмального дыхания, применяя специальные дыхательные упражнения, он может быстро привести себя в порядок, в обычное состояние. При этом восстанавливается работоспособность, которая крайне необходима для выполнения служебно-профессиональных задач в экстремальных условиях, в которых зачастую находятся военнослужащие военной полиции [3].

Проведенные нами исследования показали, что в период повышенной опасности, стрессовой обстановки у военнослужащих военной полиции наблюдаются повышенные показатели частоты сердечных сокращений (пульс). Однако с выполнением несложных дыхательных упражнений, направленных на диафрагмальное дыхание, пульс у испытуемых становился реже и в итоге приходил в норму, военнослужащие при этом успокаивались, движения и действия выполнялись качественнее, повышалась работоспособность.

В стрессовых ситуациях, как показал анализ литературы по данной тематике, из-за частого поверхностного дыхания охлаждается и высушивается слизистая оболочка дыхательных путей. Поэтому для предотвращения негативных последствий очень важно нормализовать дыхание [4]. И помогает в этом диафрагмальное дыхание, при выполнении которого мы рекомендуем мысленно отсчитывать продолжительность каждого вдоха и выдоха: вдох – один, два; выдох – три, четыре, пять, шесть; пауза – семь, восемь.

Используя данный методический прием, с помощью дыхательных и расслабляющих упражнений, военнослужащие военной полиции могут снимать напряжение и стресс, а также предотвращать их негативное воздействие на организм, тем самым повышая свою работоспособность.

Библиографический список

1. Краева, Е.С. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций /

Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.

2. Васняева, А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции / А.А. Васняева // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 30-34.

3. Бобровик, А.П. Влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции. / А.П. Бобровик, А.Н. Крутой, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – Уфа: УГНТУ, 2022. – С. 23-27.

4. Бобровик, А.П. Физическая подготовка как эффективное средство реабилитационных мероприятий с военнослужащими военной полиции после длительного перерыва в выполнении служебно-профессиональных задач / А.П. Бобровик, А.Н. Крутой, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – Уфа: УГНТУ, 2022. – С. 19-23.

Васняева А.А., Любаков А.А.

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В своих работах мы отмечаем, что работоспособность сотрудников силовых ведомств требуется поддерживать на высоком профессиональном уровне, в некоторых случаях повышать, а иногда и восстанавливать [1, с. 44]. Общеизвестно, что организм человека – самовосстанавливающаяся система органов. Достаточно создать благоприятные условия и включатся механизмы саморегуляции, что приведет к повышению работоспособности. Как показал анализ литературных источников по данной тематике, существуют внутренние и внешние механизмы. Работоспособность сотрудника силового ведомства – это, в первую очередь, информированность о причинах его снижения и путей восстановления [2, с. 37]. И существующие в настоящее время методики повышения работоспособности у сотрудников силовых ведомств, на наш взгляд, здесь играют существенное значение. Считаем, что в настоящее время необходимы методики, базирующиеся на современном уровне знаний о мире. Многие методические рекомендации и пособия в области физической подготовки по-прежнему ведут по экстенсивному пути развития.

Однако мы предлагаем совершенно другой подход к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств, в котором присутствуют следующие основополагающие моменты:

Целостный подход к организму сотрудника силового ведомства; к системе: «сотрудник силового ведомства – окружающая обстановка».

Это означает, что «все излучают информацию», а сотрудник силового ведомства (его организм) «управляет информацией».

О целостном подходе к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств говорят многие исследователи [3, с. 19]. Они утверждают, что нельзя рассматривать работоспособность отдельно от функционирования систем всего организма сотрудника. И с этим трудно не согласиться.

Для повышения работоспособности сотрудникам силовых ведомств необходимо, прежде всего, организовать правильное питание с необходимым набором витаминов и минералов. Но этого недостаточно.

Организм сотрудника силового ведомства, как и другие, является частицей окружающего мира. Окружающая среда и человек взаимодействуют друг с другом и оказывают взаимное влияние. Это и есть передача информации. Данное взаимодействие, по нашим наблюдениям может быть благоприятным и не благоприятным. Приведем пример: чистый воздух, регулярный прием пищи, минимум стрессовых ситуаций, дружелюбная атмосфера в коллективе – способствует повышению работоспособности сотрудников. А невозможность вовремя принять пищу в силу выполнения служебных задач, необорудованные служебные кабинеты, отсутствие взаимодействия с коллегами однозначно приводят к снижению работоспособности.

Другими словами, окружающая обстановка является для сотрудников биологически значимой информацией и передается она различными способами.

Проведенные исследования показали, что человеческий мозг в той или иной степени содержит информацию, которая управляет процессами внутри нашего организма. И если к этой информации присоединится чужеродная информация, то произойдет сбой в работе всего организма человека. Но так как в силовых структурах выполнение служебных задач требует от сотрудников максимум психологических нагрузок и моральной устойчивости, то к получению информации из внешнего мира следует отнестись с особым вниманием и своевременно принимать меры по восстановлению организма.

На организм человека можно воздействовать через слуховые рецепторы, то есть сведения об окружающем мире он будет получать через слух. Доноситься и восприниматься информация может по-разному: от удивления, сильных чувств и эмоций, удовлетворения информационного голода,

позитивного настроения до ухудшения психологического состояния, повышения тревожности, страха и травмирования психики. При получении негативной информации работоспособность сначала начинает понижаться на интеллектуальном уровне, а затем и на физическом [4, с.282]. Для того, чтобы выработать стрессоустойчивость и поддерживать работоспособность в условиях нелегкого труда, сотрудникам необходимо повышать уровень физической подготовки для укрепления своего здоровья.

Библиографический список

1. Бобровик, А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур / А.П. Бобровик А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск, 2020. – С. 44-47.

2. Бобровик, А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы IX Международной научно-методической конференции / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 37-41.

3. Бобровик, А.П. Влияние эффекта сверх восстановления физической работоспособности на результативность стрельбы из боевого оружия военнослужащих военной полиции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Спорт высших достижений: интеграция науки и образования : материалы Международной научно-методической конференции / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 18-23.

4. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.

Глубокая М.В., Глубокий В.А.

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕСТУПНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Изменившаяся в последние двадцать лет социально-экономическая ситуация в стране негативным образом отразилась на состоянии преступности, а на преступности несовершеннолетних – в особенности.

Реальностью современного российского общества стало вовлечение подростков в такие криминальные сферы, которые до недавнего времени были в основном уделом только взрослых преступных сообществ (например, сбыт наркотических веществ). В этой связи профилактика преступности несовершеннолетних является главным и наиболее эффективным средством в общей борьбе с преступностью. Существовавшая в советские годы система общественной профилактики преступности несовершеннолетних практически была разрушена вследствие социальных, политических и экономических изменений, произошедших в нашей стране. Занятость подростков, организация их свободного времени в решении этого вопроса имеют решающее значение.

На наш взгляд, физическая культура, спорт могут являться средствами профилактики асоциальных проявлений у детей и подростков.

В 90-х годах прошлого столетия уход государства из сферы физической культуры и спорта, постепенный перевод спортивно-массовой работы на коммерческую основу не позволяют качественно проводить физическое воспитание подрастающего поколения. Вместо того, чтобы посещать в свободное от учебы время спортивные секции, несовершеннолетние проводят время у телевизоров, компьютеров. Подросток все свободное время ежедневно смотрит и оценивает на экранах телевизора, компьютера, смартфона крайне агрессивное поведение и примитивное принятие решений в стандартных ситуациях главными героями. Конфликты в основном решаются путем уничтожения противника, который затем чудесным способом восстает из мертвых. Время нахождения перед телевизором, компьютером или смартфоном тем больше, чем меньше подросток может организовать свой свободный отдых. Это в первую очередь связано с финансовыми возможностями родителей. Недостаток финансовых средств в семье приводит к тому, что ребенок не может заниматься спортом: теннисом, хоккеем, плаванием и другими, требующими определенных материальных затрат, видами спорта.

Анализ современных кинофильмов показал, что в сюжетах детского и подросткового кино рекламируется успех главного героя, достигнутый за счет непобедимого оружия. Можно предположить, что ребенок за период обучения в начальной школе в СМИ может увидеть более 8000 убийств и почти 200000 других видов насилия. Социологические исследования показали, что дети и подростки больше всего любят смотреть триллеры, сказки со сценами агрессии и насилия. Более 75% воспитанников детских садов не знают сказок о Снежной королеве, Красной шапочке или Коньке-горбунке [1].

Несовершеннолетние имеют большую потребность в движении. Отсутствие возможности направить эту энергию правильно, в частности на физкультурно-спортивную деятельность, толкает подростков на совер-

шение административных правонарушений. Безнаказанность за совершение этих деяний порождает преступления, вплоть до убийства.

По мнению И.Ф. Харламова [2], правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствует формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли. Автор в своей работе утверждает, что физическое воспитание является основой для развития личности вообще.

К сожалению, низкая оплата труда специалистов в области физической культуры и спорта не привлекает большинство выпускников физкультурных образовательных организаций в эту сферу деятельности. Так, 80% выпускников образовательных организаций физкультурного профиля не работают по специальности. Уровень квалификации многих молодых специалистов, работающих в общеобразовательных школах, остается на низком уровне.

Несмотря на имеющиеся проблемы в области профилактики преступности у несовершеннолетних, в Красноярском крае ведется большая работа по организации досуга детей и подростков путем привлечения их к занятиям физической культурой и спортом. Так, в г. Красноярске проводятся различные смотры-конкурсы среди физкультурников. В этих спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся ежегодно, принимают участие тысячи красноярцев.

Примером решения проблемы организации досуга несовершеннолетних может послужить г. Шарыпово Красноярского края. Так, в этом городе действует детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ). В школе ведутся тренировки по боксу, греко-римской борьбе, дзюдо, тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, кикбоксингу, каратэ, легкой атлетике, футболу, волейболу и баскетболу. Показатели преступности среди несовершеннолетних в этом городе одни из самых низких в Красноярском крае.

Кроме того, мы отмечаем высокий уровень физической подготовленности кандидатов, поступающих на обучение в Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск) из Шарыповского района Красноярского края. Практически все поступающие отличаются дисциплинированностью и занимались до поступления в ведомственное учебное заведение физической культурой и спортом в ДЮСШ.

С целью профилактики правонарушений среди подростков в г. Красноярске, ведется работа по военно-патриотическому воспитанию в клубах «Патриот», «Юный спецназовец». Большое внимание в этих клубах уделяется физической подготовке будущих защитников Отечества.

В результате исследовательской работы установлено, что целенаправленные занятия физической подготовкой в течение длительного времени (1-2 года) позволяют статистически достоверно улучшить показатель психологического теста, определяющего уровень субъективного

контроля (УСК) у занимающихся физической подготовкой ($P_0 < 0,05$). Психологический тест УСК характеризует социальную зрелость и самостоятельность личности [3].

На основании вышеизложенного, можно предположить, что целенаправленные занятия физической подготовкой, спортом под руководством квалифицированного специалиста являются средством профилактики преступности у несовершеннолетних. Для этого требуется: создание доступных условий для занятий физической культурой и спортом; организация работы клубов по видам спорта при общеобразовательных школах; привлечение ведущих специалистов в области физического воспитания к работе с детьми и подростками; взаимодействие органов внутренних дел с образовательными организациями; пропаганда и культивирование здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

Очень важно параллельно с физкультурно-спортивной деятельностью формировать моральные установки на правильное поведение в обществе, в быту, межличностном общении.

Библиографический список

1. Беньчицка-Анхольцер, М. Особенности влияния средств массовой информации и проблемы агрессивности среди детей и подростков / М. Бельчицка-Анхольцер // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы : сборник материалов международного симпозиума – Красноярск : КрасГУ, 2006. – С. 186-190.
2. Харламов, И.Ф. Педагогика : учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – М. : Юрист, 1997. – 512 с.
3. Бажин, Е.Ф. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд. – М. : МГУ, 1993. – 16 с.

Гоманюк Д.С., Гоманюк К.Д.

РАЗВИТИЕ СЕКЦИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК ПРОЛЕТАРСКОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ В 1920-е ГОДЫ

Развитие физкультуры и спорта в Российской Федерации в настоящее время является одной из приоритетных задач, на решение которой выделяются миллиарды бюджетных финансовых средств. Деятельность в этом направлении ведется и на Дальнем Востоке России, ее результаты заметны: вводятся в эксплуатацию новые спортивные объекты и соору-

жения в пределах шаговой доступности. Но так было не всегда. В 1920-х годах на самой далекой окраине советского государства массовое привлечение населения к физкультуре и спорту только зарождалось, а необходимая инфраструктура практически полностью отсутствовала [2].

Первые отделения пролетарского спортивного общества (далее ПСО) «Динамо» на Дальнем Востоке России появились почти более 100 лет назад. Как и в Москве, инициатива их создания исходила не от руководства органов безопасности, а от рядовых сотрудников, командиров, красноармейцев и молодежи, желавших организованно заниматься спортом, развивать себя физически.

Хабаровская краевая организации физкультурно-спортивного общества «Динамо» свою официальную историю ведет с 18 декабря 1924 года, от даты, когда состоялся приказ полномочного представителя ОГПУ по Дальневосточной области. А.П. Альпова № 410. Но на местах ячейки спортивного общества де-факто стали функционировать гораздо раньше [3].

Лыжная гонка как один из видов военно-прикладного спорта в динамовских организациях была популярна всегда. На Дальнем Востоке России ввиду обилия снега в зимний период и относительно невысоких цен на спортивный инвентарь, лыжный спорт являлся еще и наиболее доступным. В городах региона зимой регулярно устраивались лыжные гонки с привлечением молодежи.

Первое упоминание в прессе о деятельности лыжной секции Хабаровского отделения ПСО «Динамо» относится к 25 января 1925 года. Как уже говорилось ранее, тогда был устроен первый большой динамовский спортивный день, в программе которого была запланирована «экскурсия на лыжах и катание на них с гор», с привлечением всех желающих. Следующее аналогичное мероприятие ПСО «Динамо» в Хабаровске организовало 8 февраля того же года: состоялся лыжный бег на приз яхт-клуба [1].

Одним из первых членов динамовской секции лыжного спорта в Хабаровске были сотрудники ПП ОГПУ и спортсмены Лесков, Чижов, Каштанов, Кошкин, Шкрабов, Худорожко и др. Всего к 1926 году в Хабаровске в лыжной секции «Динамо» состоят около 30 человек, среди которых были две девушки. В Благовещенске лыжным спортом занимались пограничники Бардин, Булков, Жирихин, Шестаков, Окуров, Юдин и многие другие.

Наиболее заметным событием в мире лыжного спорта на Дальнем Востоке России в 1926 году был февральский лыжный переход пяти моряков-амурцев во главе с инструктором по физической подготовке Свешниковым из Хабаровска в Благовещенск.

Динамовцы в том же году отметились более скромными пробегами. В январе-феврале ими были организованы и проведены несколько массо-

вых тренировочных выходов в пригородные деревни: Владимировку, Покровку, а также на базу Амурской флотилии. 24 января 1926 года динамовцы принимали участие в организованных Хабаровским окружным советом физкультуры лыжных соревнованиях. Дистанцию в 1750 метров первым прошел член лыжной секции «Динамо» (5 минут 06 секунд), вторым – представитель военного ведомства (5 минут 09 секунд) и третьим – тоже представитель «Динамо» (5 минут 12 секунд).

В воскресенье 14 февраля 1926 года на льду реки Амур были проведены испытания лыжных кружков на дистанции 3 километра (для новичков) и 6,5 километров (для опытных спортсменов). Команда «Динамо», состоявшая из восьми членов секции лыжного спорта, принимала в этих испытаниях активное участие [4]. Результаты испытания приведены ниже (табл.1).

Таблица 1
РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ХАБАРОВСКА. 14 МАРТА 1926 ГОДА

Дистанция	Место	Фамилия участника	Физкультурное общество	Результат
3000 метров	1 место	Лесков	«Динамо»	18 мин. 45 с.
	2 место	Чижков	«Динамо»	19 мин. 16 с.
	3 место	Каштанов	«Динамо»	19 мин. 26 с.
	4 место	Кошкин	«Динамо»	21 мин. 26 с.
	5 место	Гнусин	Управ. ЖД	21 мин. 37 с.
	6 место	Курков	Рота связи	23 мин. 32 с.
6500 метров	1 место	Шкрабов	«Динамо»	42 мин. 31 с.
	2 место	Вильнотс	«Динамо»	42 мин. 43 с.
	3 место	Шеффер	«Динамо»	44 мин. 16 с.
	4 место	Любимский	Рота связи	46 мин. 26 с.
	5 место	Глухих	Волоч. полк	47 мин. 40 с.
	6 место	Слесарь	«Динамо»	47 мин. 50 с.

На явку спортсменов и на результаты соревнований влияние оказала неблагоприятная погода (сильный мороз и метель): из заявленных ранее на жеребьевке 89 лыжников в установленное время к старту явились всего лишь 29 человек. Испытания показали лучшую подготовленность лыжников пролетарского спортивного общества «Динамо» – все из восьми участников заняли первые места. Особо отмечалось умение динамовцев энергично брать старт, что стало одной из причин их успеха.

Очередные массовые лыжные состязания в Хабаровске состоялись 14 марта 1926 года. Они носили статус первенства города и были организованы по принципу командной эстафеты. Физкультурные организации готовили команды по 4 человека в каждой, которые должны пройти дистанцию в 16 километров (по 4 километра на каждого ее члена). Старт был на лыжной станции «Динамо» (район современной набережной),

маршрут проходил по льду реки. К сожалению, в прессе имеется только анонс соревнований, результаты первого городского первенства Хабаровска по лыжному спорту опубликованы не были. Доподлинно известно, что в тех соревнованиях динамовских команд было несколько, а потому можно с большой долей вероятности предположить, что первым чемпионом Хабаровска по лыжным гонкам стало команда «Динамо».

В целом первый организованный сезон лыжного спорта (1926 год) в Хабаровске состоялся при явном доминировании динамовцев. Всего за зимний период ими было пройдено различных небольших переходов общей длиной около 500 верст.

Успехи лыжной секции «Динамо» были не случайными. Одной из своих задач в этом направлении руководство Общества видело в компенсации недостаточной лыжной подготовки красноармейцев. В стране, большая часть которой в зимнее время покрыта снежным покровом, умение ходить на лыжах для армии имело важнейшее значение. Для гражданского населения важны были попытки «Динамо» военизировать лыжное дело. Например, в лыжную подготовку было введено изучение военного строя, осуществлялись лыжные переходы с прицельной стрельбой на рубежах (прообраз биатлона), организовывались длительные пробеги в тайгу с решением тактических задач.

Так, в феврале 1928 года Хабаровским отделением ПСО «Динамо», совместно с ячейкой Осоавиахима ПП ОГПУ была подобрана команда лыжников в составе 9 человек для пробега на станцию Корфовская и обратно с военно-тактическими задачами: топографическая съемка местности, ориентирование на незнакомой местности по карте, организация ночевки в районе деревни Ильинка с приготовлением пищи в полевых условиях и т.д. Пройдя около 100 километров, команда «Динамо» успешно решила все поставленные перед ней задачи [4].

В 1928 году редакцией «Тихоокеанской звезды» в Хабаровске был учрежден переходящий трехлетний приз за лучшие достижения по лыжному спорту. Этот приз должен был разыгрываться ежегодно и в конце трехлетия полагался той организации, которая за это время покажет лучшие результаты. В 1928 году первые соревнования на приз «Тихоокеанской звезды» состоялись 11 марта по пересеченной местности на дистанцию в 20 километров. Организовали соревнования динамовцы, судьей был назначен представитель от «Динамо» Белоцерковский, он же и сформировал весь судейский аппарат [4].

Городские организации выставляли по одной команде, число участников в которой было не ограниченным, но в зачет шли результаты только трех первых прибывших от команды к финишу. Набралось восемь команд, среди которых было две динамовских (от Хабаровского отделения Общества и от кавалерийского полка). К финишу в полном составе

пришли только команды «Динамо», остальные или далеко отстали, или вовсе сошли с маршрута, сославшись на низкую физическую подготовленность. Самое короткое время показано в 1 час 43 минуты 18 секунд на все четыре круга (результат в аналогичных соревнованиях на прошедшем в январе 1928 года зимнем празднике физкультуры был хуже – 1 час 51 минута 23 секунды).

Командное первенство высчитывалось из суммы времени трех пришедших первыми спортсменами из команды. Сохранили численность не менее трех человек только 4 команды. Результаты тех соревнований показаны в (табл. 2 и 3).

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ НА ПРИЗ
«ТИХООКЕАНСКОЙ ЗВЕЗДЫ» (КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ).
ХАБАРОВСК, 11 МАРТА 1928 ГОДА

Команда	Занятое место	Результат (сумм времени первых трех)
ХПСО «Динамо»	1 место	5 часов 10 минут 20 секунд
Волочаевский полк	2 место	5 часов 34 минуты 53 секунды
«Динамо» кавполка	3 место	5 часов 36 минуты 6 секунд
Учебный пункт погранотряда	4 место	5 часов 52 минуты 2 секунды

Таблица 3

РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ НА ПРИЗ
«ТИХООКЕАНСКОЙ ЗВЕЗДЫ» (ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ).
ХАБАРОВСК, 11 МАРТА 1928 ГОДА

Место	Фамилия	Организация	Результат
1 место	Стукалов	«Динамо»	1 ч. 43 мин. 18 с.
2 место	Щербаков	«Динамо»	1 ч. 43 мин. 24 с.
3 место	Леонов	«Динамо»	1 ч. 43 мин. 48 с.
4 место	Худорожко	«Динамо» кавполка	1 ч. 44 мин. 30 с.
5 место	Тревогин	«Динамо» кавполка	1 ч. 49 мин. 21 с.
6 место	Вычужин	Волочаевский полк	1 ч. 49 мин. 28 с.
7 место	Глухих	Волочаевский полк	1 ч. 51 мин. 27 с.
8 место	Тахтин	«Динамо»	1 ч. 51 мин. 27 с.
9 место	Багин	Учебный пункт погранотряда	1 ч. 53 мин. 14 с.
10 место	Шаталов	Волочаевский полк	1 ч. 53 мин. 58 с.
11 место	Анисов	Рота связи	1 ч. 56 мин. 16 с.
12 место	Дербенев	Волочаевский полк	1 ч. 57 мин. 8 с.

Судя по показанным результатам, первое место должно было принадлежать команде Хабаровского отделения ПСО «Динамо», однако остальные участники лыжного пробега заявили протест против премирования «Динамо», так как она не участвовала в шествии по городу и в результате чего не все лыжники находились в равных условиях. Дело в

том, что крайне плохая дорога в городе неблагоприятно повлияла на лыжников из всех команд, кроме «Динамо», что, несомненно, могло сказаться на результатах. Приняв во внимание тот факт, что команда «Динамо» нарушила общее для всех участников условие по сбору у редакции и участию в шествии по городу, не взирая на хорошие достижения, примерную тренированность и подготовку, редакция решила считать участие команды в пробеге вне конкурса. Таким образом, командный переходящий приз был присужден Волочаевскому полку.

Индивидуальные места были распределены следующим образом: первый – Худорожко («Динамо» кавполка); второй – Тревогин («Динамо» кавполка); третий – Глухих (Волочаевский полк). Всем участникам соревнований были выданы свидетельства об участии в соревнованиях с указанием времени [4].

В 1920-х годах первенства в лыжных состязаниях в большинстве случаев уверенно выигрывали динамовцы и представители армейских команд, поскольку занятия лыжным спортом входили в программу их боевой подготовки [3]. Таким образом, славные традиции, заложенные в начале десятилетия дали мощный толчок развитию динамовскому движению на Дальнем Востоке, что позволит нашим землякам достичь больших высот в спорте. Несколько позже бренд «Динамо» станет символизировать самое мощное в стране физкультурное общество.

Библиографический список

1. Касинцев, С.А. Развитие физкультурно-спортивного движения в Приморском и Хабаровском краях в 20-е гг. XX в. / С.А. Касинцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7.
2. Лысунец, В.А. Исторический аспект развития физической культуры и спорта в Хабаровском крае в 20-30 годы / В.А. Лысунец // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII научной конференции молодых ученых Дальнего Востока (17 ноября). – Хабаровск, 2005.
3. Шахворостов, В.В. Динамовское движение на Дальнем Востоке России в 1920-е годы / В.В. Шахворостов // Хабаровск: Эдиус, 2015.
4. Тихоокеанская Звезда (Хабаровск). 1926-1929.

Доленко Н.В.

БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Идея здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья человека испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению [3]. Попустительское от-

ношение к своему здоровью и неспособность поддерживать состояние организма в норме ведут к преждевременному старению, снижению ясности ума и ограниченному доступу к присущим нам врожденным интеллектуальным способностям.

Пренебрежительное отношение к своему телу ведет к тому, что мы можем утратить не только свое здоровье, но и пострадать на ментальном уровне – потерять сфокусированность, креативность, выносливость, твердость, смелость, способность к обучению и сохранению памяти [2].

Владение собой и развитие физического интеллекта помогают нам заложить основу эмоционального, ментального и духовного интеллекта. Мы имеем прямой доступ к нашему телу и способны его контролировать.

Проблема ценностей превратилась сегодня в маргинальную, поскольку все меньше и меньше занимают современного человека, не говоря уже о таких имперсональных монстрах, как СМИ, бюрократия, корпорации и политические технологии.

Однако нельзя терять надежду на то, что естественный инстинкт выживания, в который встроена способность выбирать и оценивать, так или иначе, вернет нас от удовлетворения низших потребностей, формируемых, разжигаемых и эксплуатируемых стихией рынка, к культивированию и творчеству ценностей. Жизнеутверждающих и фундаментальных, которые не надо выдумывать, поскольку они изначально даны *Homo sapiens* подобно тому, как дана жизнь и животный мир, планета Земля и звезды, сама Вселенная. Вопрос о ценностях кажется старомодным, но, по существу, он просто вековечен, как и человеческая цивилизация [2].

Ценность – это особый вид реальности и процесса. Сама по себе она не существует, хотя и связана не только с человеком, но и с миром. Представляется одновременно для *чего-то* и для *кого-то*.

В свете гуманистического мировоззрения, главными признаками ценности является способность соединяться с положительными качествами индивида, а также наличие в ней благотворных для человека качеств и свойств, возможности использовать ее во благо общества [1].

Кроме того, ценность – одна из важнейших характеристик человека, определяющих его поведение и деятельность.

Все, что мы делаем или не делаем, или собираемся делать, всегда оцениваем с позиции наших потребностей и интересов, возможностей и последствий, целей и средств. За какую-то работу мы беремся с радостью, какую-то работу выполняем неохотно, а какую-то, если это возможно, вообще избегаем. Почему мы поступаем так?

Потому что каждая работа обладает для нас определенной ценностью:

– ценность одной – хорошая оплата труда;

- ценность другой – моральное удовлетворение;
- ценность третьей – престиж и авторитет;
- ценность четвертой – проверка своих способностей, самоутверждение.

Этот перечень можно было бы продолжить. Но главное заключается в том, что все, что мы делаем, видим, воспринимаем, обладает определенной ценностью, и каждый человек по-разному оценивает одинаковые для всех вещи и явления, то есть один предмет может иметь для разных людей противоположные ценности.

Понятие «ценность» сочетается с понятием «интерес», но не тождественно ему. Интерес – это стремление человека к удовлетворению определенной потребности. Ценность отражает дифференцированное и ранжированное отношение человека к действительности, в том числе к потребностям и к интересам.

Каждый человек имеет систему ценностей, которая представляет собой целостную совокупность взаимосвязанных между собой значений.

Совокупность ценностей можно представить как систему целей, интересов опасности, полезности, предполагаемых последствий, актуальности, важности, своевременности. Ценность закрепляется в сознании человека в виде установки, определяющей его поведение.

Существуют ценности личностные и коллективные), однако в общем они формируются не как механическое сложение личностных ценностей, а как система господствующих в группе или коллективе общих установок, тенденций, подходов, общепризнанных и общепринятых оценок.

Коллективные ценности поддерживаются и отчасти формируются в процессах управления. При этом, ценность является важным элементом этого механизма.

Богатство и разнообразие ценностей требуют систематизировать их по различным критериям. При этом можно выделить лишь основные, потому что весь объем представить невозможно. Это все богатство явлений природы и общества, которые отражаются в сознании человека в виде определенной ценности, и ее статус зависит от понимания явлений, сопоставления с интересами и целями, представлением о будущем, с самосознанием.

Всю совокупность ценностей можно представить в двух группах:

- индивидуально-личностные ценности;
- социально-организационные ценности.

Первые характеризуют сознание личности, вторые – коллективно-общественное существование человека. Такое деление носит условный характер, потому что вне общества нет ни человека, ни его индивидуально-личностных характеристик. Однако при изучении механизма управления такое разделение возможно, потому что ценности этих групп по-

разному определяют конкретную деятельность человека и различным образом выступают в качестве средства управления его деятельностью [3].

Систему ценностей можно представить в виде песочных часов, которые в перевернутом виде могут показывать приоритеты либо индивидуально-личностных, либо социально-организационных ценностей, где в бесконечном течение времени всегда происходит движение, «переливание песчинок» из одной полости в другую, при этом состав их не меняется.

Индивидуально-личностные ценности включают следующие понятия:

1. Качество жизни. Эта ценность в определенном смысле является системообразующим фактором для всех других индивидуально-личностных ценностей, которые ее дополняют и конкретизируют.

2. Большое значение в жизни человека играют семья, жилье, отдых, питание и здоровье. Вьетнамская мудрость гласит, что для счастья человеку нужно: европейское жилье, китайская пища и японская семья. В ней отражается ценностная ориентация, отражающая условия жизни в азиатской стране. Аналогичные определения мы найдем в каждой стране. В России говорят: «Было бы здоровье, а остальное приложится».

3. Важными ценностями для человека являются труд, профессия, материальное положение, авторитет, уверенность в будущем.

4. Существует еще одна специфическая ценность – власть. Она по-разному проявляется в деятельности различных людей. Но есть персоны, для которых ценность власти затмевает все. В зависимости от личных качеств человека эта ценность либо положительно, либо отрицательно характеризует его деятельность. Полагаем, именно эта ценность находится на границе индивидуально-личностных и социально-организационных ценностей, потому что она проявляется не только в личности, но и в особенностях ее общественного состояния. В определенных общественных условиях эта ценность может быть скрыта в человеке и подавлена.

5. Особую группу составляют ценности образования и веры.

В группе социально-организационных ценностей можно выделить:

1. Ценности коммуникаций, которые в этой группе играют роль системообразующих ценностей. В процессах коммуникаций находят свое конкретное отражение все другие ценности.

2. Человек существует и в определенных природных условиях. Это определяет такие ценности, как цивилизация, природа, экология, энергия.

3. Общественное существование человека отражается в ценностях демократии, прав, безопасности жизнедеятельности, предпринимательстве.

4. Завершая картину основных ценностей человека, нельзя оставить в стороне такие ее составляющие, как культура, гуманизм, творчество (искусство, исследование), преобразования (прогресс, развитие). Это ценности особого типа, они отражают интеллектуальный уровень как отдельного человека, так и всего общества. Они одновременно и индивидуально-личностные, и социально-организационные.

Все эти ценности не существуют по отдельности. Они представляют собой сложную систему, которую очень трудно смоделировать [2].

Библиографический список

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001.
2. Дюков, В.М. Индивидуальное здоровье человека. Основы : монография / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина. – Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing Saarbrücken, 2012.
3. Скурихина, Н.В. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе : монография / Н. В. Скурихина. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2016.

Еганов А.В., Рзаев Д.О., Цветков С.В.

Ценности патриотической и социальной направленности у курсантов младших и старших курсов

Необходимость решения проблемы формирования личности патриотической и социальной направленности у курсантов военных вузов нашла отражение в Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе [3]. В документе сказано, что должностные лица учебных организаций обязаны систематически проводить работу по военно-патриотическому воспитанию граждан.

Патриотизм является системой ценностей, которыми располагает человек и общество, и важнейшим духовно-нравственным фактором сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства [4]. Патриотизм, проявляющийся в среде курсантов, следует отнести к связующей ценности, объединяющей социально-ценностную систему в целое. Патриотическая направленность молодежи занимает особое место в воспитании личности в военных вузах. Неоцененность патриотизма в Вооруженных Силах приводит к ослаблению социально-экономических, духовных и культурных основ развития российского общества.

В научных трудах и программах, постановлениях Правительства РФ [3] указывается, что основной целью в области воспитания курсантов является привитие патриотизма, социальных ценностей, личной осознанной ответственности за многонациональный народ Российской Федерации. Тенденция к снижению ценностей патриотической и социальной направленности отражена в Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе [3]. Ухудшение ценностей патриотической и социальной направленности граждан Российской Федерации и у обучающихся в вузах в значительной степени обусловлены следующими обстоятельствами:

- негативным влиянием на морально-психологическое состояние, оказывающим целенаправленную деятельность определенных политических сил по подрыву авторитета военной службы, безопасности государства;
- изменением направленности жизненных приоритетов и снижением состояния физического здоровья молодежи;
- влиянием криминальной обстановки, неблагоприятным воздействием социальных факторов окружающей среды: употребление алкоголя и распространение наркомании среди молодежи.

Основная задача общественных институтов – сформировать нравственные и поведенческие ориентиры, чтобы обучающаяся молодежь смогла самостоятельно оградить себя от негативного воздействия социального окружения. Кроме того, необходимо максимально долго удерживать субъект, на который оказывается педагогическое воздействие, в целенаправленно организованном воспитательном процессе. Для этого необходимо принимать участие в различных спортивных секциях, кружках по интересам, патриотических клубах и др. [4].

Формирование ценности патриотической направленности у курсантов происходит также в процессе внеучебной деятельности. В частности, у курсантов военных вузов, имеющих высокую спортивную квалификацию, в структуре личности определяющими положительными ценностями являются: патриотизм, желание служить в Вооруженных Силах, наличие крепкого здоровья, интереса к физической культуре, настойчивость в достижении цели, самостоятельность в жизненных ситуациях, наличие стойкости характера [1, с. 123, 124].

Методика и организация исследования. Автором было проведено исследование по тесту диагностики ценностей патриотической и социальной направленности [2]. Респондент должен оценить уровень выраженности своих ценностей по отношению к другим курсантам, коллегам, друзьям, которые в большей мере соответствуют его личному мнению по 10-балльной шкале. В исследовании были задействованы курсанты военных вузов и системы МВД в количестве 141 человека, которые были раз-

делены на две подгруппы. В первую подгруппу вошли курсанты младших курсов (1-2 курс, $n=92$), во вторую – старших курсов (3-5 курс, $n=49$). Средний возраст курсантов первой подгруппы составлял $18,17 \pm 0,13$ года, а во второй – $22,10 \pm 0,32$ года.

Полученные оценки подвергались обработке математической статистики по параметрическому методу t-критерия Стьюдента для независимой выборки. Сумма ценностей показывает уровень сформированности интегрального показателя патриотической и социальной направленности.

Результаты статистических сравнений ценностей патриотической и социальной направленности у курсантов младших и старших курсов представлены в таблице. Подгруппа курсантов младших курсов по отношению к группе старших курсов на статистически значимом уровне ($P \leq 0,01$) отличается в сторону уменьшения численных значений, расцениваемых как нежелательное явление. К ним относятся ценности патриотической и социальной направленности: патриотизм, желание служить в Вооруженных Силах; сумма ценностей и как нежелательного явления – курение, употребление спиртного. Другие показатели, относящиеся к положительным ценностям – здоровье (отсутствие болезней) и отрицательным ценностям – употребление наркотиков, статистических различий между группами не выявили.

Таблица
 РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКИХ СРАВНЕНИЙ ЦЕННОСТЕЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КУРСОВ, $\bar{x} \pm M$

Ценности патриотической и социальной направленности	1-2 курс, $n=92$	3-5 курс, $n=49$	t	P
Патриотизм (любовь к Родине)	$8,71 \pm 0,14$	$7,89 \pm 0,22$	3,30	$\leq 0,01$
Желание служить в Вооруженных Силах	$9,39 \pm 0,13$	$7,80 \pm 0,32$	5,37	$\leq 0,01$
Здоровье (отсутствие болезней)	$8,88 \pm 0,17$	$8,69 \pm 0,20$	0,69	$\geq 0,49$
Сумма ценностей	$554,7 \pm 4,43$	$529,6 \pm 7,22$	3,11	$\leq 0,01$
Курение	$0,76 \pm 0,17$	$3,13 \pm 0,49$	-5,56	$\leq 0,01$
Употребление спиртного	$1,00 \pm 0,15$	$2,85 \pm 0,28$	-6,35	$\leq 0,01$
Употребление наркотиков	$0,13 \pm 0,01$	$0,16 \pm 0,03$	-0,88	$\geq 0,38$

Примечание: $\bar{x} \pm m$ – среднее значение $\pm$ стандартная ошибка средней величины; двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; $\leq$ – различия между группами статистически достоверны; $\geq$ – различия между группами статистически недостоверны.

Таким образом, на основании результатов исследования можно сделать следующее заключение. В процессе обучения в военном вузе следует усилить направленность педагогических воздействий на формирование ценностей патриотической направленности как духовной основы

национальной безопасности России: желанию служить в Вооруженных Силах и снижению отрицательных социальных явлений – курению, употреблению спиртного.

В работе с курсантами военных вузов и системы МВД России недостаточно учитываются негативные и положительные факторы, проявляющиеся во время обучения. Требуется дальнейшего усовершенствования и корректировки системы воспитательных воздействий. Изучение ценностей патриотической и социальной направленности у курсантов младших и старших курсов в процессе обучения в вузе, показало по некоторым показателям их снижение.

Библиографический список

1. Педагогика и психология современного образования. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2022. – Гл. 5.
2. Еганов, А.В. Анкета самооценки патриотизма спортсменов / А.В. Еганов, А.Г. Мотепоненко, Д.В. Ярошенко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2013. – С. 319-323.
3. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года : введена в действие 30 октября 2021 года. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902197351>.
4. Овчинников, В.А. Военно-патриотическое воспитание как основа профессиональной подготовки сотрудников полиции / В.А. Овчинников // Обучение курсантов и слушателей ВА МВД России в условиях образовательных стандартов третьего поколения. Компетентностный подход в профессиональной подготовке сотрудников полиции / ред. Ю.С. Чичерин. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – С. 90-93.

Зотин В.В., Мельничук А.А.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ПРОДЛЕВАЮЩИХ ЖИЗНЬ НАСЕЛЕНИЯ

Образ жизни населения, знание основ здорового образа жизни, умение применять эти знания в быту и строгое следование ему, сознательное отношение к своему организму и телу, отношение к своему здоровью являются важнейшими факторами в современной системе физического воспитания. Эти элементы являются факторами здоровья, физической и умственной активности, долголетия, продления жизни.

Иными словами, здоровье каждого конкретного человека зависит прежде всего от его образа жизни, от его сознательного подхода к элементам этого образа жизни. В связи с этим следует сказать, что в основе здорового образа жизни лежит владение информацией о способности всех факторов внешней среды воздействовать на организм и использовать эти факторы с благотворных для здоровья сторон, важно уметь эффективно его использовать. Ни для кого не секрет, что в результате нездорового образа жизни и недостаточной физической активности возникают болезненные состояния у населения, а именно – инфаркты, злокачественные опухоли, хронические заболевания органов дыхания, неинфекционные заболевания, такие как сахарный диабет, являются ведущими причинами инвалидности и смертности во всем мире. В основном они вызваны такими факторами риска, как высокое кровяное давление, употребление табака и алкоголя, высокий уровень холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное потребление фруктов и овощей и отсутствие физической активности [2].

По данным Всемирной организации здравоохранения, в ближайшие несколько десятилетий проблема избыточного веса и ожирения во всем мире обострится [1].

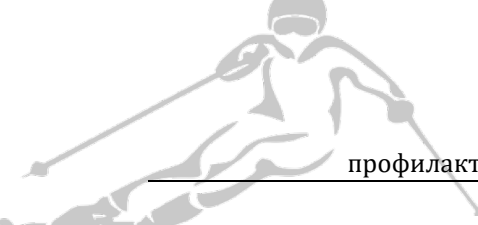
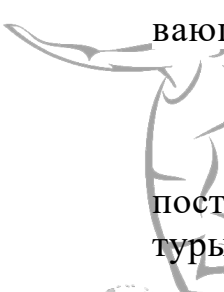
Результаты исследования, проведенного Министерством здравоохранения РФ среди населения в возрасте 18-65 лет, показали следующее: ежедневно 67% ест овощи и не ест достаточно фруктов (менее 400 граммов); 50% населения имеет избыточный вес: каждый пятый взрослый человек страдает ожирением; 46% населения имеют повышенный уровень холестерина в крови; курят 42% мужчин и 1,5% женщин; высокое артериальное давление ($\geq 140/90$ мм рт. ст.) регистрируется почти у трети населения; 9% населения имеют повышенный уровень глюкозы в крови натощак ($\geq 6,1$ моль/л); 20% населения в возрасте 40-64 лет подвержена риску развития сердечно-сосудистых заболеваний в течение десяти лет; среднее количество соли, потребляемой населением в сутки, составляет 14,9 г, что в 3 раза превышает показатель, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (максимум 5 г в сутки) [3].

По данным Всемирной организации здравоохранения, наше здоровье зависит от:

- 70% нашего образа жизни;
- 12% наследственные заболевания;
- 10% экология;
- 8-10% зависят от быстрой, качественной, квалифицированной медицинской помощи.

Соблюдение режима дня также считается важным фактором заботы о здоровье, а регулярный сон – залог здоровья.

В результате нарушения сна может возникнуть ряд заболеваний. Перед сном обратите внимание на следующее:

- 
- 
- всегда привыкайте спать в одно и то же время;
 - температура в помещении должна быть 18-19°C;
 - прогулка на свежем воздухе в течение 40-60 минут перед сном;
 - не слушать и смотреть перед сном передачи и программы, оказывающие негативное влияние на нервную систему;
 - перед сном примите теплый душ;
 - спать на ровной поверхности средней жесткости.

В целях развития спорта в нашей стране были разработаны указы и постановления, что создало большую почву для развития физической культуры и спорта, а вместе с тем и для формирования здорового поколения.

Прививание любви к физической культуре и спорту каждому человеку начинается с семьи.

Оздоровительно-воспитательные задачи подготовки заключаются в следующем:

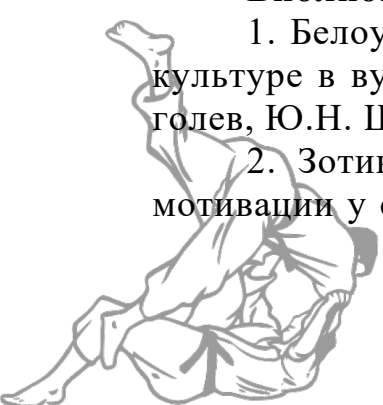
- 
- 
- создании хорошего настроения в течение всего дня;
 - продуктивности работы и возросшей творческой активности;
 - стабилизации нервной системы, чувства спокойствия, вдумчивости;
 - формировании активности, инициативы, дружелюбия, уверенности;
 - формировании гигиенических навыков;
 - уменьшении жировых отложений, нормализации массы тела;
 - улучшении кровотока в венах, поступлении кислорода и питательных веществ к телу и органам;
 - повышению защитной способности организма;
 - омоложению и красоте.

Среди методов физического оздоровления важное значение имеет утренняя физкультура. Утренняя зарядка будит организм, улучшает обмен веществ, доставляет удовольствие и активность телу, улучшает настроение, помогает избавиться от онемения.

Утренняя зарядка, если делать ее ежедневно на свежем воздухе в нужное время, не только дает хорошие результаты, но и увеличивает глубину и способность к занятиям в течение дня.

Таким образом, здоровье человека формирует образ жизни, который неразрывно связан с физическими нагрузками, их население получает посредством системы физического воспитания, сформированной в нашей стране.

Библиографический список

- 
1. Белоус, В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие / В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб: СПбГУИТМО, 2015. – 72 с.
 2. Зотин, В.В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни / В.В. Зотин, Л.Н. Яц-

ковская // Теория и практика физической культуры. – Казань, 2011. – С.125-127.

3. Зотин, В.В. Приемы мотивации студентов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой / В.В. Зотин, М.И. Осмачко // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург, 2019. – С.209-213.

4. Мартиросова, Т.А. Теоретические основы физического воспитания студенческой молодежи в социальных процессах вузов. Современные тенденции в науке, технике, образовании : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции / Т.А. Мартиросова // Международный научно-информационный центр «Наукоосфера». – Смоленск, 2018. – С. 106-110.

Иванова Т.С.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГУЛИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Учеба способствует высокому нервно-эмоциональному напряжению, переживаниям во время экзаменационной сессии, что способствует увеличению кровяного давления, повышению частоты пульса и дыхания. В учебный период студенты малоподвижны, и меньшую часть времени тратят на физическую активность. Студентам свойственно повышение употребления продуктов, содержащих белки и витамины, увеличивающих эмоциональную устойчивость организма. Спортom занимаются 30% студенческой молодежи. Студенты первых курсов из-за непривычного образа жизни оказываются в более напряженных эмоциональных ситуациях и тратят больше энергии на приспособление, поэтому они крайне восприимчивы к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В период экзаменационной сессии правильным режимом питания для студентов будет четырехразовое, трехразовое питание необходимо в течение учебного года. Неправильное питание в среде студентов говорит об отсутствии опыта в приготовлении здоровой пищи, так как поступившие после школы дети, покинув родной дом, только учатся жить самостоятельно, и зачастую питаются готовыми продуктами, которые покупают в магазинах, а из-за нехватки собственного бюджета, начинают экономить на еде. Известно, что ожирение способствует развитию гипертонии, рака, атеросклероза, диабета, ускоряет процесс старения. Но умеренная физическая активность понижает уровень сахара в крови, снижает аппетит и устраняет риск переедания.

Психофизиологическая готовность студентов к профессиональной деятельности формируется, в том числе, с помощью физической культуры и спорта. Регулярные разнообразные физические нагрузки, включающие различные комплексы гимнастических упражнений, в том числе в различных видах спорта, способствуют сохранению здоровья, позволяют улучшить работоспособность и общее психофизиологическое состояние. Физические упражнения действуют как уникальные универсальные регуляторы и поддерживают нормальное течение жизненных процессов организма. Физические упражнения особенно важны для эффективной умственной работы в течение длительного времени или при нервно-психических нагрузках.

Известно, что старение происходит в клеточных структурах и их изменения возникают вследствие нарушения различных функций организма. Физические упражнения помогают людям избавиться от стресса.

Цель исследования заключается в изучении средств физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Нами рассмотрены мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику их психоэмоционального и функционального перенапряжения.

поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности

постоянное поддержание эмоции интереса

ритмичную и системную организацию умственного труда

систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре

обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.

совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств

отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании

организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха

В рамках исследования был проведен опрос о вредных привычках студентов 1-3 курсов Красноярского государственного аграрного университета [1]. Наибольшая часть опрошенных (69,8%) не имеют вредных привычек, меньшая часть (30,2%) – имеют вредные привычки, из них 20,6% хотят от них избавиться, что говорит о положительной тенденции, и молодое поколение стремится к здоровому образу жизни. Что касается вредных привычек студентов, противоречащих здоровому образу жизни,

то исследование показало, что лишь четверть студентов вообще не употребляют алкоголь, две трети пьют редко и 10% пьют регулярно, ситуация с курением студентов относительно лучше: 72% из них вообще не курят, 8% курят всего 1-3 сигареты в день.

Выявлено, что двигательная активность большинства студентов недостаточна. Выявлен процент курящих и употребляющих алкоголь среди студентов. Выявлен ряд гендерных различий: женщины-студентки меньше занимаются физическими упражнениями и спортом, чем мужчины-студенты, также девушки реже выполняют регулярную утреннюю гимнастику и менее охотно участвуют в спортивных мероприятиях, но значительно меньше курят и употребляют алкогольные напитки. Студентки показали худшую динамику самооценки своей работоспособности в течение дня и недели, худшую самооценку своего здоровья и большее количество признаков усталости во время учебы в вузе. Доказано выраженное положительное влияние физических упражнений и занятий спортом на различные стороны учебной, психологической и социальной сферы студентов, их работоспособность и здоровье.

Библиографический список

1. Иванова, Т.С. Формирование здоровьесберегающей деятельности у студентов агроуниверситета / Т. С. Иванова, С. А. Бондарева // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск : Красноярский государственный аграрный университет, 2018. – С. 27-29.

Касьяненко А.Н., Разуменко Н.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наркомания – актуальная проблема современного общества. Почему она прогрессирует? И как с ней бороться?

Наркомания – это состояние периодической или хронической интоксикации организма натуральным или синтетическим наркотическим веществом, характеризующееся влечением к данному веществу, а также психической и физической зависимостью от эффекта этого вещества.

Причины наркомании разделяют на три основные группы:

– психологические (равнодушное отношение родных и близких людей, наоборот, чрезмерная опека, психологические травмы, часто полученные в детстве, уход в фантазии, неумение принимать ответственность за свои действия и др.);

– социальные (нищета, плохие условия жизни, безработица, анти-пропаганда в художественных произведениях, низкий уровень или полное отсутствие пропаганды здорового образа жизни, информирование о вреде наркотических веществ и др.);

– физические (наследственные заболевания, при которых обезболивание осуществляли с помощью препаратов, содержащих наркотические вещества).

Можно выделить следующие последствия употребления наркотических веществ:

– неспособность контролировать поведение, оно характеризуется агрессией, развязностью, грубостью;

– снижение работоспособности;

– плохая координация;

– появление проблем в семье, трудностей в общении с друзьями, окружающими людьми;

– снижение способностей к обучению;

– усугубление финансового состояния (постоянные долги, продажа всего ценного из дома, кражи, вечный поиск денежных средств);

– постепенное ухудшение состояния здоровья, которое в конечном итоге приводит к смерти наркозависимого, если не предпринять необходимые меры вовремя.

Как можно заметить, последствия очень серьезные, и бороться с ними довольно сложно. Поэтому необходимо предпринимать меры по предотвращению наркозависимости.

К сожалению, наркомания чаще распространена среди детей, подростков и молодежи. Причина этого кроется в еще неокрепшей психике, попадании под негативное влияние, желании что-либо доказать другим, пойти наперекор, непонимании всего масштаба последствий.

Как уже говорилось выше, одна из причин наркомании – низкий уровень пропаганды здорового образа жизни, а также недостаточное информирование о возможных последствиях.

Для борьбы с психологическими причинами, побуждающими к приему наркотических веществ, необходимо предоставить альтернативу. Такой альтернативой могут стать занятия физической культурой и спортом.

Так, организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства – одно из важнейших направлений профилактики наркомании.

Для этого создается все больше соответствующих структур при ЖЭКах, учебных заведениях. Цель – с помощью средств физической культуры и спорта отвлечь детей и подростков от асоциальных явлений микросреды путем вовлечения их в спортивные секции, формирования интереса к систематическим занятиям спортом.

К сожалению, многих детей эти методы не затрагивают, так как они по различным причинам не имеют возможности заниматься спортом в школе, а спортивные секции посещает малое количество учащихся. При этом данные статистики указывают на то, что в регионах, которые проводят профилактическую работу путем развития физической культуры и спорта, ежегодное число наркозависимых уменьшается.

Это только подтверждает необходимость осуществлять работу по популяризации спортивной деятельности. Это могут быть и занятия физической культурой в школах, средних специальных учебных заведениях, учреждениях высшего образования и т.д. Это могут быть дополнительные секции или профессиональный спорт. Необходимо проводить спортивно-массовые мероприятия на местном, региональном, и даже федеральном уровнях.

Важно не забывать о необходимости правильного вовлечения детей и подростков в занятия спортом. А для этого необходимо найти верный подход. Требуется учитывать мотивы начала занятий, цели занимающегося, уровень его подготовленности. Поэтому следует использовать дифференцированный подход при формировании групп занимающихся.

Не стоит забывать про их психологическое и эмоциональное состояние. Как говорилось выше, психологические травмы могут быть причинами наркозависимости, то есть человек ищет способ убежать от них и порой находит в запрещенных веществах. Нужно показать, что есть безопасная альтернатива – спорт, и в процессе занятий можно скорректировать психоэмоциональное состояние.

Для этого существует несколько методик:

- создание условий, в которых занятия могут проходить без дополнительной тревожности и нервных потрясений;
- обеспечение нескольких вариантов по выполнению заданий, исключение чрезмерных трудностей в выполнении упражнений, включение элементов похвалы за успехи и трудолюбие и т.п.;
- предоставление возможности безопасного выплеска агрессии, например, продемонстрировать навыки тренера перед одноклассниками, получить ведущую роль в эстафете и т.п.;
- извлечение максимальной пользы из упражнения даже в случае неудачного его выполнения;
- проведение групповых бесед с акцентированием внимания на победах, а не поражениях и т.д.

Таким образом, наркомания – серьезная проблема для общества, которая требует особого и внимательного подхода к ее решению. Основным методом профилактики наркозависимости является физическая культура и спорт, что говорит о необходимости прививать любовь молодежи к спорту, мотивировать ее на ведение здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Курбатова, Т.К., Сухрамендо, Е.Д. Повышение уровня физической активности студентов как средство профилактики наркомании / Т.К. Курбатова, Е.Д. Сухрамендо // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2019. – № 11(38).
2. Наркомания – причины, симптомы, диагностика и лечение. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/narcomania> (дата обращения: 11.04.2023).

Кравчук А.И.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Формирование мотивации студентов высших образовательных организаций (далее – вузы) к занятиям физической культурой и спортом является важнейшей задачей, решение которой способствует увеличению количества студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, ведущими здоровый образ жизни, участвующими в спортивных соревнованиях. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, подготовка физически здоровых специалистов, способных десятки лет сохранять работоспособность и активную жизненную позицию, – это одна из основных задач вузов [3].

Известно, что не все студенты мотивированы на регулярное занятие спортом и посещение занятий по физической культуре.

Существуют множество классификаций мотивов к занятиям спортом и физической культурой. В качестве примера рассмотрим классификацию А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов [1]:

- достижение высокого результата в спортивной деятельности;
- удовольствие от процесса занятия спортом;
- самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
- общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- вознаграждение, льготы, награды, различные поездки, сборы, и т.д.;
- долженствование, сопровождающееся словами: «занимаюсь, потому что так надо».

О.В. Костромина и Д.А. Авдеева выявили у студентов не физкультурного вуза похожие мотивы к занятиям физической культурой и расположили их в порядке значимости [2]:

- коррекция и поддержка телосложения;
- общение со сверстниками;
- положительные эмоции;

развитие и совершенствование физических качеств;
двигательная активность;
подвижные игры и развлечения;
соперничество;
долженствование;
физкультурно-спортивные интересы;
привычки;
подражание;
сохранение здоровья;
интерес к противоположному полу.

М.П. Стародубцев и Т.В. Сапсаева в ходе исследования мотивации студентов в техническом вузе выявили аналогичные мотивы, но порядок их значимости немного отличается. На первом месте оказалось стремление студентов развить физические качества, на втором – коррекция телосложения, на третьем – подвижные игры и развлечения и т.п. На последнем, четырнадцатом, месте также оказался интерес к противоположному полу [5].

В вузах системы МВД России мотивы обучающихся несколько отличаются от приведенных выше. Так, Е.В. Смоляков определил следующую значимость мотивов [4]:

повышение уровня физической подготовленности;
получение эмоциональной разрядки, использование физических упражнений в качестве активного отдыха;
корректировка фигуры, снижение веса тела;
улучшение осанки, походки;
получение зачета (аттестации) по дисциплине;
привлекательность для противоположного пола;
продление активного долголетия;
повышение авторитета, признание окружающих.

Зная, что движет студентом, можно эффективно устранять факторы, негативно влияющие на мотивацию и, наоборот, усовершенствовать систему форм и методов, способствующих развитию интереса студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и участию в спортивных мероприятиях.

Несмотря на то, что результаты научных исследований несколько отличаются у многих авторов, можно с уверенностью предположить, что факторы, влияющие на мотивацию студентов к занятиям физической культурой одинаковые, а их учет и корректировка будут способствовать положительным результатам повышения мотивации.

Важнейшим фактором, положительно влияющим на мотивацию студентов, является возможность выбора элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В настоящее время многие вузы предлагают студентам, с учетом их интересов, на выбор несколько видов спорта.

Практика показывает, что это существенно повышает интерес студентов к физической культуре и увеличивает посещаемость занятий. Однако количество предоставленных направлений остается за вузом и зависит от возможностей материально-технической базы и количества преподавателей (тренеров). Как правило, подобными возможностями обладают крупные вузы.

Оснащение спортивных объектов и состояние оборудования являются важными факторами, влияющими на мотивацию студентов. Качественное оборудование способствует повышению мотивации и, наоборот, устаревшее вызывает неудобства, риск травм и неудовлетворительный результат от занятий. Студенты, занимающиеся в таких залах, могут терять интерес к занятиям.

Однако важно отметить, что не только качество оборудования, но и его доступность, играет важную роль. Если залы расположены далеко от учебного корпуса или доступ к ним ограничен, то студенты могут отказаться от занятий. Это может быть вызвано не только неудобством, но и дополнительными расходами на транспорт или дополнительное время на дорогу.

Долженствование, как мотив, реализуется, в том числе, в виде необходимости получения оценок, набора минимального рейтинга для зачета по дисциплине «Физическая культура», угрозы отчисления из вуза по причине невыполнения учебной программы (отсутствия зачета по дисциплине). Однако это мера работает только в том случае, если студенты осознают, что она реалистична. Тем не менее, полагаться только на угрозу отчисления, чтобы мотивировать студентов, не следует. Это может вызвать у них негативную реакцию и не привести к долгосрочным положительным результатам.

Некоторые студенты начинают заниматься спортом, чтобы укрепить свою позицию в социальной группе, расширить круг общения. Происходит это иногда в сочетании со стремлением улучшить физическую форму, скорректировать фигуру.

В современном мире все больше студентов вузов в России сталкиваются с необходимостью подрабатывать, чтобы обеспечить свои жизненные потребности. Такое положение оказывает отрицательное влияние на мотивацию заниматься спортом и посещать спортивные клубы.

Во-первых, финансовые трудности ограничивают доступ студентов к спортивным мероприятиям. Платные клубы или спортивные секции для студентов с невысоким доходом становятся недоступными, как и виды спорта, требующие значительных финансовых затрат на экипировку, прокат оборудования, аренду помещений.

Во-вторых, необходимость подрабатывать приводит к тому, что студенты будут вынуждены отказаться от занятий спортом из-за нехват-

ки времени. Сочетание учебы, работы и занятий спортом – сложная задача. Чтобы решить эту проблему, необходимо создавать условия, позволяющие студентам иметь доступ к спортивным мероприятиям и гибко планировать свое время.

Мотивация студентов во многом зависит от общей атмосферы на занятиях, от отношения преподавателя и его методики обучения, от личности преподавателя (тренера) и от качества занятий, которые он проводит. Известно, что многие тренеры способны заинтересовать спортсменов, мотивировать их на плодотворную работу, убедить в необходимости преодолевать трудности и достигать цель.

Соревнования и необходимость подготовки к ним являются дополнительным мотивирующим фактором, способствующим посещению физкультурных и тренировочных занятий. Призовые места выступают как цель, к которой стремится студент, а процесс участия в соревнованиях – как мера оценки эффективности тренировочных занятий. Поэтому для части студентов возможность участия в соревнованиях очень значима, даже если эти соревнования невысокого уровня.

Наоборот, некоторые студенты не стремятся участвовать в соревнованиях, главное для них – это возможность посредством физкультурных занятий сохранить и укрепить здоровье. Такое стремление должно всячески поощряться преподавателями, а подобные настроения – пропагандироваться в студенческой среде.

Пропаганда физической культуры и спорта должна осуществляться разными способами, в том числе, посредством ознакомления студентов с историей жизни и достижений великих спортсменов.

Спортсмены-чемпионы могут стать образцом для подражания у молодых людей, которые хотят достичь спортивных успехов. Жизненные истории великих спортсменов, духовная сила, самодисциплина, профессионализм и трудолюбие могут вдохновить студентов на достижение своих спортивных целей. Кроме того, личности великих спортсменов могут стать примером для студентов не только в спорте, но и в жизни.

Таким образом, мотивация студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом – это комплексная работа, которая требует консолидированных усилий всех участников образовательного процесса: руководства вуза, административного аппарата, вспомогательного персонала, преподавателей и, конечно, самих обучающихся.

Библиографический список

1. Васильева, Л.Б. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Л.Б. Васильева // Международный академический вестник. – 2018. – № 1-1 (21). – С. 11-13.

2. Костромина, О.В. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / О.В. Костромина, Д.А. Авдеева // Наука и практика в образовании : электронный научный журнал. – 2003. – Т. 4. № 2. – С. 88-93.

3. Панов, Е.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вуза / Е.В. Панов // Студенческое спортивное движение: состояние, проблемы и перспективы развития. – 2013. – С. 260-261.

4. Смоляков, Е.В. Повышение мотивации курсантов к занятиям физической культурой и спортом /Е.В. Смоляков // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России. – 2017. – С. 270-274.

5. Стародубцев, М.П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев, Т.В. Сапсаева // Человек и образование. – 2022. – № 2. – С. 71-77.

Михалева Е.А., Толмачева Е.В., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

В настоящее время очень важно, чтобы дошкольники росли здоровыми, физически развитыми. Родителям необходимо справиться с задачей обеспечить детей движениями. Повышение двигательной активности детей является главной основой улучшения состояния здоровья каждого дошкольника.

Чаще всего бывает, что дети впервые встречаются с физической культурой только в детском саду. Воспитатели нередко встречают детей, которые уже в два года упитанные, малоподвижные и незакаленные. Бывают ситуации, когда отношение детей к зарядке вначале и в конце недели противоположны в силу того, что в домашних условиях родители не поддерживают двигательный режим детского сада.

Некоторые родители считают, что за пять дней под руководством воспитателей дети позанимались физическими нагрузками достаточно, в выходные можно и отдохнуть, после чего обеспечивают детям покой с самого утра, сладости, телевизор, интернет.

После выходных такие дети возвращаются в сад вялыми, едят без аппетита. У воспитателей с такими детьми возникает необходимость начинать все сначала. А ведь и интернет может помочь в организации двигательной деятельности, если, например, найти веселую зарядку и выполнить ее вместе с ребенком.

Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Огромная роль в этой азбуке принадлежит физическому воспитанию. Двигательный режим ребенка, рациональное питание, закаливание (на первом месте – прогулки на свежем воздухе), гигиена. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пройти безрезультатно [1].

Азбука физического воспитания начинается с простых вещей. Например, с уверенности в том, что занятия с гаджетами здоровья не прибавят. Ребенок нуждается в ежедневных физических нагрузках, не менее часа в день, не исключая субботы и воскресенья. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

Очень важно, чтобы в настоящее время родители имели возможность приобрести стандартные физкультурные уголки с вертикальной лесенкой, канатом, перекладиной и, в обязательном порядке, с матом для защиты от травм при падении. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимые постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься уже и самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо готовиться, чтобы начать заниматься с ним.

Большое значение необходимо придавать мотивации к занятиям физкультурными движениями. Можно начать с музыки, которая поднимет настроение ребенка. Перед выполнением упражнений утренней зарядки надо проветрить комнату.

Поскольку дети дошкольного возраста выполняют упражнения, повторяя их по образцу, можно привлечь старших детей, братьев и сестер, выполнять зарядку вместе с ними. Конечно, один комплекс упражнений не может использоваться для детей всех возрастов. Для каждого возраста разработан свой соответствующий комплекс.

Для развития координации мы используем на зарядке «умные» упражнения, которые выполняются не только как простые циклические упражнения (простые подпрыгивания, бег, ходьба), но и способствуют анализу своих действий. Пример выполнения: исходная позиция – стоя, ноги врозь, руки поднять вверх.

На каждом подпрыгивании необходимо менять положение рук и ног. Если ноги вместе, то руки в стороны и наоборот, если ноги врозь, то обе руки вверх. Ребенка нужно остановить, если он начал прыгать, при-

земляясь в положении «звездочка» – ноги врозь, руки в стороны и наоборот, когда ноги вместе, обе руки вверх.

Очень полезны занятия дома с мячом. Часто от детей слышишь, что им не позволяют дома заниматься с мячами. Родители боятся, что мяч может создать шум либо что-то разбить. Чтобы этого избежать, мы предлагаем дома выполнять упражнение: стоя на одном колене, другая нога, согнутая в коленном суставе, выставлена вперед (часто допускается ошибка, когда дети садятся на пятку, а не стоят на согнутой в коленном суставе ноге).

Выполнять ведение мяча необходимо удобной рукой. После освоения упражнения на занятиях, дома можно выполнять ведение мяча обеими руками поочередно. Чтобы не было шума от удара мяча о пол, рекомендуется подстилать плотный коврик для хорошего отскока. Упражнения развивают множество качеств: координацию, силу, внимание [2].

Летом, в сравнении с зимним периодом, у ребенка возрастает необходимость в движениях по причине изменения обмена веществ, который зимой понижается. Потребность в движениях, в целом, в течение суток меняется.

Так, наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов. Это учитывается при организации физкультурной работы в детских садах. Указанное правило рекомендуется применять и родителям, чтобы целесообразнее заниматься с ребенком, когда он, в силу разных причин, не посещает детский сад.

Таким образом, стоит отметить, что за последние годы повышение двигательной активности детей стало важной задачей для улучшения состояния здоровья дошкольников. Это связано с тем, что повысился интерес к использованию двигательных действий в активной деятельности детей. Родители и воспитатели должны всячески способствовать развитию движений ребенка в разнообразных формах.

Библиографический список

1. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
2. Козлова, Т.В., Рябухина, Т.А. Физкультура для всей семьи / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 464 с.

Овчинко О.А.

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Употребление наркотиков – сегодня проблема здравомыслящего населения любой страны нашей планеты, угрожающая государственным интересам и национальной безопасности. Число лиц, имеющих опыт хотя бы однократного потребления наркотиков в течение жизни, в России оценивается в 8,2 млн человек или 5,6% ее населения (2020 г. – 7,6 млн человек, 5,2%), а приобщение к наркотикам практически в половине случаев (42%) происходит в несовершеннолетнем возрасте [1]. Употребление наркотиков несовершеннолетними и молодежью ставит под угрозу прогрессивное развитие любого государства, имеет необратимые последствия для здоровья будущего населения страны. Эта ситуация, без сомнения, требует решения на всех уровнях профилактики.

Профилактика наркомании согласно Федеральному закону «О наркотических средствах и психотропных веществах» – это совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

Одним из средств профилактической работы среди молодежи являются физическая культура и спорт, что подтверждается и зарубежным, и отечественным опытом. Спорт сегодня – без преувеличения самое массовое увлечение молодежи, по количеству лиц, занимающихся тем или иным видом спорта, значительно опережающее иные виды досуговой деятельности. Для подростков группы риска наиболее интересны экстремальные виды спорта, формирующие чувство собственной «избранности», повышающие самооценку и способствующие самоутверждению. Вместе с тем использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании требует научно обоснованных методик и компетентного подхода, что неизбежно ставит на повестку дня вопрос об уровне подготовленности специалиста, занимающегося этой деятельностью. В силу того, что спорт, тем более большой спорт, неразрывно связан со здоровой агрессией, с конкуренцией, употребление допинговых средств нередко является спутником спортивных занятий. Как следствие – воспитательный аспект физической культуры, спорта приобретает не меньшее значение, чем собственно достижение спортивных успехов, что выдвигает на первый план вопрос о наличии (или отсутствии) принципиальных отличий в методике и тактике преподавательской деятельности в обычных спортивных секциях и группах профилактической направленности.

Например, ряд исследований, осуществленных и российскими, и зарубежными исследователями, свидетельствуют о повышении агрессии у молодежи, занимающейся силовым спортом (бокс, борьба, карате, дзюдо и др.), за рамками спортивных ситуаций – увеличение количества насильственного поведения вне спорта, в том числе с использованием полученных навыков, а зачастую и холодного оружия. При этом восточные единоборства, как правило, не влекут таких последствий, что, вероятнее всего, связано с обучением спортсменов не только боевым приемам, но и общей философии жизни, исключающей насилие и агрессию [2, с. 96].

Таким образом, с точки зрения профилактики употребления психоактивных веществ целью занятий спорта на первый план выдвигается формирование навыка здорового образа жизни, воспитание нравственной личности с эмоционально-психологическими качествами, обеспечивающими всестороннее стремление к развитию личности, а не только к достижению спортивных побед.

Социально-психологические особенности подросткового возраста – необходимость соответствия референтной группе, неумение противостоять внешним обстоятельствам, будь то неприятности в школе, не сложившиеся отношения с привлекательным человеком, неурядицы в семье, неспособность найти ту сферу занятий, в которой ребенок будет чувствовать себя «на высоте», а возможно, материальная невозможность этой области деятельности – зачастую приводят несформировавшуюся психику несовершеннолетнего к употреблению наркотических средств как одному из доступных способов обрести и референтную группу, и авторитет в ней, и избежать неприятностей путем ухода от них в «иную реальность», где эмоции более яркие, «подогретые» химическим воздействием.

Спортивная секция обеспечивает наличие единомышленников, возможность добиться результатов своим трудом, своими силами, в определенной мере снижает зависимость от внешних (объективных) обстоятельств, преодолеть которые не всегда под силу взрослому самостоятельному человеку.

По мнению исследователей, циклические упражнения аэробной направленности обеспечивают эффект, схожий с поступлением в организм человека наркотика в силу того, что во время длительной малоинтенсивной работы гипофиз выделяет в кровь эндорфины, по своей химической структуре близкие к морфину [3, с. 47]. Однако нельзя забывать, что внешняя сторона для подростков имеет гораздо большее значение, чем для взрослых, и длительный монотонный бег может быть очень полезен при реабилитации наркоманов, но вряд ли будет интересен молодым, активным личностям. С точки зрения наркопрофилактики высоким

потенциалом обладают брейк, акробатический рок-н-ролл, фристайл, сочетающие популярную музыку и внешнюю привлекательность.

Результаты социологических исследований свидетельствуют о том, что большинство наркоманов начали употреблять наркотики в компаниях сверстников. Употребление наркотиков несовершеннолетними – в абсолютном большинстве случаев явление групповое, это атрибут определенной групповой субкультуры, средство самоутверждения в реферативной группе, свидетельство своей причастности к чему-то, недоступному всем, свидетельство своей «избранности». И конкуренцию этой «избранности» и причастности весьма успешно могут создавать игровые виды спорта. Воспитание в команде строится на принципах сотрудничества, взаимовыручки, солидарности. Характер такой деятельности в силу своей специфики порождает особые формы отношений: солидарность, коллективную и личную ответственность, сознательную дисциплину, уважение, взаимопомощь, корректность поведения. «Зарождение», объединение, функционирование спортивного коллектива сопровождается восприятием личностью культурных общепринятых ценностей под контролем и руководством педагога-тренера. И многое зависит от тех задач и установок, которые получают занимающиеся от тренера, от применяемых форм воспитательного воздействия и требований, которые предъявляются к поведению подопечных. Таким образом, еще раз подчеркнем значение высокой компетентности тренера как основного звена эффективности профилактической работы.

Не менее высок профилактический потенциал сложнотехнических видов спорта, которые в значительной степени связаны с применением технических средств (автогонки, бобслей, парашютный спорт, парусный спорт и многие другие). Уровень физических нагрузок у этих лиц может не достигать очень высоких значений, но нервное напряжение нередко находится на пределе человеческих возможностей, что требует повышенной психической устойчивости, а технические средства как полноценный «партнер» спортивных успехов и просто спортивной деятельности требуют постоянного развития интеллектуальных возможностей.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность в целях профилактики приобщения молодежи к психоактивным веществам должна быть направлена, во-первых, на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у занимающихся активной жизненной позиции с доминированием ценностей здорового образа жизни, во-вторых, на формирование личной позиции успешного и ответственного поведения в борьбе за спортивные показатели, как личностные, так и командные.

Занятия спортом учат подростков преодолевать трудности, закаляют их волю, психика подростка стабилизируется, нравственные мотивы в структуре его внутренних установок становятся более устойчивыми, что

обеспечивает умение жить в мире, где есть наркотики, отказавшись от их употребления.

Библиографический список

1. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2021 году. – URL: <https://adm.astrobl.ru/storage/documents/226926.pdf>.
2. Когут, С.В. Профилактика аддиктивного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта / С.В. Когут // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. – Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2012. – С. 91-102.
3. Нейвед, А.Ш. Потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании / А.Ш. Нейвед, М.И. Болотова // Внешкольник. – 2017. – № 4(178). – С. 46-48.

Орлова И.И.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), медики и специалисты в области педиатрии и детского здоровья заявляют, что распространенность детского (2-18 лет) ожирения в мире растет и является одной из актуальных проблем общественного здравоохранения. Отчеты ВОЗ свидетельствуют, что уже более 39 миллионов детей (2-5 лет) имеют избыточную массу тела или страдают ожирением. Специалисты особо подчеркивают, что детское ожирение является актуальной угрозой, как для населения «бедных» – развивающихся, так и для «богатых» – развитых стран, поскольку на излишний рост массы тела и риск развития ожирения влияет, как избыток, так и недостаток ежедневного питания [2]. Помимо питания существенную роль в развитии у детей ожирения играет также недостаток регулярной физической активности, поскольку уровень физического развития и подготовки, даже в детском возрасте, тесно связан с большинством маркеров кардиометаболического риска, и недостаточное физическое развитие часто является причиной увеличения массы тела и развития ожирения у детей [1; 2]. Следует также отметить, что избыток массы тела и ожирение в раннем детстве являются негативными факторами риска для последующего физического, психологического и социального развития ребенка, поскольку имеют тесную связь со многими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые, онкологические, диабет и др. [4].

Актуальные научные исследования, посвященные решению проблем гармонизации физического развития детей дошкольного возраста, свидетельствуют о том, что процесс физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) должен строиться на использовании средств и методов физического воспитания, оказывающих целенаправленное влияние на уровень физической активности и развитие нормального телосложения (нормостенизации телосложения) у детей [1; 3]. В данном случае речь идет об использовании на занятиях по физической культуре в ДОУ специально подобранных физических упражнений и двигательных действий, которые направлены на гармоничное развитие телосложения (упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, рук и спины) и двигательной моторики детей дошкольного возраста. К подобным упражнениям относятся разнообразные двигательные действия, выполняемые на специальных гимнастических и тренажерных устройствах (лестницы, канаты, перекладины различной высоты и размера поручней, полосы препятствий и т.д.) и включающие в себя быстрое прохождение лестниц, поручней, тренажеров, канатов, перекладин и полосы препятствий в различных последовательностях, выполняемые в форме игры или эстафеты. Помимо этого, в структуру занятия обязательно включаются физические упражнения, выполняемые в статичном положении тела, как на полу (планки, стойки), так и на тренажерных и гимнастических устройствах (висы, упоры и т.д.). По мнению ученых, упражнения, целенаправленно способствующие развитию плечевого пояса (ПП), верхних конечностей и двигательной моторики (ДМ) детей, являются наиболее эффективным средством гармонизации телосложения детей дошкольного возраста [3]. Следует отметить, что помимо данного комплекса упражнений, в занятие по физической культуре для детей дошкольного возраста обязательно следует включать разнообразные двигательные действия, выполняемые под ритмичную музыку (различные современные танцы) и подвижные игры (ПИ). Методическое содержание занятия по физической культуре в ДОУ, представлено ниже (рисунок).

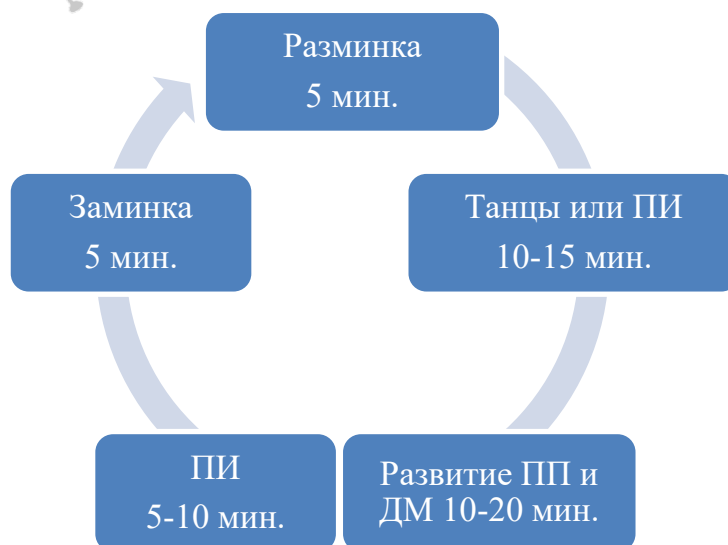


Рис. 1. Методика проведения занятия по физической культуре в ДОУ

Необходимо особо отметить, что подобная структура организации занятия по физической культуре в ДОУ, связанная с целенаправленным развитием верхних конечностей, БДМ и ФДМ, способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста, что проявляется в нормостенизации телосложения детей (преобладанию нормостенического типа телосложения в данной возрастной популяции). Выполнение подобных упражнений также оказывает значительный положительный эффект на индекс массы тела ребенка, что ощутимо способствует снижению рисков развития ожирения или роста излишней массы тела у детей, регулярно использующих представленную методику.

Врачи и ученые подчеркивают, что образ жизни ребенка, связанный с уровнем регулярной физической активности и развития, имеет значимую связь с рисками увеличения излишней массы тела и развития детского ожирения. Разработка эффективных программ противодействия рискам развития детского ожирения должна учитывать необходимость гармоничного физического развития детей дошкольного возраста. Помимо этого, программы физического воспитания для данной популяции должны обязательно учитывать риски развития ожирения и включать в себя наиболее эффективные методики физического развития и физического воспитания, способствующие успешному противодействию данным рискам.

Библиографический список

1. Гармонизация физического развития и нормостенизация телосложения детей 5-6 лет / И.И. Орлова, А.Ю. Осипов, Н.В. Карачинцева [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 282-286.

2. Latorre-Román, P.A. Healthy lifestyles and physical fitness are associated with abdominal obesity among Latin-American and Spanish preschool children: A cross-cultural study / P.A. Latorre-Román, I.P. Guzmán-Guzmán, J.A. Párraga-Montilla et al // *Pediatric Obesity*. – 2022. – №17 (7). – P. e12901.
3. Osipov, A.Y. Harmonious physique development and obesity prevention of preschool girls / A.Y. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratmanskaya et al // *Physical Activity Review*. – 2021. – № 9 (2). – P. 66-75.
4. Reilly, J.J. Physical activity interventions in early life aimed at reducing later risk of obesity and related non-communicable diseases: A rapid review of systematic reviews / J.J. Reilly, A.R. Hughes, J. Gillespie et al // *Obesity Reviews*. – 2019. – № 20 (Suppl. 1). – P. 61-73.

Осипов А.Ю.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Специалисты в области медицины и образования солидарны с тем, что уровень физического и ментального здоровья современных молодых людей, в том числе школьников, студентов и других обучающихся лиц, зависит от привычных для данной социальной категории образа и стиля жизни. Хорошо известно, что недостаточный уровень ежедневной двигательной активности, нерациональное (в большинстве случаев) избыточное питание, нарушение оптимального режима труда и отдыха в течение дня, вредные привычки (пристрастие к алкоголю и курению), отрицательно влияют на здоровье молодых людей, способствуют появлению и развитию у них различных заболеваний и формированию асоциальной модели поведения. Необходимость формирования у современной молодежи модели поведения, направленной на соблюдение и следование ценностям здорового образа жизни (ЗОЖ), обусловлена значительным ростом различных угроз и рисков: медицинских, социальных, психологических, экологических, политических и др., провоцирующих негативные изменения в состоянии психического и физического здоровья молодых людей [2]. Согласно последним научным данным ВОЗ, качество жизни современного человека уже на 60% зависит от социального поведения и повседневного образа жизни. Лица, которые следуют ценностям ЗОЖ, способны в течение длительного времени успешно противостоять различным рискам и угрозам своему психическому и физическому здоровью [3; 4]. Именно поэтому деятельность, направленная на формирование в среде современных молодых людей – студентов вузов, ценностей ЗОЖ и

пакета знаний, умений и компетенций, необходимых для эффективного использования потенциала ЗОЖ в своей социальной деятельности, является одной из основ построения здорового общества, способного успешно решать проблемы сохранения нации и развития государства.

Следует подчеркнуть, что в отечественной и зарубежной научной литературе представлено довольно значительное количество данных, характеризующих проблематику формирования ценностей ЗОЖ у студенческой молодежи. В тоже время исследователи указывают, что в современной высшей школе имеется существенный дефицит методик и программ, направленных на формирование и развитие у студентов пакета знаний, умений и компетенций, а также морально-ценностных установок, способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья молодых людей в период их обучения в вузах и в последующей социальной деятельности [2; 3].

Не вызывает сомнений утверждение о том, что образовательная деятельность по формированию у современных студентов ценностей ЗОЖ, а также полного пакета специальных знаний, умений и компетенций, позволяющих молодым людям использовать весь потенциал ЗОЖ в своей социальной деятельности, должна осуществляться в вузах в течение всего периода обучения молодых людей и включать в себя широкий спектр психолого-педагогических и спортивно-оздоровительных технологий. Помимо данных технологий, следует также использовать «средовой» потенциал, а именно возможности эффективного формирования среди обучающихся ценностей ЗОЖ и компетенций успешного использования его потенциала в условиях кондиционирования в образовательных учреждениях специальной среды, позволяющей эффективно использовать потенциал физкультурно-оздоровительных, спортивно-оздоровительных и физкультурно-образовательных технологий.

Исследователи указывают, что под физкультурно-оздоровительной средой современного вуза следует понимать довольно сложное и многоуровневое образование, включающее в себя ряд структурных компонентов, обладающих специфическими свойствами и качествами, реализуемыми в соответствии с логикой развития образовательного учреждения и способствующими формированию культуры здоровья и действенных компетенций здоровьесбережения у обучающихся в вузе лиц [1]. Основные организационно-педагогические условия, необходимые для создания и успешного функционирования физкультурно-оздоровительной среды в пространстве вуза, представлены на рисунке.

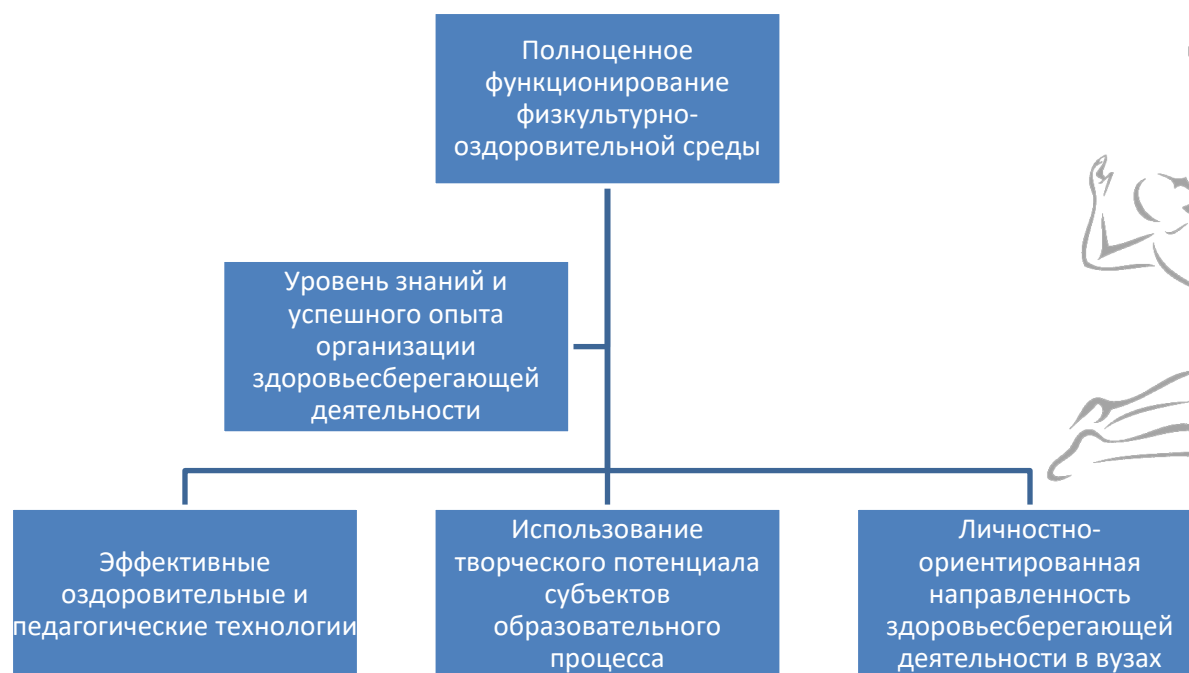


Рис. Условия эффективного функционирования физкультурно-оздоровительной среды в вузах

Следует отметить, что понятие «физкультурно-оздоровительная среда вуза» в педагогике тесно связано с понятием «физкультурно-оздоровительное пространство вуза». Данное понятие, в широком смысле, подразумевает наличие определенной совокупности субъектов (как правило студентов и преподавателей), объединенных системными отношениями, которые имеют выраженную направленность на сохранение и укрепление потенциала своего здоровья и окружающих лиц. Для успешного решения данной проблемы физкультурно-оздоровительное пространство переходит в физкультурно-образовательное пространство, то есть некую среду, в которой задачи сохранения и укрепления здоровья субъектов данного пространства, решаются путем организации образовательного процесса, направленного на формирование физически и психически здорового и гармонично развитого молодого человека, ценностно ориентированного на деятельность по сохранению потенциала своего здоровья в течение всей жизни.

Необходимо еще раз особо отметить, что создание в образовательном пространстве высшей школы даже некоторых из описанных выше условий, позволяет существенно расширить потенциал возможностей эффективного формирования у обучающихся пакета знаний, умений и компетенций, необходимых для плодотворного использования основных ценностей и оздоровительного потенциала ЗОЖ в своей социальной деятельности, как во время обучения в вузах, так и в дальнейшей жизни.

Библиографический список

1. Эбзеев, Ш.К. Концептуальные основы реализации здоровьесберегающего потенциала физкультурно-оздоровительной среды вуза / Ш.К. Эбзеев, Т.А. Хатуаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 3(223). – С. 183-188.
2. Biktagirova, G. Formation of university students' healthy lifestyle / G. Biktagirova, R. Kasimova // International Journal of Environmental & Science Education. – 2016. – № 11 (6). – P. 1159-1166.
3. Osipov, A.Y. Physical activity, rational nutrition and health education in the university environment aimed at preventing Russian male students' overweight/obesity (Mini-review) / A.Y. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratmanskaya et al // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2023. – № 16 (2). – P. 303-314.
4. Tamanal, J.M. Promoting healthy lifestyle in high school students: Determination of the lifestyle status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) assessment / J.M. Tamanal, C.H. Kim // Journal of Lifestyle Medicine. – 2020. – № 10(1). – P. 30-43.

Хаспекян О.Х., Тащян А.Р.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Исследованием детерминант аддитивного поведения занимаются различные отрасли наук, такие как социология, психология, нейрофизиология, психиатрия и т.д. На сегодняшний момент имеется множество проведенных исследований на тему возникновения аддиктивного поведения, а также способов и методов его лечения и профилактики. Стоит отметить, что аддиктология как наука возникла в начале века и исследует она взаимодействие поведения человека с определенными зависимостями.

В России термин «аддиктология» ввел профессор Ц.П. Короленко в 1970 году, а в начале 2001 года он же предложил классификацию нехимических аддикций [2]. Также исследованием аддиктивного поведения в России занимались такие исследователи как А.Ю. Егоров, Б. Цыганков, В. Малыгин.

Аддиктологией является разновидность девиантного поведения, выраженная в уходе от реальности с помощью приема психоактивных средств и наркотических веществ, а также приема спиртосодержащих напитков. Аддиктология как самостоятельная наука, развивающаяся на стыке психологии, психиатрии и наркологии, исследует детерминанты

возникновения зависимости в картине общего поведения человека, а также симптоматику и способы коррекции зависимости. Иными словами, указанная наука имеет широкий спектр поставленных перед собой задач, которые требуют актуальных методов решения. Стоит отметить, что аддиктология появилась сравнительно недавно, а равно требует наиболее углубленного изучения.

По мнению большинства ученых и исследователей, зависимость может иметь не только характер негативного проявления, она может также иметь позитивную направленность, выраженную в зависимости к спортивной и двигательной деятельности. Такие направления принято именовать социально приемлемыми, в них также входят такие направления как трудология, эмоциональная зависимость, пищевые ограничения. К социально неприемлемым или социально опасным следует относить зависимость от алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ, отклонения в сексуальной сфере (зоофилия, педофилия, некрофилия), а также токсикоманию, азартные игры и другие формы зависимостей.

Аддикция неразрывно связана с психическими нарушениями воли человека, которые проявляются в различных состояниях. К ним можно отнести гипобулию, которая выражается в общем снижении волевых способностей и влечений. При гипобулии возникает нарушение и общее снижение потребности человека в фундаментальных биологических и социальных потребностях, таких как потребность в социуме, защите (инстинкт самосохранения), принятие пищи. Человек погружается в мир страданий и боли, сосредоточен на собственных мыслях и замкнут. Также можно отнести в перечень нарушений абулию, которая характеризуется снижением волевых действий, однако физиологические нарушения в данном заболевании отсутствуют. Аддикция также может быть связана с парабулией, которая является определенным симптомом извращения волевых влечений. Иными словами, биологические потребности человека изменяются в негативную сторону (фетишизм, мазохизм, садизм).

Резюмируя вышесказанное можно сказать о стойком нарушении нормальной психофизиологической деятельности человека посредством погружения человека в мир иллюзий и фантазий.

Профессор Ц.П. Короленко предложил классифицировать аддиктивное поведение по определенным критериям, детерминантам.

1. Химическая аддикция, которая напрямую связана с применением химических психоактивных и психотропных веществ. Химические вещества, которые принимает больной, могут иметь токсический характер и повлечь за собой поражение функций организма, а равно вызывать ухудшение не только психического состояния, но и физического. Также многие из указанных веществ могут способствовать сильнейшей физической зависимости, которая тяжело поддается терапии. Химические ад-

дикции напрямую связаны с наркоманией, токсикоманией, алкогольной аддикцией.

2. Поведенческие аддикции, которые не имеют прямой связи к приятию психоактивных веществ и алкоголю. Указанные детерминанты связаны с поведенческими нарушениями психики человека и выражаются в зависимости от компьютерных игр, религии, извращенных сексуальных желаниях.

3. Аддикции, связанные с пищей. Исследователи выделяют расстройства, связанные с едой, к девиантному поведению. Человек в состоянии аддикции не может воспринимать еду как источник необходимой силы и энергии. Он считает, что еда — это его враг и путь к заболеваниям, а в частности к ожирению. Стоит отметить такие заболевания как анорексия и булимия.

В соответствии с вышесказанным, нельзя делать вывод о том, что факторами возникновения аддиктивного поведения может являться лишь приверженность к химическим веществам, а также пристрастия к конкретным вещам и продуктам. Личные особенности функционирования психики, а также склад темперамента и характера также влияют на возникновение девиантного поведения. К таким факторам стоит отнести:

- зависимость, сформированная в процессе взросления и социализации (к эмоциям, окружению, особой еде);
- подавленная сила воли, которая выражается в постоянном желании избежать ответственности;
- стремление избегать общество и социум;
- нарциссизм, переплетающийся с комплексом неполноценности;
- желание навязывать шаблоны на людей и явления в обществе, стереотипность.

Необходимо отметить, что аддиктивное поведение является следствием комплекса различных психических особенностей и отклонений человека, которые были сформированы и слабо выражены на протяжении жизни человека. Если человек в молодом возрасте имеет симптомы аддикции, его терапия будет проходить в более упрощенном формате. Это связано с первую очередь с тем, что человек в процессе этапа социализации, проходящего на протяжении всей жизни, получает определенное количество опыта, который может позитивно или негативно сказаться на формировании его психических установок, а также мировоззрения в целом.

В аддикции имеется множество подходов, которые определяют направление изучения отклоняющегося поведения:

- подход, основанный на выделении конкретных типов личности, которые чаще всего могут быть подвержены девиантному поведению и уходу от реальности вследствие вышеуказанных зависимостей;

– подход, рассматривающий появление аддиктивного поведения вследствие развития внутренних и внешних причин развития личности;

– теория, возникшая из модели когнитивной аддикции, которая основана на изучении функционирования психики человека, ожидающего позитивного действия наркотических средств на состояние его организма. В указанном случае люди, которые принимали наркотические средства, снимают с себя ответственность за совершенные действия вследствие отсутствия ожидаемого эффекта.

Наверное, одной из основных причин употребления наркотических средств, алкоголя и ведения асоциального образа жизни можно назвать возникновение трудной жизненной ситуации. Это может быть связано с комплексом определенных проблем, которые заставляют человека искать не выход из сложившейся ситуации, а средства, которые помогут создать иллюзию спокойной жизни, не наполненной проблемами.

Каким образом в профилактике аддиктивного поведения может играть роль здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни связан в первую очередь с изменением человеческой активности в повседневной жизнедеятельности. Методика применения здорового или «правильного» образа жизни основана на реформировании различных сфер деятельности человека: психофизической, социальной, ценностно-ориентированной. В процессе применения установок о ведении здорового образа жизни лицо изменяет свое мировоззрение, а также ценностные ориентиры, которые направлены на улучшение общего состояния организма, искоренение вредных привычек, изменение режима сна и рабочей деятельности [4].

При анализе специальной литературы можно выделить основные составляющие здорового образа жизни, которые определяют основные направления его ведения:

- оптимальный уровень режима сна;
- отказ от привычек, негативно влияющих на состояние организма;
- повседневная физическая активность;
- занятия спортом и физическими упражнениями;
- гигиена [5].

Стоит сразу ответить на поставленный вопрос: роль здорового образа жизни с профилактикой и терапией аддиктивного поведения связана в первую очередь с отказом от химических детерминант указанного поведения. Иными словами, если человек ограничит, а впоследствии откажется от употребления наркотических средств и психотропных веществ, его тяга к иллюзиям и отказу от реального мира перестанет существовать.

В противовес этому можно отметить, что зависимость от химических аддикций сильно влияет на состояние психики и организма. Отказ необходимо проводить постепенно, не травмируя психику человека.

Профилактика будет выражена в занятиях физической культурой и спортом, которые должны проходить на всем этапе терапии.

Можно сказать, что на сегодняшний момент государство ведет активную политику в сфере пропаганды здорового образа жизни во всех сферах общественной жизни. Имеются спортивные соревнования, выделены отдельные образовательные занятия по физической подготовке, имеется множество спортивных площадок и фитнес-центров.

По официальным данным, в 2022 году примерно 50% подростков старших классов употребляли алкоголь, 40% из них начали употреблять спиртные напитки на постоянной основе с 13 лет [3]. Из указанного следует сказать о том, что аддиктивному поведению чаще всего подвержены молодые люди и подростки.

Для того, чтобы молодые люди отказались от негативных привычек и занимались спортом, имеется необходимость в увеличении физических нагрузок в процессе занятий в школах, а также в образовательных организациях среднего и высшего звена. Несомненно, нагрузки должны распределяться в соответствии с уровнем физического развития и здоровья обучающихся. Необходимо ввести особые методы стимулирования, которые помогут обрести внутреннюю мотивацию школьников и студентов для занятий спортом. Методы стимулирования могут быть различны: выражены в качестве благодарственных писем и грамот за достижение успехов в спорте, проведении спортивных соревнований между образовательными организациями, выделении одного выходного дня в неделю после соревнований. Следует также упомянуть, что «повышением физических нагрузок» для обучающихся необходимо выделять в отдельном коэффициенте, равному 1,5. К примеру, при проведении занятия по физической культуре учащиеся пробегают дистанцию равную 1 км. На следующем занятии педагогу необходимо повысить указанный промежуток и предложить дистанцию, равную 1,5 км. Указанный метод повысит готовность обучающихся к занятиям спортом, а также увеличит результативность занятия по физической культуре.

К сожалению, в современных реалиях различные беседы с обучающимися о ведении здорового образа жизни являются лишь формальностью и не приносят должного результата, о чем свидетельствует статистика [1]. Методом решения указанной проблемы будет выступать проведение занятий о пользе здорового образа жизни, а также в формах их ведения сотрудниками правоохранительных органов, которые будут приводить примеры из правоприменительной практики.

Для того, чтобы искоренить проблему аддиктивного поведения, необходимо подходить к решению комплексно, особое внимание уделяя основам здорового образа жизни. Резюмируя вышесказанное, стоит выделить основную педагогическую модель, которую необходимо приме-

нять в образовательных учреждениях. Учебные занятия, связанные с пропагандой здорового образа жизни, следует дифференцировать на теоретические и практические. Теоретические занятия будут направлены на изучение необходимых элементов здорового образа жизни, а также его положительного влияния на организм человека. Практические занятия следует проводить в форме занятий по физической культуре. Если имеется возможность, стоит проводить занятия на свежем воздухе или в бассейном комплексе. Также стоит отметить необходимость в профилактической работе с отдельными лицами, которые были ранее замечены за распитием спиртных напитков и употреблением табачных изделий. С указанной категорией лиц следует проводить занятия индивидуально, в свободное от учебных занятий время.

Библиографический список

1. Варфоломеева, Т.В. Социологическое исследование отношения подростков к здоровому образу жизни / Т.В. Варфоломеева, Н.С. Алпатова, Д.В. Мазуренко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.
2. Воронов, Д.И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции : дис. ... докт. психол. наук : 13.00.04 / Д.И. Воронов. – СПб., 2016. – 262 с.
3. Кулешов, А.А. Современное состояние и профилактика пьянства и алкоголизма среди несовершеннолетних в России / А.А. Кулешов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2022. – № 2. – С. 270-275.
4. Родина, И.Ю. Здоровый образ жизни как направление профилактики наркозависимости / И.Ю. Родина // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2010. – № 16(20). – С. 158-162.
5. Федосеева, Н. В. Профилактика аддиктивного поведения у подростков посредством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни / Н.В. Федосеева // Молодой ученый. – 2014. – № 5 (64). – С. 564-566.

IV. ТРИБУНА МОЛОДОГО УЧЕНОГО

Ануфриева Е.С.

Научный руководитель А.А. Третьяков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Согласно приказу МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 [1] профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел наряду с правовой, служебной и огневой подготовкой включает такой важнейший элемент, как физическая подготовка. Вышеуказанный нормативный правовой акт не дает определение термину «физическая подготовка», однако упоминает о содержании занятий по физической подготовке, включающих упражнения общей физической и служебно-прикладной направленности.

Для курсантов образовательных организаций МВД России физическая подготовка является первоначальным и ключевым компонентом профессиональной подготовки в течение всего периода обучения. Под физической подготовкой понимают комплекс тесно взаимосвязанных теоретических знаний, практических навыков и умений сотрудника ОВД, которые необходимы для выполнения возложенных на него оперативно-служебных задач. Физическая подготовка предусматривает не только формирование, но и развитие профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных навыков, а также боевых приемов борьбы. Так, основой для успешного прохождения службы в органах внутренних дел являются развитые физические навыки и хорошее состояние здоровья.

Курсанты образовательных организаций МВД России должны обращать внимание на такой аспект физической подготовки, как развитие быстроты, силы, выносливости и ловкости, ведь существует определенная зависимость между уровнем физической подготовленности и результатами прохождения службы. Развитие физических качеств курсантам необходимо не только для поступления в образовательную организацию, но и для дальнейшей службы в органах внутренних дел, но не все курсанты об этом задумываются. С момента принятия присяги курсант становится полноценным сотрудником органов внутренних дел, в связи с этим на них, как и на действующих сотрудников полиции, возлагаются обязанности по охране общественного порядка, обеспечению обществен-

ной безопасности, защите личности и общества от преступных посягательств, пресечению административных правонарушений и др. Для выполнения ранее упомянутых обязанностей, курсанты должны не только обладать определенным уровнем физической подготовки, но и постоянно совершенствовать основные физические качества. Стоит отметить, что развитие физических качеств способствует укреплению здоровья, улучшению самочувствия, формированию и совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств [3].

Анализируя рабочие программы по учебной дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка», можно сделать вывод, что при подготовке будущих кадров органов внутренних дел имеет место специальная направленность занятий в зависимости от специфики выбранного ими направления обучения, что значительно повышает качество профессиональной подготовки. Так, курсанты факультета обеспечения безопасности на транспорте отрабатывают боевые приемы борьбы не только в спортивных залах, но и на различных объектах транспорта (например, в вагонах поезда, салонах самолета и т.д.), с которыми и будет связана их дальнейшая служба.

На занятиях по физической подготовке также необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности обучающихся и формирование интереса к совершенствованию физических качеств и навыков, так как зачастую после поступления в образовательную организацию у курсантов пропадает мотивация к развитию физических показателей. Такие изменения связаны со сменой социального статуса, появлением новых служебных обязанностей, большими нагрузками учебного характера, отсутствием личного свободного времени [3].

Кроме того, не стоит забывать о том, что умения и навыки, полученные на занятиях по физической подготовке, помогут обеспечить личную и социальную безопасность сотрудников полиции, так как их деятельность осуществляется в рамках опасной криминогенной обстановки и в условиях агрессивного и непредсказуемого поведения преступников. Сотрудник полиции обязан быть в постоянной готовности и уметь действовать в любых стрессовых ситуациях, как в служебное, так и внеслужебное время. По этой причине в образовательных организациях системы МВД России, в отличие от гражданских, выделяется самостоятельный раздел физической подготовки – обучение боевым приемам борьбы.

Сотрудники полиции осуществляют свою деятельность на фоне стрессовых ситуаций, поскольку приходится взаимодействовать и с положительно характеризующимися гражданами, и с представителями криминальной среды. Вследствие этого для эффективной деятельности сотрудник полиции должен обладать психофизиологической устойчивостью [4]. Для формирования у курсантов психофизиологической готов-

ности к действиям в экстремальных ситуациях, важное значение имеет создание у них четкого представления картины выполнения служебно-боевых действий во всех деталях и воспитание уверенности в самих действиях и законности их применения.

Таким образом, физическая подготовка является одним из основополагающих элементов профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел, начиная с курсантских лет. Занятия по физической подготовке связаны не только с развитием основных физических качеств, но и с преодолением возникающих в служебной деятельности психологических барьеров. Физическая подготовка играет существенную роль в вопросе обеспечения как личной безопасности самого сотрудника полиции, так и других граждан.

Библиографический список

1. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 05.05.2018 № 275.
2. Коник, А.А. Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке : учебно-методическое пособие / А.А. Коник, И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин. – Белгород: БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018.
3. Кузнецов, М.Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств / М.Б. Кузнецов // Наука. – 2020. – № 2(13). – С. 189-192.
4. Милюкова, Ю.Д. Проблема психологической устойчивости личности в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Ю.Д. Милюкова // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 54-59.

Банкова А.А.

Научный руководитель А.С. Гричанов

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВСЕСТОРОННЕГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ

В настоящее время всестороннее обеспечение является одним из важнейших условий, которое способствует достижению положительного результата действий ОВД при чрезвычайных ситуациях, организации и проведению различных мероприятий, направленных на поддержание

высокой готовности сил и средств, создание благоприятных условий для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач в ходе проводимых специальных операций.

На сегодняшний день существует несколько видов обеспечения, каждый из которых имеет особое отношение к обеспечению специальных операций, проводимых сотрудниками полиции МВД России [3; 4]. К ним относятся: боевое, техническое, инженерное, тыловое и медицинское обеспечение. Каждый из этих видов представляет ряд мероприятий, которые включают в себя силы и средства, цели, задачи, а также условия проведения мероприятий по всем направлениям.

Одним из наиболее основных видов обеспечения деятельности ОВД является боевое обеспечение, которое предусматривает совокупность мероприятий, исключающих внезапное нападение противника, снижение эффективности его ударов [2].

Наиболее актуальными сегодня являются такие виды боевого обеспечения, как:

разведка – совокупность мероприятий, осуществляемых с целью получения, сбора, изучения сведений о противнике, наличия и характера инженерного оборудования, слабых и сильных сторон противника (подслушивание, наблюдение, засада, фотографирование и др.),

маскировка – совокупность мероприятий, осуществляемых с целью введения противника в заблуждение относительно численности состава и его расположения (имитация, демонстрация действий, скрывание, дезинформация),

охранение – совокупность мероприятий, осуществляемых с целью исключения допуска противника в расположение своих подразделений и внезапное нападение.

Техническое обеспечение – это комплекс мероприятий, проводимых с целью своевременного обеспечения боеприпасами и военнотехническим имуществом, укомплектование подразделений техникой и вооружением, осуществление технически правильной их эксплуатации, организация изучения техники личным составом, а также управление силами и средствами технического обеспечения, своевременное проведение эвакуации и ремонта.

Техническое обеспечение подразделяется на артиллерийское, танковое, автомобильное, инженерное и химическое, по службам тыла, систем и средств связи. Следует также отметить положительные стороны существующей системы укомплектования, которая позволяет направить в нуждающееся подразделение вооружение, боевую и другую технику, боеприпасы, техническое имущество. Система укомплектования предполагает единые методы укомплектования и обеспечения техническими средствами различных подразделений под единым руководством, а также

строгую ответственность должностных лиц вышестоящего звена за своевременное и непрерывное укомплектование подчиненных подразделений вооружением, боевой и другой техникой, обеспечение их боеприпасами и военно-техническим имуществом.

Техническое обеспечение подразделений в ходе проведения специальных операций осуществляется в плотном взаимодействии с тыловым обеспечением.

Тыловое обеспечение. Под тыловым обеспечением понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих подразделения материальными средствами в целях успешного функционирования и выполнения поставленных боевых задач. Тыловое обеспечение направлено на удовлетворение различного рода потребностей. В данный комплекс мероприятий можно включить финансовое, медицинское, транспортное и иные виды обеспечения.

Материальное обеспечение включает в себя получение и хранение материальных средств, их отправку или выдачу подразделениям и частям, специальным подразделениям и тылу, доведение положенных норм непосредственно до потребителей, создание необходимых запасов. Материальное обеспечение должно осуществляться централизованно, где руководит процессом и несет ответственность за бесперебойное обеспечение старший того или иного подразделения. Бесперебойность обеспечивается путем циклического подвоза материальных средств. Подвоз включает в себя четкое планирование, саму перевозку, погрузку необходимых запасов, своевременное доставление и выгрузку. Особое внимание заслуживают его охрана и оборона, которые ставят перед собой задачи по конспирации и сохранению всех материальных ресурсов.

Медицинское обеспечение. Под медицинским обеспечением понимают совокупность мероприятий, направленных на сохранение боеспособности личного состава, укрепление и улучшение здоровья каждого из членов боевых операций. В период проведения специальных операций медицинское обеспечение играет одну из важных ролей, поэтому при подготовке личного состава к различного рода операциям, сотрудникам следует уделять особое внимание.

В боевой обстановке медицинское обеспечение включает в себя проведение лечебно-эвакуационных, санитарно-гигиенических, а также противоэпидемиологических мероприятий.

К лечебно-эвакуационным мероприятиям можно отнести розыск, сбор и эвакуацию раненых и больных, а также своевременное их лечение. Целью данных мероприятий является недопущение летального исхода.

Медицинское обеспечение включает в себя проведение различных мероприятий: исследование местности на наличие зараженных объектов, защита и своевременное проведение профилактических мероприятий,

обеспечение личным составом средств индивидуальной и коллективной защиты.

Рассмотрим ситуацию со специальной военной операцией, проводимой на территории Украины, а именно организацию материально-технического обеспечения в полевых условиях. Так, тыловые подразделения Западного военного округа в одном из новых районов дислокации развернули полевые кухни, комнаты тылового обслуживания, столовые, пункты хранения и заправки ГСМ, полевые банно-прачечные комплексы и другие объекты. Кроме того, к задачам данного подразделения относится бесперебойное обеспечение горюче-смазочным материалом и заправка техники. Заправляется техника различных типов, начиная от колесной, заканчивая гусеничной. Один полевой заправочный пункт может обеспечить одновременную заправку до десяти машин. В палатках хлебозавода развернуты подвижные цеха. Также для всех сотрудников организовано горячее питание. Для этого существуют автономные мобильные пункты питания, оборудованные новейшим кухонным оборудованием.

Таким образом, под всесторонним обеспечением специальных операций, проводимых сотрудниками МВД России, понимают одно из важных условий, способствующих успеху действий ОВД. Кроме того, всестороннее обеспечение предусматривает организацию и осуществление комплекса мероприятий, направленных на поддержание высокой готовности сил и создание средств, сохранение боевой способности подразделений и благоприятных условий для успешного и своевременного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Изучение данной темы является значимым и актуальным вопросом, решаемым на современном этапе развития системы МВД России.

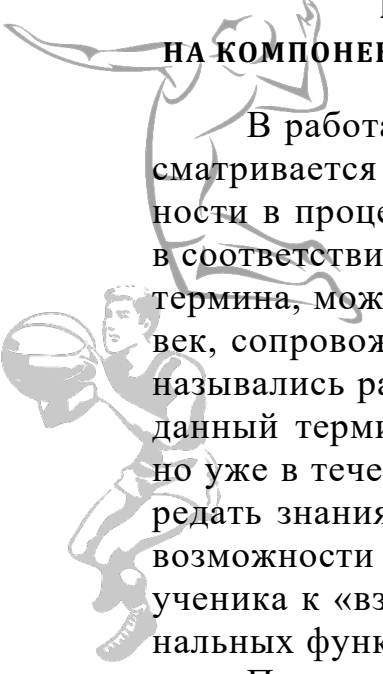
Библиографический список

1. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации : Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 // СПС «КонсультантПлюс».
2. Гричанов, А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России / А. С. Гричанов. – 2021. – № 46(65). – С. 63-70.
3. Титов, В.А. Основы концепции тылового обеспечения органов внутренних дел / В.А. Титов, Г.В. Гиоев // Организационно-экономические, тыловые и гражданско-правовые проблемы совершенствования деятельности органов внутренних дел и внутренних войск / под ред. Ю.Г. Наумова, В.В. Новикова. – М. : Академия управления МВД России, 2011. – С. 258.

Брусова П.И.

Научный руководитель А.В. Горбатенко

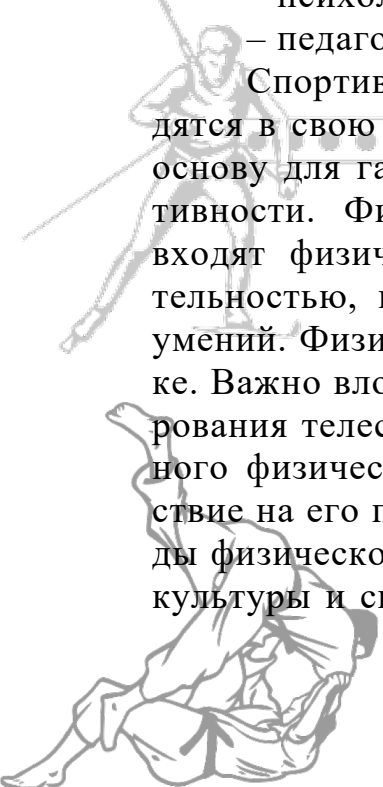
ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА КОМПОНЕНТЫ САМОСОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



В работах отечественных исследователей термин «педагогика» рассматривается как целенаправленное воздействие или формирование личности в процессе ее психофизического развития, обучения и воспитания в соответствии с социальным заказом общества. Изучая историю данного термина, можно отметить, что педагог в древности – детоводитель, человек, сопровождающий ребенка по дороге к знаниям. Обычно педагогами назывались рабы, ведущие детей своих хозяев в школу. В современности данный термин означает также педагогическое сопровождение ребенка, но уже в течение всего образовательного процесса. Задача педагога – передать знания подрастающему поколению, опираясь на индивидуальные возможности каждого, уровень психофизического развития, подготовить ученика к «взрослой» жизни, выполнению в дальнейшем его профессиональных функций.

Педагогика включает общую педагогику, дидактику (теоретический материал по формированию ЗУН), теорию воспитания (социальную и нравственную педагогику), теорию обучения. Среди специальных педагогических дисциплин можно выделить:

- 
- теорию и методику физической культуры и спорта, а также обучения физической культуре;
 - спортивную педагогику;
 - педагогику физической культуры и спорта;
 - психолого-педагогическую антропологию;
 - педагогическое физкультурно-спортивное развитие [4, с. 255].



Спортивная деятельность и занятия физической культурой не обходятся в свою очередь без физического воспитания, которое закладывает основу для гармоничного развития личности в спорте и физической активности. Физкультурно-спортивная деятельность, в основу которой входят физические нагрузки, является специально организуемой деятельностью, которая опирается на применение необходимых знаний и умений. Физическим упражнениям надо учиться по специальной методике. Важно вложить в спортсмена осознание и правильную оценку формирования телесности, необходимо структурировать процесс его специального физического воспитания, которое в дальнейшем будет иметь действие на его профессиональные навыки, профессиональное развитие. Виды физического воспитания рассчитаны как на специалистов физической культуры и спорта, так и на непрофессионалов в данной сфере, которые

отличаются лишь техникой и подходом к мотивации участников образовательного процесса [3, с. 88].

Одной из главных задач физического воспитания является, прежде всего, систематизация физической активности, формирование своеобразной спортивной «культуры» и применение в практической деятельности полученных знаний и умений, так как теория не имеет силы без практики. Например, в образовательном учреждении для студентов важно не только изучить правильную технику выполнения упражнений, но и принять активное участие в деятельности университета в течение всего образовательного процесса, участвовать в спортивных мероприятиях, заниматься спортом на свежем воздухе, тренироваться в домашних условиях. Таким образом, каждый занимающийся сможет изучить теорию в процессе ее реализации на практике.

Цель исследования – изучить специфику компонентов самосознания у студентов-спортсменов.

Методы и организация исследования. Для изучения влияния спортивной педагогики на компоненты самосознания личности спортсменов было проведено исследование на базе Липецкого государственного педагогического университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, в котором приняли участие две группы студентов: экспериментальная – спортсмены ($n=15$) и контрольная – учащиеся вуза, не занимающиеся спортом ($n=15$). Возраст студентов экспериментальной группы (2–5-й курсы) составлял 19–25 лет, стаж спортивной деятельности – 7–12 лет (вид спорта – волейбол). Участники контрольной группы, возраст которых составлял также 19–25 лет, занимались спортом только в рамках образовательной программы университета и обучались на гуманитарных специальностях.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивная педагогика помогает сформировать когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты самосознания личности, всесторонне развить способности человека к занятиям физической культурой, заложить фундамент дальнейших спортивных тренировок и профессиональной самореализации.

На первом уровне когнитивного компонента самопознания осуществляются различные формы соотнесения самого себя с другими людьми, при таком познании человек ориентируется на внешние обстоятельства, сравнивая себя со всеми участниками физического воспитания в образовательном процессе. Основой для такого самопознания выступают такие понятия, как самовосприятие и самонаблюдение: создание реального образа «Я», своих способностей, состояния в данный момент и адекватное способностям прогнозирование. Для второго уровня когнитивного компонента характерно сравнение своих способностей в динамике своего собственного развития как личности, сюда не относят сорев-

новательный характер деятельности. Субъект должен опираться на свои способности к физической активности, умения и навыки для дальнейшего развития в спорте. Ведущими внутренними приемами этого уровня самопознания являются самоанализ и самоосмысливание. Данный уровень включает создание целостной картины своего «Я», то есть: «кто я как личность и спортсмен», «что я из себя представляю», «что лежит в основе моих целей в спортивной деятельности», «почему я хочу этого достичь и достаточно ли моих способностей для осуществления поставленных целей», «что мне для этого еще необходимо» [1, с. 200].

Для эмоционального компонента характерен специфический вид переживаний на эмоциональном уровне. На данном этапе видно истинное отношение личности к своей индивидуальности, к тому, чем она обладает и как относится к самой себе, а также прослеживается динамика самоотношения в процессе личностного становления и развития спортсмена в спорте. В этот компонент также можно включить самооценку личности, которая может состоять из различных аспектов, быть на разных уровнях устойчивости, адекватности, зрелости. Способы взаимодействия ценностей личности спортсмена могут быть разнообразными: единство, согласованность, взаимодополнение. Самооценка на разных этапах формирования личности отражает степень развития эмоционально-ценностного становления, самопознания, а также может содействовать формированию положительного отношения личности к себе и своей спортивной деятельности.

Поведенческий компонент у В.С. Кузнецова отвечает за самоконтроль личности и организацию его деятельности в течение его развития в спорте, планирование, структурирование целей и задач выполняемой работы, внесение поправок в режим зависимости от результативности показателей. К данному компоненту также можно отнести самовоспитание спортсмена, развитие в характере тех черт, которые позволят максимально быстро добиться желаемого эффекта на тренировках [2, с. 89].

На первом этапе исследования (1–3 плеяды) были изучены компоненты самосознания спортсменов и влияние данных компонентов на профессиональное становление каждого в отдельности и исследуемой группы в целом.

На втором этапе работы было проведено психодиагностическое исследование среди студентов, не имеющих отношения к спорту, желающих получить максимальный эффект от физических нагрузок. Результаты показали, что самоуважение имеет четкую взаимосвязь с ценностными ориентациями человека, поддержкой, что говорит о низком уровне развития силы и физической активности.

Выводы. Для студентов контрольной группы, обучающихся по направлению «Психология и педагогика», более важными были пред-

ставления о сущности человеческого естества, а также время, которое должно стать верным другом для каждого, относящего себя к будущей профессии. В данной группе когнитивный и эмоциональный компоненты выходят на первый план в профессии и личностном развитии.

Для студентов-спортсменов экспериментальной группы поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты находятся на одном уровне, так как здесь важно знание о применении физических упражнений, дозировании физической нагрузки, правильном и полноценном питании. Эмоциональный и поведенческий компоненты позволяют им максимально эффективно работать в команде. Учитывая их участие в командном спорте, важной особенностью для них является владение базовыми умениями коммуникации для бесконфликтного общения в группе.

Спортивная педагогика – тот самый инструмент обучения, который поможет каждому спортсмену развиваться всесторонне: получать знания, работать над навыками коммуникации, правильно доносить до своего напарника свои мысли и желания, работать над своим развитием, адекватно оценивать себя внутри команды, грамотно планировать и ставить цели в спорте и в спортивной карьере. Так как спортивная педагогика – это научная область знаний, которая объединяет спорт и образование, то есть для педагогов становится необходимостью учитывать структуру самосознания своих спортсменов, организовывать педагогический процесс с учетом знания психологии и педагогики. Только тогда эффективность и работоспособность студентов спортивных направлений будет выше, а мотивация приобретет внутренний характер.

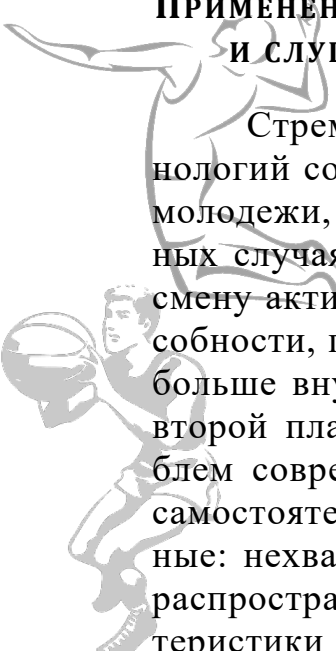
Библиографический список

1. Коркишко, О.В. Привлечение студентов к спортивной культуре / О.В. Коркишко, В.П. Строшков // Вопросы педагогики. – 2020. – № 4-2. С. 200-203.
2. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . – М.: КноРус, 2017. – 256 с.
3. Лесникова, А.А. Самооценка и ее роль в формировании личности / А.А. Лесникова. – Юный ученый. – 2021. – № 5 (46). – С. 88–90.
4. Насибуллин, А.Л. Спортивная педагогика /А.Л. Насибуллин, В.А. Данилов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 5–2. – С. 255–257.
5. Островский, Б.И. Спортизация физического воспитания как фактор формирования спортивной культуры школьников / Б.И. Островский, Д.Г. Федотенков // Молодой ученый. – 2016. – № 26(130). – С. 669-674.

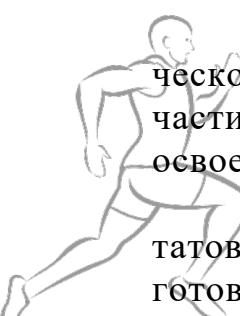
Вензель В.В.

Научный руководитель В.А. Глубокий

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРИТ ВОРКАУТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

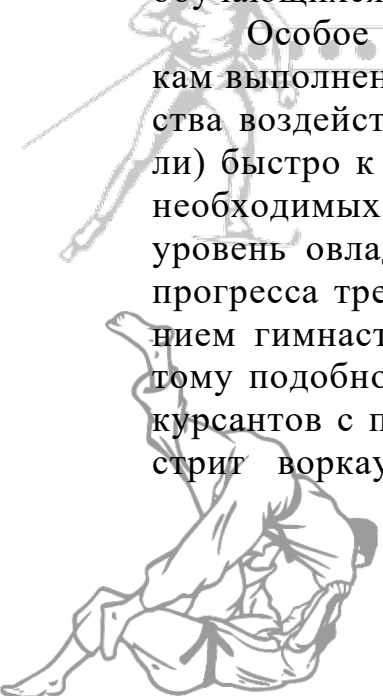


Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий сопровождается изменением функционального характера досуга молодежи, в число которых, как правило, входят курсанты и, в отдельных случаях, слушатели образовательных организаций МВД России. На смену активному отдыху и развлечениям, развивающим физические способности, приходят духовное развитие и самореализация, затрагивающие больше внутренние и моральные аспекты жизни человека, отодвигая на второй план физическое развитие. Принято считать, что одной из проблем современных курсантов и слушателей является их неспособность самостоятельно продуктивно организовывать свой досуг. Причины разные: нехватка свободного времени, нежелание работать над собой из-за распространенного мнения о том, что повысить свои физические характеристики можно лишь в спортзале и с большими финансовыми затратами и т.д.



Напрашивается вывод о том, что формирование достаточной физической подготовленности курсантов и слушателей возможно по большей части только лишь во время, отведенное образовательной программой на освоение дисциплины «Физическая подготовка».

В постоянном поиске новых методов и приемов улучшения результатов физической подготовки курсантов, преподаватели физической подготовки стараются найти различные пути, методы тренировки и их комбинации для дальнейшего, более эффективного и надежного развития необходимых психофизических качеств (двигательных способностей) у обучающихся, таких как сила, силовая выносливость и координация.



Особое внимание уделяется специализированной технике и навыкам выполнения упражнений. Следует отметить, что традиционные средства воздействия используются длительное время и курсанты (слушатели) быстро к ним адаптируются, что ограничивает дальнейшее развитие необходимых физических качеств и в итоге затрудняет выход на новый уровень овладения двигательными действиями. Предполагаем, что для прогресса требуется внедрение и отработка новых техник с использованием гимнастического оборудования, например, брусьев, перекладин и тому подобного, а также развития и расширения двигательных навыков курсантов с помощью комплекса упражнений из современных программ стрит воркаута, стремительно развивающегося на данный момент.

Например, воркаут (калистеника) широко используется в физической подготовке «морских котиков» в ВМФ США [1].

Однако в современной литературе о спорте отсутствует содержательная и проработанная система тренировок воркаута, адаптированная к специфическому контингенту курсантов и слушателей, что и явилось проблемным полем данных материалов [2].

Занимаясь стрит воркаутом более года и имея практический опыт, подкрепленный редко встречающейся литературой по этой теме, хочу выразить свое мнение по вопросу введение определенных элементов данного вида гимнастики в программу обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Первым существенным фактором выбора именно этого вида физкультурной деятельности можно выделить низкую травмоопасность при надлежащей сознательности курсантов и слушателей во время занятий, а также широкой возможности страховки товарищем при выполнении упражнений. В распоряжении обучающихся образовательной организации МВД России на занятиях как в помещении, так и за его пределами имеется разнообразное оборудование: турники (перекладины), гимнастические скамьи, горизонтальные и вертикальные лестницы, параллельные брусья. В качестве методов по снижению травмоопасности на этом оборудовании можно использовать как известные способы страховки, так и специально подготовительные элементы, позволяющие снизить вероятность получения травмы. Например, это гимнастический мат, смягчающий удары при падениях, а в качестве подготовительного элемента – приемы и способы самостраховки, которые изучают курсантами на первых этапах физической подготовки.

Вторым важным фактором можно отметить, что упражнения в воркауте (калистенике) предотвращают перегрузку сердца и помогают развить навыки координации и мышечной силы, поскольку курсанты с надлежащим страховочным снаряжением и набором упражнений выполняют даже опасные на первый взгляд элементы.

В качестве третьего фактора можно отметить, что комплекс силовых упражнений включает в себя как статические, так и динамические упражнения и предназначен для использования людьми, не имеющими специальной подготовки. Цель занятий – развитие взрывной силы мышц, повышение мышечной выносливости, укрепление сухожилий и связок, а также повышение уровня гибкости. Все вышеперечисленные качества развиваются такими базовыми упражнениями, как подтягивание из виса на перекладине и сгибание-разгибание рук (отжимание) от перекладины или пола, брусьев параллельных.

Привлечение курсантов и слушателей к такому виду физкультурной деятельности стимулирует их желание самостоятельно развивать свои физические характеристики. Это связано с тем, что упражнения основа-

ны на тренировках с весом собственного тела и возможностью тренироваться практически в любом месте. Курсанту не доставит особых трудностей найти большое разнообразие металлических конструкций на детских площадках, в школах или парках. Занятия воркаутом также является средством оздоровления, так как эти виды физических упражнений выполняются, как правило, на свежем воздухе.

Самым большим преимуществом этого вида фитнеса является возможность получить стройное тело с минимальным количеством подкожного жира, что, несомненно, скажется на презентабельности внешнего облика курсанта и слушателя как будущих полноценных представителей закона и государственной власти. Красота телосложения формируется из равномерного развития различных групп мышц под влиянием упражнений и естественного роста тела.

Достижение целей и решение конкретных задач осуществляется преподавателями, которые учитывают индивидуальные особенности курсантов, чьи организмы еще не приспособлены к сложным упражнениям, и находят нетрадиционные способы воздействия на различные комбинации ранее изученных двигательных сочетаний. Гимнастическое направление воркаута – это процесс адаптации организма к изменяющимся условиям. Позволяет воздействовать на различные группы мышц, может реализовываться и в условиях службы. Навыки могут совершенствоваться курсантами и слушателями в процессе выполнения упражнений на брусьях и гимнастических снарядах с целью достижения более высокого уровня развития физических качеств, позволяющих курсантам выполнять более успешно их служебные функции, а также участвовать и побеждать в спортивных соревнованиях разного уровня.

Учитывая вышесказанное, стрит воркаут, при его введении в учебный процесс и должном оформлении преподавателями кафедр физической подготовки, может дать новое направление развития физических способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Библиографический список

1. Кайл, К. Американский снайпер. Биография самого смертоносного снайпера XXI века / К. Кайл ; пер. с англ. А. Баранова. – М. : Яуза, 2014. – 384 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

Глуценко М.С.

Научный руководитель А.Н. Касьяненко

**НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ
ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Сотрудник полиции, окончивший учебное заведение системы МВД России либо впервые принятый на службу в органы внутренних дел и прошедший первоначальную подготовку, допущенный к самостоятельному несению службы, получает разрешение на ношение табельного огнестрельного оружия, применение которого возможно при исполнении им служебных обязанностей. Большинству сотрудников полиции в качестве табельного оружия закрепляют пистолет Макарова (далее – ПМ). Также при наличии определенных условий сотрудник полиции может нести службу с автоматическим оружием и другими его видами в зависимости от поставленных перед ним задач.

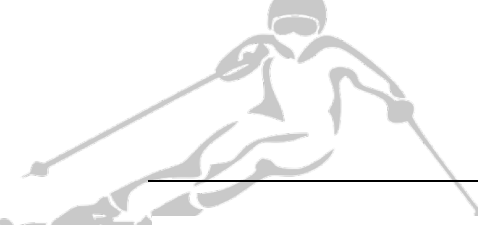
Кроме получения знаний по материальной части оружия, состоящего на вооружении в полиции, а также выработки навыков практической стрельбы необходимо определение психологической готовности сотрудников к его применению. В данном случае стоит исследовать как психологические, так и юридические аспекты.

Условия, при которых применение сотрудниками полиции огнестрельного оружия является правомерным, перечислены в статье 23 Федерального закона от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» (далее – ФЗ «О полиции») [1]. Не вызывает сомнения желание сотрудников правоохранительных органов следовать требованиям закона, однако стоит заметить, что нормы, регламентирующие полномочия полицейских в части применения огнестрельного оружия, не следует понимать в их дословном изложении.

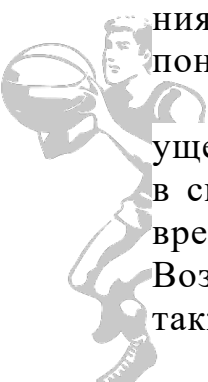
Зачастую правоприменительная практика устанавливает значительное количество пробелов и неточностей в текстах законов. Поэтому существует острая необходимость осмысления и анализа отдельных их норм.

Так, в силу статьи 23 ФЗ «О полиции» сотрудник имеет право на применение огнестрельного оружия в отношении лица, застигнутого при совершении тяжкого или особо тяжкого преступления против жизни, здоровья или собственности.

В указанном случае дословное трактование нормы может привести к нарушению закона и совершению должностного преступления. Например, согласно приведенной норме, закрепленной в ст. 23 ФЗ «О полиции», сотрудник полиции имеет право на применение огнестрельного оружия в отношении лица, застигнутого при совершении кражи, совер-



шенной с незаконным проникновением в жилище. Однако в случае мало-значительного ущерба от совершения данного деяния не будет соблюден принцип соразмерности величины вреда, причиняемого противоправным деянием и вреда, причиняемого сотрудником полиции лицу, застигнутому при совершении последнего.

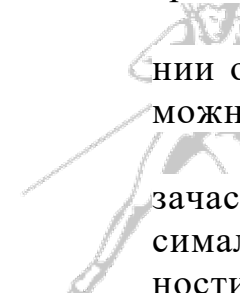


Несомненным критерием в законности применения огнестрельного оружия является соразмерность вреда, наступление которого упреждается сотрудником полиции путем применения огнестрельного оружия и величины вреда, наступающего в результате такового. Даже действуя в пределах правового поля и будучи уверенным в законности своего решения о применении огнестрельного оружия, сотрудник полиции должен понимать всю полноту ответственности.

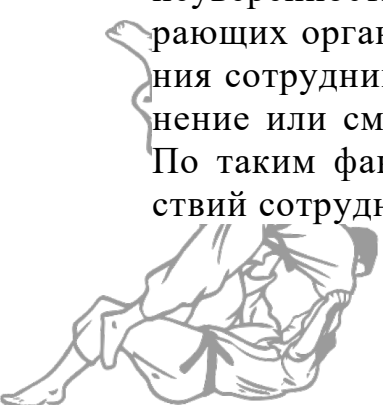
Изначально необходимо понимать неотвратимость компенсации ущерба, причиненного правомерными действиями сотрудников полиции в силу действия положения ст. 16.1 ГК РФ, а также разграничить виды вреда, причиняемого охраняемому российским законодательством благу. Возмещению подлежит ущерб, причиненный личности, ее имуществу, а также имуществу юридического лица.



Необходимо учитывать, что практически во всех случаях, предусмотренных ч. 1 ст. 23 ФЗ «О полиции», в результате законных действий сотрудников полиции кроме поражения желаемой цели высока и вероятность причинения вреда предметам и окружающей обстановки. При этом ст. 1100 ГК РФ устанавливает ответственность в виде компенсации морального вреда вне зависимости от наличия или отсутствия вины лица, его причинившего источником повышенной опасности, которым является огнестрельное оружие в соответствии со ст. 2 Федерального закона от 13.12.1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии». Невинное причинение вреда при указанных обстоятельствах влечет компенсацию всех его видов за счет средств федерального бюджета.



Исходя из изложенного следует, что принимая решение о применении огнестрельного оружия, сотрудник полиции должен учесть все возможные последствия такого действия.



Сотрудники полиции, несущие службу с огнестрельным оружием, зачастую имеют определенный психологический барьер и старание максимально избежать его применения не столько ввиду сомнений в законности и обоснованности своих действий, а в большинстве случаев из-за неуверенности в объективности оценки их действий со стороны надзирающих органов. Согласно ФЗ «О полиции» по каждому факту применения сотрудником полиции огнестрельного оружия, если это повлекло ранение или смерть человека, в течение 24 часов уведомляется прокурор. По таким фактам проводится проверка на предмет правомерности действий сотрудника, применившего огнестрельное оружие.

Кроме этого, по каждому факту, не повлекшему последствий в виде ранения или смерти человека, также проводится проверка на ведомственном уровне. Данный фактор приводит к нерешительности сотрудника и дезадаптирует его [3].

Такая процедура вызывает у сотрудника полиции крайне негативные психологические реакции и боязнь привлечения к какому-либо из видов юридической ответственности. Возникшее в данной ситуации психологическое состояние полицейского крайне отрицательно сказывается на его дальнейшей службе. Особенно неблагоприятно это отражается на сотрудниках дорожно-патрульной службы, патрульно-постовой службы, участковых уполномоченных полиции и оперуполномоченных уголовного розыска, которые максимальное количество служебного времени проводят в работе с гражданами, в том числе асоциальной категории.

Как показывает практика, опасение быть привлеченным к какому-либо из видов юридической ответственности и неуверенность в состоятельности своих знаний относительно правомерности поведения, оказывает на действия сотрудника полиции значительную сдержанность при обращении с огнестрельным оружием. Хотя промедление при оценке и осмыслении сложившейся оперативно-служебной ситуации и несвоевременное принятие решения о применении огнестрельного оружия, равно как отказ от такового, в определенной ситуации могут повлечь тяжкие последствия в виде существенного нарушения прав и законных интересов граждан или организаций, либо охраняемых законом интересов общества или государства, влекут обратные последствия в виду ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение сотрудником полиции своих обязанностей [4].

Путем выхода из данной ситуации является кардинальное изменение подхода к подготовке сотрудников полиции в сфере деятельности, связанной с ношением и возможным использованием огнестрельного оружия. Осуществляя подготовку полицейских к несению службы с огнестрельным оружием в числе общих психологических факторов, следует принять во внимание следующее:

- наличие фактора неожиданности возникновения ситуации, в которой может возникнуть необходимость применения огнестрельного оружия с очевидной реальной угрозой наступления общественно опасных последствий;
- отсутствие достаточного промежутка времени для качественного анализа и оценки оперативно-служебной ситуации и др.

Помимо этого существует острая необходимость в проявлении более гибкого подхода к обучающимся, с учетом индивидуальных психологических и физических особенностей их личности, при реализации которого следует учитывать:

– вполне очевидное присутствие психологического барьера у сотрудника полиции при необходимости применения огнестрельного оружия в отношении людей;

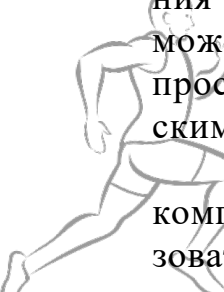
– способность определения приоритета при выполнении последовательности выбора цели для поражения (при необходимости поражения нескольких целей одновременно);

– индивидуальную возможность сотрудника полиции к мобилизации в короткий промежуток времени;

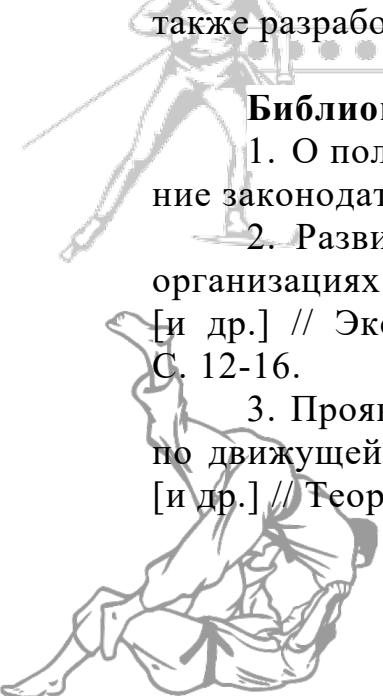
– быстроту осознания фактической обстановки и реальную способность перехода к действию в стандартных ситуациях, не требующих длительного промежутка времени для ее осмысления (в условиях наличия одного верного алгоритма действия) и др. [2]



Следует отметить, что физическая готовность (изучение правил стрельбы из огнестрельного оружия, получение устойчивых навыков обращения с оружием, освоение правил стрельбы из огнестрельного оружия, тактики личной безопасности в условиях профессиональной служебной деятельности и в чрезвычайных обстоятельствах производства выстрелов) сотрудника полиции к применению оружия часто возникает значительно раньше, нежели психологическая. Более того, безошибочным будет утверждение о том, что психологическая готовность применения огнестрельного оружия сотрудником полиции в отношении людей может вовсе не наступить. В данном случае следует рассматривать вопрос о невозможности полноценного исполнения обязанностей полицейскими в определенных оперативно-служебных условиях.



Подводя итог, приходим к выводу о необходимости применения комплексного междисциплинарного подхода к обучению курсантов образовательных организаций системы МВД России, а также сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу, по огневой, правовой и морально-психологической подготовке в целях повышения качества готовности полицейских к несению службы в экстремальных условиях, а также разработки и внедрения соответствующих программ обучения.



Библиографический список

1. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 7, ст. 900.

2. Развитие физических качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России / Е.Ю. Домрачева, О.Ю. Иляхина, А.В. Попов [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 1(47). – С. 12-16.

3. Проявление концентрации и переключения внимания у стрелков по движущейся мишени / Л.А. Кадуцкая, А.В. Посохов, Т.А. Миронова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 8.

4. Колесников, А.С. Методика обучения огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе / А.С. Колесников // Молодой ученый. – 2019. – № 15(253). – С. 266-270.

Голубков В.К.

Научный руководитель М.Н. Колчина

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МАССОВОГО СПОРТА

В настоящее время состояние здоровья молодых людей является очень важной и значимой проблемой. К сожалению, многие молодые люди ведут пассивный образ жизни, предпочитая проводить свой досуг за компьютерными играми и социальными сетями, а не за спортом или другими подвижными видами деятельности. Кроме того, число подростков, которые пытаются слишком рано познакомиться со всеми аспектами взрослой жизни, употребляя алкоголь, наркотики и табачные изделия, растет с каждым годом.

На данном историческом этапе государство уделяет большое внимание волонтерской деятельности, детским и молодежным организациям. Поскольку их деятельность имеет общественное значение, они находят отклик в сердцах людей, участники волонтерского движения могут эффективным способом донести важность и ценность здорового образа жизни.

В научной литературе неоднократно указывалось, что различного рода активная деятельность крайне полезна для человека и способствует росту не только физических показателей, но и развитию личности (Басов М. Я., Леонтьев А. Н., Теплов Б. М., Смирнов А. А., Ананьев Б. Г., Гальперин П. Я., Давыдов В. В. и др.). Не сознание определяет деятельность, а деятельность определяет сознание – так определяется психологический смысл теории деятельности.

Волонтерство – довольно эффективная деятельность по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди молодого поколения и молодежи. Важно отметить, что участие в социально-значимой и полезной деятельности общества способствует не только пробуждению и повышению социальной активности молодежи, но и реализации творческого потенциала, способствуя саморазвитию, самореализации и социализации личности.

Волонтерство в Российской Федерации в наибольшей степени учитывает социальный заказ молодых людей в предотвращении рискованного и девиантного поведения. Профессионально подготовленный волонтер

может рассматриваться как эффективный посредник между зрелым обществом, заинтересованным в здоровом образе жизни для молодежи, и самими молодыми людьми.

Особенно важным фактором являются психологические и социальные характеристики молодых людей, которые крайне важны в наши дни. Эти качества создают предпосылки и отличную мотивацию для добровольческой деятельности в социальных проектах. Высокая продуктивность и эффективность работы молодых волонтеров обусловлена доверием между достаточно большим числом сверстников и участников этой деятельности, использованием эквивалентных методов обучения и интерактивных технологий.

Миллионы людей делают добро каждый день. Их называют добровольцами или волонтерами. Волонтерские или добровольческие организации – это свободные группы людей, объединенные общими интересами. Их деятельность, как правило, связана с милосердием и благотворительностью.

В нашей стране сегодня существует множество молодежных добровольческих объединений, которые активно занимаются продвижением в массы здорового образа жизни. Волонтерское движение сейчас развивается очень интенсивно, одна из главных причин этого – добровольный характер вступления в такую организацию, свобода выбора, активная социализация и возможность найти себя.

Волонтерская деятельность в России активно развивается, поскольку имеет поддержку в виде накопленных знаний мирового опыта. По результатам нового Мирового индекса благотворительности (World Giving Index), Россия поднялась на 30 место в сравнении с прошлым годом, где была на 67, а еще шесть лет назад находилась лишь на 124 месте [2]. На этом достижения не заканчиваются и создаются все новые общественные организации, а также происходит сбор средств на реализацию особо значимых и сложных проектов. Одним из этих проектов является пропаганда здорового образа жизни.

Согласно официальной статистике здоровье зависит на 20% от окружающей среды, на 20% – от наследственных факторов, на 10% – от медицинского обслуживания, на 50 % – от образа жизни [2]. Здоровый образ жизни содержит в себе те формы человеческой активности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Эти возможности обеспечивают не только выполнение человеком физических и профессиональных функций на наивысшем уровне, но и полноценное функционирование организма.

Волонтерские движения направлены на формирование и укрепление ценностей молодежной культуры, предотвращение формирования

социально-опасных привычек, ориентацию на здоровый образ жизни, сознательный отказ от употребления наркотиков и психоактивных веществ.

Таким образом, становится очевидно, что необходимо развивать волонтерское направление по формированию здорового образа жизни среди молодежи во всех образовательных учреждениях, молодежных организациях и объединениях, а также совершенствовать информационно-методическую базу проекта по профилактике наиболее распространенных заболеваний подростков и молодежи. Добровольцы должны приобрести необходимые знания, навыки и умения в области социальной психологии для пропаганды здорового образа жизни. Волонтеры должны научиться проводить мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, общаться с общественностью, привлекать новых добровольцев, а также правильно анализировать, интерпретировать и представлять результаты волонтерской деятельности.

В процессе профилактической деятельности волонтеров отражены процессы жизнетворчества, саморазвития, самореализации, активизации способностей, склонностей, интересов посредством поиска решения проблем и альтернативного, эффективного воздействия на школьников с целью пропаганды здорового образа жизни [1].

В настоящее время разработана модель молодежного волонтерского движения «Спорт и здоровый образ жизни». Цель направления: пропаганда здорового образа жизни, а также занятия физкультурой и спортом, физическое оздоровление детей и подростков. Для достижения этой цели было предложено провести соревнования детских спортивных команд, профилактические встречи, круглые столы, дискуссии по пропаганде здорового образа жизни, профилактике курения и злоупотребления алкоголем, защите от СПИДа.

Следует отметить, что особенно важно работать с молодыми людьми, которые еще не приобщились к употреблению наркотических и психоактивных веществ, алкогольных напитков, но уже являются социально зависимыми: их окружают люди, ведущие нездоровый образ жизни. Задача волонтеров в данном случае – мотивировать молодых людей к самостоятельному решению собственных проблем, не прибегая к наркотикам и психотропным веществам.

Технология работы в данном направлении основана на идее «молодые для молодых». Перед волонтерами стоят определенные задачи профилактической работы. Во-первых, систематизировать те факторы, которые способствуют активному вовлечению в волонтерскую деятельность молодое поколение; во-вторых, организовать обучение волонтеров, которые будут проводить тренинги, акции и семинары в образовательных учреждениях и вне их стен; в-третьих, приобщить молодое поколение к

мероприятиям и акциям, направленным на уничтожение вредных привычек и ведение здорового образа жизни [3].

Подводя итог, следует сказать, что любая активность является внутренним стержнем личности, поэтому вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек является важнейшим условием развития личности как волонтеров, так и тех, для кого предназначена эта волонтерская деятельность.

Также важно обратить внимание на то, что молодые люди, которые участвуют в волонтерском движении с целью пропаганды и профилактики здорового образа жизни, получают образование и навыки, необходимые для того, чтобы стать действительно физически здоровыми, психически развитыми и духовно богатыми людьми.

Библиографический список

1. Лузина, Д.В. Особенности волонтерских движений / Д.В. Лузина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 2(11). – С. 53.
2. Саркисова, Е.С. Роль волонтерских движений в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи педагогических вузов / Е.С. Саркисова // Молодой ученый. – 2017. – № 3.1 (137.1). – С. 19-20.
3. Холина, О.И. Волонтерство как социальный феномен современного российского общества / О.И. Холина // Теория и практика общественного развития. – 2011. – № 8. – С. 71-73.

Дибина С.В.

Научный руководитель Е.В. Панов

К ВОПРОСУ СОЧЕТАНИЯ НАУКИ И СПОРТА

Области науки и спорта традиционно рассматривались как отдельные образования. Слушатели, занимающиеся научно-исследовательской деятельностью, сосредотачивались на учебных занятиях, участии в конференциях и конкурсах от вузовского до международного уровня, а спортсмены посвящали свое время физической подготовке и соревнованиям. Однако наблюдается растущая тенденция среди спортсменов, которые помимо занятий спортом увлечены изучением науки, тем самым стремятся объединить свою любовь к спорту с накопленными научными занятиями.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка», как и в любом целостном образовательном процессе, решаются не только

задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида образовательной деятельности, но и общие задачи, решаемые в системе развития личности в целом. Единство физического и духовного развития человека выражается в том, что нормальное развитие личности невозможно без двигательной деятельности и это приобретает значение одного из действенных факторов подлинного человеческого развития. Исходя из сказанного, можно отметить, что занятие спортом или физическим воспитанием является одним из эффективных способов воспитания и развития полноценной личности.

Сочетание умственной и физической нагрузки может иметь множество преимуществ для обучающихся, особенно для тех, кто проводит много времени за рабочим столом. Так, включение физической активности в повседневную жизнь молодого ученого улучшает состояние как физического, так и психологического здоровья. Спортивные занятия могут помочь справиться со стрессом и уменьшить депрессивное состояние. Регулярные занятия спортом помогают повысить уровень энергии и улучшить концентрацию, что может быть особенно полезно для студентов, которые часто чувствуют усталость и сонливость на учебе. Помимо этого, как показывают исследования, физические нагрузки могут стимулировать мозговую деятельность и улучшить когнитивные функции, такие как память и внимание.

Следует отметить, что научные исследования обучающихся спортсменов могут быть применены для повышения качества спортивной подготовки и улучшения результативности на соревнованиях. Научные знания позволяют им понять физиологические и биохимические принципы, лежащие в основе спортивных результатов. Обладая этими знаниями, они могут анализировать данные о своей производительности, разрабатывать и улучшать программы обучения. Они также могут принимать обоснованные решения о своем питании, руководствуясь научными исследованиями. Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что научный опыт позволяет обучающимся спортсменам применять более аналитический и основанный на фактических данных подход к своим тренировкам и выступлениям, тем самым максимизируя свой потенциал для достижения успеха.

В дополнение к потенциалу научных исследований, связанных с улучшением спортивных показателей, снижением риска травм в спорте, отслеживанием прогресса спортсмена, может быть затронута тема разработки нового оборудования, позволяющего повысить уровень спортивного мастерства и функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-любителей.

В настоящее время для поддержания конкурентоспособности спортсменам необходимо помимо традиционных методик тренировок прибегать к новым, используя при этом последние достижения науки [1].

В последние годы физическая подготовка спортсменов, участвующих в соревнованиях, находится на схожих уровнях, поэтому все чаще решающим фактором победы становится возможность улучшения показателей при помощи использования инновационных технологий. На самом деле инновации и развитие информационно-телекоммуникационных технологий рождаются во всех сферах человеческой жизнедеятельности, включая также сферу физической культуры и спорта. [3]. Спорт становится все более наукоемкой областью, где победу определяют не только умения, талант и количественные показатели тренировочного процесса, но и качественные, связанные с использованием передовых технологий.

Что касается спортивных разработок, ученые сравнительно недавно изобрели спортивный экзоскелет, который обещает революционизировать подход к спортивной подготовке [2].

Спортивные экзоскелеты – это одна из инновационных технологий в области антропоморфной мехатроники, которая находит применение в спорте и лечебной физической культуре. Эти комплексы представляют собой устройства, которые надеваются на тело спортсмена и дополняют его движения. Они могут использоваться для поддержки и усиления мышечной силы, улучшения координации движений, а также обеспечения более эффективной тренировки.

Основной принцип работы спортивных экзоскелетов заключается в том, что они используют электромеханические приводы для усиления движений спортсмена. Например, при подъеме тяжестей или выполнении сложных упражнений на пресс, экзоскелет может дополнительно увеличить нагрузку на мышцы, что приводит к более качественной тренировке.

Кроме того, спортивные экзоскелеты также могут использоваться для реабилитации после травм. Они помогают восстановить функцию мышц и суставов, облегчают процесс лечения и сокращают время восстановления.

Сферы научных открытий в области спорта очень разнообразны и открыты для исследований. Существует множество возможных направлений для исследований: физиология и биохимия спортивных процессов (исследование реакций организма на физическую нагрузку и воздействие различных внешних факторов на организм спортсменов), психология спортивных достижений (исследование мотивации, стрессоустойчивости и других психологических аспектов, влияющих на спортивную производительность). Юридическое направление в спорте – это также очень важная область для исследований, связанная с различными правовыми аспектами, такими как антидопинговые правила и политика, защита прав

спортсменов при прохождении тестов на допинг, контракты и переходы спортсменов между клубами или командами. И это лишь часть возможных направлений для исследований.

Таким образом, говоря о сочетании науки и спорта, можно сделать вывод, что наука спорту не помеха. Благодаря науке возможны научные открытия, позволяющие добиться лучших результатов и усовершенствовать в целом весь спортивный процесс. Без науки спорт не развивался бы настолько быстро, как это происходит в настоящее время.

Библиографический список

1. Применение современных технологий для корректировки тренировочного процесса / А.С. Матвеев, Д.В. Поленский, К.А. Шенин и др. // Молодой ученый. – 2022. – № 27 (422). – С. 184-187.
2. Ученый ИСТИС изобрел экзоскелет : новости ЮрГУ. – URL: <https://www.susu.ru/ru/news/2015/08/26/uchenyy-istis-izobrel-ekzoskelet>.
3. Панов, Е.В. Применение инновационных форм обучения по дисциплинам, преподаваемым на кафедре физической подготовки в образовательных организациях МВД России / Е.В. Панов, В.А. Филиппович, А.В. Дружинин // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2021. – № 2 (41). – С. 154-156.

Дегтярева К.В., Клешко И.И.

Научный руководитель Т.Н. Клепцова

СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Известный факт – физические упражнения полезны для здоровья. Регулярная физическая активность может помочь предотвратить хронические заболевания, такие как ожирение, болезни сердца и диабет. Однако многие люди не осознают, что физические упражнения могут также оказывать глубокое влияние на психическое здоровье. Исследования показали, что физическая активность может уменьшить симптомы тревоги и депрессии, улучшить настроение и способствовать общему благополучию [1].

Одним из ключевых факторов является выделение эндорфинов, которые являются естественными химическими веществами, повышающими настроение. Эндорфины выделяются во время физической активности, что помогает снять стресс, уменьшить беспокойство и повысить настроение. Кроме того, физические упражнения снижают уровень кортизола (гормона стресса), который может негативно влиять на психическое здоровье, если его уровень хронически повышен [3].

Еще один способ, с помощью которого физические упражнения могут принести пользу психическому здоровью, – это стимулирование роста новых клеток мозга. В частности, физическая активность повышает уровень белка под названием нейротрофический фактор мозга, который играет ключевую роль в обеспечении роста и выживания клеток мозга. Это может помочь улучшить когнитивные функции, память и внимание, что может быть особенно полезно для тех, кто борется с психическими заболеваниями [2].

В дополнение к физическим и биохимическим преимуществам физических упражнений, участие в физической активности также может иметь важные социальные преимущества. Например, командные виды спорта и групповые занятия физкультурой могут предоставить возможности для социального взаимодействия и чувства общности, что может быть особенно важно для тех, кто борется с проблемами психического здоровья. Физические упражнения также могут быть ценным механизмом преодоления стресса и других эмоциональных проблем. Обеспечивая здоровый выход эмоциям, физическая активность может помочь уменьшить чувство тревоги, разочарования и депрессию [2].

Хотя сами по себе физические упражнения не могут заменить традиционные формы лечения психических заболеваний, но могут стать ценным дополнением к терапии и медикаментам. Например, медицинские работники могут рекомендовать физические упражнения как часть плана лечения депрессии или тревоги в сочетании с медикаментами и/или психотерапией [1].

Кроме того, специалисты по фитнесу могут играть важную роль в пропаганде пользы физической активности для психического здоровья. Предоставляя образование и поддержку клиентам, тренеры и инструкторы могут помочь людям включить физические упражнения в свой распорядок дня и сделать их регулярной частью практики ухода за собой [3].

Связь между физическими упражнениями и психическим здоровьем очевидна. Регулярная физическая активность может оказать глубокое воздействие на психическое благополучие, уменьшая симптомы тревоги и депрессии, улучшая общее самочувствие и обеспечивая здоровый механизм преодоления стресса и других эмоциональных проблем. Отдавая приоритет физической форме и психическому здоровью, люди могут улучшить общее качество жизни и снизить риск развития хронических заболеваний.

Библиографический список

1. Виноградов, Г.П. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре / Г.П. Виноградов, В.И. Григорьев, И.Г. Виноградов //

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39.

2. Яковлев, А.Н. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности / А.Н. Яковлев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XIII региональной научно-практической конференции с международным участием. – Челябинск : УралГУФК, 2013. – С. 244-245.

3. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.01.2014 № 2-п. – URL: <http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>.

Еремеев Д.М.

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

РАЗМИНКА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разминка – комплекс упражнений, предназначенный для перехода тела атлета в состояние готовности для физических нагрузок. Для эффективности мышечной деятельности во время физических упражнений необходим должный уровень возбудимости нервной системы.

Физиологический эффект разминочных упражнений заключается в степени инертности опорно-двигательного аппарата человека, то есть сложности функционирования на должном уровне после нахождения в расслабленном состоянии долгое время [1].

Резкая физическая нагрузка, если организм к ней не готов, может привести к негативным последствиям: болевым ощущениям, повреждениям мышц, связок, суставов, а также травмам. Восстановление организма после физической нагрузки также займет больше времени.

Выполнение разминочных упражнений приводит к повышению возбудимости и скорости передачи нервных сигналов. В результате физические и химические процессы в мускулатуре значительно ускоряются, улучшается обмен веществ. Повышение температуры тела приводит к тому, что мышечная ткань становится более растяжимой за счет уменьшения трения мышечных волокон. Ускорение химических процессов заключается в увеличении скорости распада веществ, расщепление которых дает энергию. При этом за счет потовыделения, вызванного разогревом тела, вывод продуктов распада веществ ускоряется [3].

Помимо физиологического эффекта, разминка также дает положительное влияние на психологическое состояние атлета. Физическая ак-

тивность способствует выработке серотонина. Выполнение предварительных упражнений приводит к повышению настроения и мотивации [4].

Из установленных выше доводов следует необходимость разминочных упражнений для спортсменов вне зависимости от уровня подготовки. Однако эффективность разминки приходит не сразу, а постепенно. Поэтому необходима организация комплекса упражнений.

Установлено, что в большинстве случаев разминка должна длиться от 10 до 30 минут. При меньшем времени организм не успевает разогреться и активизироваться до полной эффективности. Однако большее время будет нецелесообразным и приведет к большей усталости при выполнении физических упражнений. При этом после разминки следует сделать паузу на восстановление. Организм будет поддерживать готовое состояние некоторое время. Пауза в большинстве случаев не должна превышать 10 минут. В случае выполнения занятий в условиях пониженной температуры, пауза не должна превышать 3 – 5 минут.

Структура разминочного комплекса может различаться. Однако многие ученые и спортивные тренеры сходятся в том, что разминка должна состоять из двух частей – общей и специальной [2].

Общая часть направлена на повышение производительности организма в целом. Происходит прогрев тела, особенно мышц. Особенностью общей части разминки является ее универсальность для разных видов спорта. Она состоит из ходьбы, бега, комплекса общеукрепляющих упражнений и т.д.

Специальная часть направлена на подготовку организма к конкретным упражнениям и зависит от конкретного вида спорта. На этом этапе организм синхронизирует свои системы для выполнения физических упражнений. Поэтому комплекс должен быть похожим на основные физические нагрузки.

Тем не менее структура разминочного комплекса упражнений должна соответствовать индивидуальным особенностям организма спортсмена и его состоянию. Например, если спортсмен находится в подавленном состоянии, рекомендуется повысить интенсивность упражнений для более активной выработки гормонов, влияющих на психологическое состояние.

Таким образом следует, что разминка является важной частью физической деятельности и спортивных упражнений. Распространена проблема пренебрежения разминкой. Это говорит о низкой культуре и организации занятий. Выше установленные доводы говорят о существенном влиянии разминочных упражнений как на результаты тренировок, так и на общее самочувствие спортсменов и мотивацию к занятию спортом.

Библиографический список

1. Васильева, В.В. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности / В.В. Васильева, Н.В. Зимкин // Физиология человека. – 1975. – С. 350-376.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Издательство «Гардарики», – 2007. – 224 с.
3. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М. : Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», – 2002. – 608 с.
4. Хадиева, Р.Т. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена / Р.Т. Хадиева, Н.В. Семенюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 66-69.

Калайда М.В.

Научный руководитель А.Ю. Мунгалов

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ РАЗНЫХ СТРАН МИРА

На сегодняшний день здоровый образ жизни это не только модный тренд, но и возможность жить успешно, активно и позитивно, ведь он не только помогает сохранить молодость и иметь красивое, подтянутое тело, но и укрепляет здоровье человека, повышает его иммунитет, а также избавляет от стресса. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, в первую очередь, ряд различных правил и привычек, которые положительно влияют на физическое и эмоциональное (психическое) здоровье, исключают факторы, негативно влияющие на самочувствие и организм в целом, то есть вредные привычки.

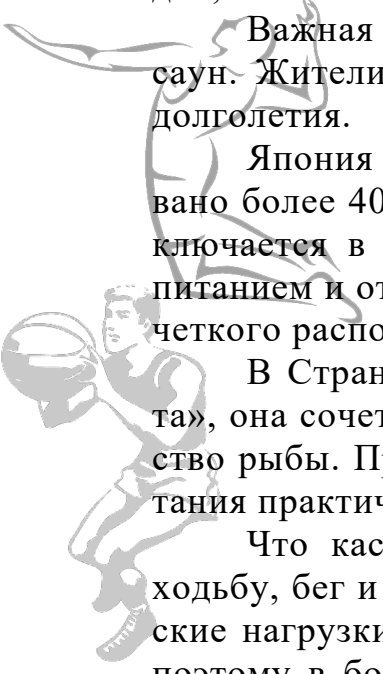
В разных странах мира присутствуют свои собственные «привычки» для формирования здорового образа жизни. В этой статье собраны различные правила сохранения молодости и здоровья жителей Швеции, Японии, Китая, Бразилии и Австралии.

Швецию можно назвать культурной столицей здорового образа жизни. Среди европейских стран у жителей Швеции высокая продолжительность жизни (в среднем 80 лет).

Для шведов важен спорт, бег, прыжки и активная езда на велосипеде еще с малых лет. К активным привычкам также относится катание на лыжах и плавание.

Среди пищевых привычек в шведской культуре принято на завтрак и ужин есть блюда с низким содержанием калорий, а самый сытный прием пищи для них – обед. Таким образом, человек насыщается на остаток дня, что позволяет не переесть на ночь.

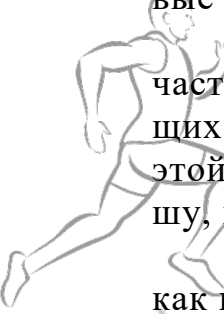
Важная часть здоровой культурной привычки – посещение бань и саун. Жители Швеции уверены, что это залог их бодрости, здоровья и долголетия.



Япония считается нацией долгожителей, в стране их зарегистрировано более 400 и каждому более 100 лет. Японская философия жизни заключается в гармонии и счастье, которые подкрепляются правильным питанием и отсутствием алкоголя. Японцы много спят и придерживаются четкого распорядка дня.

В Стране восходящего солнца есть своя особенная «японская диета», она сочетает в себе низкокалорийные овощи, рис и большое количество рыбы. При этом красное мясо и молочные продукты в культуре питания практически отсутствуют.

Что касается активного образа жизни, то японцы предпочитают ходьбу, бег и езду на велосипедах. Жители Японии уверены, что физические нагрузки напрямую связаны с продолжительностью жизни, именно поэтому в большинстве компаний предусмотрены специальные групповые занятия для всех сотрудников.



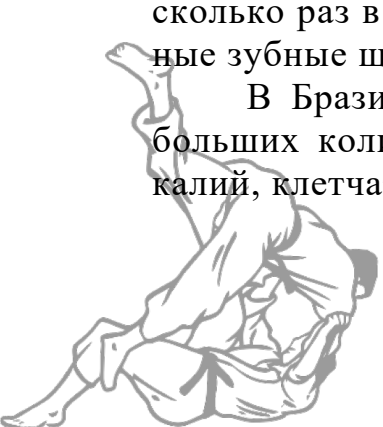
В Китае очень много внимания уделяют здоровью своего тела, это часть их менталитета. На улицах можно увидеть толпы людей, занимающихся на спортивных площадках, оборудованных тренажерами. Жители этой страны много ходят пешком и любят традиционные гимнастики – ушу, йогу.

Упражнения на растяжку очень популярны в китайской культуре, как и дыхательные практики, массажи, иглоукалывание.

В национальной культуре питания есть правило – нужно пить очень много горячей воды, это помогает бороться с болезнями и поддерживать здоровье своего организма. Жители Китая едят много свежих овощей и фруктов, стараются избегать продуктов, богатых углеводами.

Население Бразилии имеет достаточно интересные привычки, которые жителям других стран могут показаться странными. Но именно благодаря им нация остается здоровой и активной.

Народ Бразилии невероятно чистоплотен: они принимают душ несколько раз в день и чистят зубы даже на работе, имея в офисе свои личные зубные щетки.



В Бразилии в рационе питания присутствует авокадо, его едят в больших количествах, потому что в состав плодового растения входят калий, клетчатка и насыщенные жирные кислоты.

Футбол и танцы – главные культурные явления страны, которые прививают с детства.

В австралийской культуре очень ценят активный образ жизни. Жители Австралии любят физические нагрузки, главные увлечения: плавание, серфинг, каякинг. Езда на велосипедах – повседневное явление. Австралийская кухня считается одной из самых полезных в мире, потому что основной рациона являются свежие фрукты, овощи и морепродукты.

Существует множество различных советов ведения здорового образа жизни, исходящих из особенностей культуры и убеждений разных стран. Каждый человек сам выбирает свой путь. Но стоит запомнить важное правило – здоровый образ жизни поможет избежать проблем, связанных со здоровьем, и значительно улучшить состояние организма.

Библиографический список

1. Основы здорового образа жизни. – URL: https://yarc-boln.ru/fundamentals_of_a_healthy_lifestyle (дата обращения: 10.03.2023).
2. ЗОЖ-привычки людей в разных странах мира. – URL: <https://dzen.ru/a/Y15eVmzxUit101h7> (дата обращения: 10.03.2023).
3. Разные страны – разные понятия о здоровом образе жизни. – URL: <https://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/raznye-strany-raznye-ponyatiya-o-zdorovom-obraze-zhizni-113881.html> (дата обращения: 10.03.2023).

Кобка А.А.

Научный руководитель А.Ю. Мунгалов

ОПТИМИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Физическая культура является одним из важных элементов в образовательном процессе в высших учебных заведениях. Она помогает студентам сохранять свое здоровье, повышать работоспособность и концентрацию во время учебы. Однако не все студенты находят время и мотивацию для регулярных занятий физической культурой. Поэтому этот процесс необходимо сделать более эффективным и доступным для всех студентов [1].

1. Расписание занятий.

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются студенты при посещении физической культуры, является несоответствие расписания занятий их учебному графику. Часто занятия проходят во время лекций

или практикумов. Чтобы решить эту проблему, предлагается использовать следующие методы:

- разработать расписание занятий, учитывая учебный график студентов;
- предоставить возможность выбора времени занятий студентам;
- использовать онлайн-платформы для проведения занятий, чтобы студенты могли участвовать в них в любое удобное время.

2. Мотивация студентов.

Чтобы студентов заинтересовать на занятиях физической культурой, необходимо создать условия для их мотивации. Ниже приведены несколько методов, которые могут в этом помочь:

- предоставить возможность выбора видов спорта для занятий [2];
- организовать соревнования и турниры между группами студентов;
- проводить занятия на свежем воздухе;
- использовать музыку и другие развлекательные элементы во время занятий.

3. Оборудование и инвентарь.

Для эффективных занятий физической культурой необходимо иметь хорошее оборудование и инвентарь. Ниже приведены некоторые рекомендации по оптимизации:

- обеспечить достаточное количество спортивных площадок и залов для проведения занятий;
- обеспечить необходимым инвентарем для проведения занятий (мячи, гантели, скакалки и т.д.);
- регулярно проводить техническое обслуживание оборудования;
- обеспечить наличие раздевалок, душевых комнат и туалетов.

Оптимизация тренировочного процесса физической культуры для высших учебных заведений может помочь в повышении мотивации студентов и эффективности занятий. Рекомендации, описанные в данной статье, могут помочь улучшить расписание занятий, повысить мотивацию студентов и обеспечить необходимое оборудование для занятий. Эти меры помогут сделать занятия физической культурой более доступными и привлекательными для всех студентов.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации. – URL: <https://research.sfu-kras.ru/publications/publication/281950446-721469506>.
2. Мотивация студентов. – URL: <https://infourok.ru/effektivnoe-ispolzovanie-sportivnogo-oborudovaniya-na-zanyatiya-po-fizicheskoj-kulture-4487631.html>.

Кузьмина П.М.

Научный руководитель О.А. Овчинко

**Влияние психологических факторов
на формирование компетенций по огневой подготовке
курсантов образовательных организаций МВД России**

В процессе формирования компетенций по огневой подготовке немаловажную роль играет морально-психологическая устойчивость обучающегося. На первоначальном этапе подготовки у курсанта могут доминировать тревожность и страх перед выполнением упражнений. В связи с этим представляется важным уделить большое значение психологическому состоянию обучающихся и начать вырабатывать уверенность в себе при стрельбе уже на первых занятиях по огневой подготовке.

Так, можно говорить о трех уровнях тревожности обучающихся образовательных организаций системы МВД на занятиях по огневой подготовке: высокий, умеренный и низкий.

Оптимальным психологическим состоянием для выполнения нормативов и упражнений стрельб является умеренный уровень тревоги. Высокое и низкое состояние тревожности не является благоприятным.

Курсанты, которые пребывают в состоянии высокой тревоги, могут испытывать чувства волнения и неуверенности, препятствующие надлежащему процессу обучения и работе с оружием. Волнение может привести к снижению внимания и работоспособности человека, к ухудшению контроля над возможными допущенными ошибками. По нашему мнению, причиной этой проблемы является страх у обучающегося, вызванный непосредственно выстрелом. Данная категория обучающихся стремится быстрее устранить причину возникновения страха, в связи с чем допускается такая ошибка, как «ожидание выстрела».

Кроме того, при высоком уровне тревожности у курсанта наблюдается нарушение координации движений и правильного выполнения таких технических действий, как прицеливание и нажатие на спусковой крючок. Яркое выраженное состояние тревоги проявляется в период контрольных стрельб, что связано с чувством страха перед возможным совершением неверных технических действий во время выполнения упражнения стрельб.

Низкий уровень тревожности также не является для человека оптимальным психологическим состоянием, которое способствовало бы правильному выполнению действий при стрельбе. У данной категории обучающихся зачастую снижены механизмы психологической защиты (бахвальство, необоснованный риск и т.д.), нарушается психологическая саморегуляция (как правило, при постановке цели и прогнозировании).

Так, на занятиях по огневой подготовке помимо физических и теоретических навыков по стрельбе из огнестрельного оружия, важна и психологическая готовность курсантов. Под психологической подготовкой здесь следует понимать процесс, направленный на создание оптимального уровня тревожности у человека, а также формирование его внутренней готовности, способствующей выполнению правильной техники стрельбы.

На начальном этапе обучения навыкам стрельбы психологическая подготовка курсантов должна проходить в виде работы над преодолением рефлексов, вызванных стрессом. В связи с этим предлагается введение в учебный процесс методов психологической саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- нервно-мышечная релаксация;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция образов.

Методика аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу основывается на внутреннем воспроизведении возникающих ощущений, которых нельзя добиться обычным повторением изученных упражнений. И.Г. Шульц полагал, что человеку, использующему аутогенную тренировку, следует индивидуализировать данную методику в зависимости от его особенностей. Суть аутогенной тренировки заключается в производстве взаимосвязи мышц человека со степенью его эмоционального напряжения (т.е. говоря себе «я спокоен» и вызывая в мышцах ощущение тяжести и тепла, человек достигает расслабления).

Нервно-мышечная релаксация, по Э. Джекобсону, – это система упражнений, при выполнении которой у человека происходит снижение нервной активности и расслабление мышц. Основой его методики является достижение чувства расслабления на фоне контраста с сильным напряжением (поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц).

Идеомоторная тренировка – это мысленное воспроизведение техники движений. Данный метод психологической саморегуляции, как и техника нервно-мышечной релаксации, состоит в поочередном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения производятся мысленно. Ученый И.П. Павлов в своих исследованиях доказал факт сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении, на котором основывается метод идеомоторной тренировки. С помощью данной методики тренировок можно установить ошибки или преобразовать уже усвоенный двигательный навык.

Сенсорная репродукция образов – расслабление путем образного представления предметов и ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом. При визуализации внимание акцентируется на правильном дыхании и расслаблении, которое ощущается в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации.

Таким образом, представляется важным уделить большое значение психологическому состоянию обучающихся. В связи с этим предлагается использовать методы психологической саморегуляции на занятиях по огневой подготовке. Методики вышеперечисленных тренировок помогут курсантам справиться с психологическими трудностями, что повлечет за собой наиболее быстрое и эффективное освоение навыков стрельбы.

Библиографический список

1. Бережная, Е.С. Аутогенная тренировка в спортивной стрельбе / Е.С. Бережная, А.Б. Мишин. – 2019. – Т. 1, № 1 (28). – С. 874-876.
2. Методы психологической саморегуляции / Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 03.05.2023).

Мамонтов А.А.

Научный руководитель В.А. Глубокий

СОПУТСТВУЮЩАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, или ПОПУТНАЯ ТРЕНИРОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Прежде чем рассматривать сущность сопутствующей двигательной активности как способа укрепления здоровья, сохранения и поддержания необходимой двигательной подготовленности, остановимся на значении физической активности в жизни сотрудника полиции.

Двигательная активность человеку необходима для развития двух направлений. В биологическом смысле – это функции физического развития, связанные со здоровьем человека, профилактикой болезней, гигиеной и т.д. К небιологической области следует отнести психическую, эмоциональную и социальную деятельность человека. Оба эти направления дополняют друг друга, а отдельные функции взаимосвязаны. Следовательно, их следует рассматривать в комплексе.

Оптимальная двигательная активность как проявление функционирования (человеческое существование неразрывно связано с физической деятельностью) играет в жизни индивида большую роль. Дефицит движений отрицательно сказывается на всех процессах жизнедеятельности.

Двигательные навыки относятся к психофизической и эмоциональной сферам, они начинаются при рождении и заканчиваются смертью. Движение – это важнейшее и незаменимое средство развития человека. Следовательно, дефицит движений имеет свои негативные последствия.

Двигательная активность обеспечена достаточно надежным механизмом – самой природой и развитием человечества как биологического вида. Она естественным образом стимулируется потребностью в движе-

ниях, является одной из основных потребностей человека, которую необходимо поддерживать постоянно. В настоящее время у сотрудников полиции существует недостаток времени для посещения тренировочных занятий, которые позволяют восполнить дефицит движений. Упражнения для подготовки профессиональных спортсменов не подходят для сотрудников ОВД, в связи с условиями несения службы и спецификой служебной деятельности [1]. Поэтому в качестве решения этой проблемы может выступать выполнение физических упражнений в режиме служебного времени, то есть должна выполняться попутная тренировка или осуществляться сопутствующая двигательная деятельность.

Сопутствующая двигательная активность представляет собой выполнение физических упражнений в режиме служебной или трудовой деятельности, позволяющие снижать отрицательное воздействие гиподинамии, поддерживать физическую форму на должном уровне [2]. В физической подготовке военнослужащих сопутствующая двигательная активность иначе называется попутной тренировкой.

Так, в вооруженных силах попутная физическая тренировка организуется и проводится при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим предметам обучения. В ходе попутной тренировки при следовании к местам проведения практических занятий по тактической, огневой подготовке, вождению боевых и специальных машин и других предметов боевой подготовки отрабатываются как специальные приемы и действия, так и действия, имеющие общеприкладное значение.

На основании вышеизложенного можно отметить, что «метод попутной тренировки (фитнес на ходу) – это использование физических упражнений без выделения дополнительного времени, в комбинации с другими видами деятельности: трудовой, учебной, в быту, в процессе отдыха, с применением ориентиров и контрольных стимулов.

Выделим следующие преимущества сопутствующей двигательной активности: доступность упражнений; экономия времени; простота контроля за эффективностью тренировки; систематичность; простой инвентарь.

Благодаря попутной тренировке сотрудник полиции может развивать и поддерживать на необходимом уровне свои физические качества, укреплять организм в целом. Одним из упражнений сопутствующей двигательной активности может служить «подтягивание в висе на перекладине». Такое упражнение является универсальным, поскольку позволяет решать задачи по развитию силовых способностей, формировать атлетическое телосложение, а также оказывает общеукрепляющее воздействие на занимающихся. Благодаря простоте выполнения, данное упражнение не требует дорогостоящего оборудования, поэтому может выполняться в рамках служебной или трудовой деятельности (попутная тренировка).

Помимо подтягивания на перекладине можно выделить следующие упражнения для управления психофизическим состоянием: передвижение по лестнице с прямой спиной и втянутым животом; напряжение и расслабление мышц ног, спины и живота (в транспорте, на остановке и т.д.); вибрационная гимнастика в процессе отдыха и восстановления; поднимание мелких предметов пальцами ног и прокатывание теннисного мяча стопой во время выполнения какой-либо служебной работы, в положении сидя, при просмотре документов за столом; сгибание и разгибание пальцев с кистевым эспандером; приседания [2].

Специфические методы тренировки (выполнения физических упражнений) позволяют эффективно использовать вышеперечисленные средства сопутствующей двигательной активности, их выделяют всего три: повторный, «до отказа» и метод подходов. Разница между методами состоит в величине преодолеваемого сопротивления, в числе повторений упражнения в одном подходе, в количестве подходов, а также во времени и характере отдыха между подходами.

Для повторного метода характерно повторение физического упражнения с одинаковой мощностью, интенсивностью и количеством повторений [2].

Метод «до отказа» используется в первую очередь для развития силовой выносливости. В указанном методе наиболее эффективными являются последние движения, когда в результате многократного непрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление. Преодолеваемое сопротивление становится для организма физиологическим раздражителем, это ведет к развитию силовой выносливости [3].

При методе подходов сотрудник выполняет физическое упражнение в течение всего дня или его части, что удобно в условиях службы.

Таким образом, сопутствующая двигательная активность или попутная тренировка представляет собой способы выполнения упражнений, не требующих специальных средств и дополнительного времени, что удобно при выполнении трудовой или служебной деятельности. Такие способы выполнения физических упражнений позволяют решать задачи развития и поддержания на необходимом уровне физических качеств и способствуют общему укреплению организма [3].

Считаем, что упражнения, выполняемые в режиме попутной тренировки, не должны быть сложны в исполнении, вызывать чрезмерное физическое и психическое утомление.

Предполагаем, что оптимальная двигательная активность сотрудника полиции в неделю должна составлять 10-12 часов. Это примерно полтора-два часа в день при выполнении простых упражнений – ходьба (пешие прогулки), гимнастика (силовая, суставная); либо силовых упражнений с отягощением весом собственного тела – сгибание и разги-

вание рук, подтягивания, приседания. Физические упражнения подбираются с учетом физического развития и уровня двигательной подготовленности.

Библиографический список

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 // СПС КонсультантПлюс.
- 2 Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.
3. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Водные виды спорта : учебное пособие / под ред. Н.Ж. Булгакова. – М. : Юрайт, 2021. – 304 с.

Медведь Т.О.

Научный руководитель А.А. Тациян

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ПРИ ОТБОРЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ В СПОРТЕ

Существующая нестабильная экономическая, этнокультурная ситуация, а также значительные изменения демографических показателей, обуславливают необходимость разработки медико-биологических программ, направленных на сохранение и улучшение здоровья населения и прогноз воздействия в морфофизиологической адаптации человеческого организма к условиям окружающей среды.

Генотипические (этнические, конституциональные) и фенотипические (климатогеографические) факторы влияют на биологические и демографические процессы, которые, в свою очередь, отражаются как особенности физического развития и другие показатели здоровья современного поколения, изменения возрастной структуры населения.

Одним из важнейших элементов управления подготовкой спортсменов является контроль. Ряд экспертов отмечают, что специфика соревновательной деятельности в сложных видах спорта предъявляет требования не только к физической подготовленности, но и к морфофункциональным показателям, которые в большинстве случаев служат необходимым условием достижения наивысшего спортивного мастерства.

В большинстве исследований ученые сходятся на том, что морфофункциональные характеристики являются критериями спортивного отбора в любых видах спорта и считаются важным фактором достижения успешного соревновательного результата. Они оказывают влияние на

проявление силы, гибкости, скорости, выносливости, работоспособности и адаптации организма к различным условиям внешней среды, а также на скорость восстановления после физических и психических напряжений.

Для наглядного примера были рассмотрены 2 группы мужчин – спортивные и неспортивные. В исследовании использовались характеристики мужчин в возрасте 20-25 лет, где 322 (42,37%) из них спортивные – группа 1 и 438 (57,63%) неспортивные – группа 2. Исследование проводилось с помощью официальной статистики по программе единой технологии определения уровня физического развития [1].

В таблице не выявлены статистически значимые различия в показателях длины тела мужчин 1-й и 2-й группы ($p>0,05$). При рассмотрении массы тела различия также были незначительными. Статистически значимые различия ($p<0,001$) были получены при измерении окружности грудной клетки, которая составила $87,72\pm0,63$ см для 1-й группы в диапазоне от 73,30 см до 118,00 см; и $84,30\pm0,53$ см для 2-й группы в диапазоне от 72,00 см до 111,50 см. Также 1 группа сопровождалась более высокими значениями экскурсии грудной клетки – на 1,64 см ($p<0,05$).

Известно, что регулярные упражнения значительно повышают показатели жизнедеятельности. Показатели жизненной емкости были практически одинаковыми в 1-й группе – $3734,32\pm162,49$ мл, во 2-й группе – $3454,93\pm157,82$ мл ($p<0,01$). Более высокие показатели жизненной емкости, экскурсии и окружности грудной клетки у спортивных мужчин указывают на достаточно высокие функциональные резервные возможности, которые являются важным механизмом адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам окружающей среды [2].

Наиболее высокие показатели динамометрии запястья также были обнаружены у мужчин, занимающихся спортом. Показатели динамометрии правой и левой руки в этой группе составили $39,88\pm0,81$ кг и $37,55\pm0,84$ кг в абсолютном значении и 65,69% и 61,85% в относительном значении. Во 2-й группе абсолютные значения составили $37,78\pm0,75$ кг и $34,70\pm0,71$ кг, относительные – 63,96% и 58,74% ($p<0,01$).

Анализ показателей гемодинамики в группе 1 выявил тенденцию к снижению ЧСС. Частота сердечных сокращений (ЧСС) служит объективным показателем функционального состояния организма, зависит от возраста, пола и индивидуальных особенностей человека, от уровня физических нагрузок. Таким образом, в то время как у спортсменов ЧСС равнялась $72,33\pm0,90$ ударов в минуту, в группе 2 это было $73,82\pm0,70$ ударов в минуту. Также наблюдалось небольшое снижение показателей артериального давления у мужчин, занимающихся спортом.

Анализ распределения конституциональных типов среди мужчин выявил разнообразие соматотипов. Согласно индексу Риса-Айзенка, 42,24% мужчин, занимающихся спортом, принадлежали к долихоморф-

ному соматотипу, 51,86% – к мезоморфному типу телосложения и 5,9% – к брахиморфному. Среди неспортивных мужчин показатели были следующими: 57,99%, 38,13% и 3,88% соответственно.

Индекс Риса-Айзенка у спортивных мужчин всех соматотипов показал преобладание мезоморфного типа телосложения. Диагностика соматотипа мужчин, не занимающихся спортом, показала, что преобладал долихоморфный тип телосложения.

Анализ морфофункциональных показателей у представителей различных конституциональных типов в зависимости от уровня их физической активности позволил выявить роль генетических и фенотипических факторов в формировании человеческого организма [3; 4]. Мы обнаружили значительные различия в жировой и мышечной компонентах массы тела, что свидетельствует о более гармоничном физическом развитии спортсменов. Среди представителей брахиморфного соматотипа морфофункциональные показатели статистически значимо не различались в зависимости от занятий спортом.

Таблица

**ОСНОВНЫЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ГРУППЕ МУЖЧИН
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА (М±Т)**

Показатели	Спортивные мужчины (n=322)	Неспортивные мужчины (n=438)	p<
Длина тела, см	169.40±10.74	170.53±0.53	-
Масса тела, кг	60.71±0.89	59.16±0.71	-
Окружность грудной клетки, см	87.72±0.63	84.30±0.53	0, 001
Экскурсия грудной клетки, см	8.38±0.23	6.73±0.17	0.001
ЖЕЛ, мл	3734.32±162.49	3454.93±157.82	0.01
Динамометрия правого запястья, кг	39.88±0.81	37.78±0.75	0.01
Индекс силы правого запястья, %	65.69	63.96	-
Динамометрия левого запястья, кг	37.55±0.84	34.70±0.74	0.05
Индекс силы левого запястья, %	61.85	58.74	-
Динамометрия становой тяги, кг	121.78±2.46	121.27±3.08	-
ЧСС, уд/мин	72.33±0.90	73.82±0.70	-
САД, мм рт.ст.	111.77±1.3	114.38±1.43	-
ДАД, мм рт.ст.	71.27±0.83	72.20±0.98	-
Индекс массы тела	21.13±0.24	20.28±0.22	0.01
Пондеральный индекс	1.25±0.02	1.19±0.01	0.01

Анализ основных морфофункциональных показателей мужчин с разным уровнем двигательной активности выявил статистически значимые различия у большинства из них. Занятия спортом влияют на такие параметры, как окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила и компонентный состав тела (абсолютная и относительная жировая и мышечная масса тела). Результаты изучения физического

состояния и морфофункциональных показателей в целом ориентируют на планирование и организацию коррекционных и реабилитационных занятий. Мужчинам с диагнозом избыточная масса тела и ожирение может быть рекомендовано выполнять упражнения низкой и средней интенсивности длительного аэробного характера. В случае дефицита веса они могут выполнять упражнения, направленные на развитие надлежащих силовых способностей и анаэробных скоростно-силовых нагрузок. Следовательно, уровень морфофункционального развития организма может указывать на эффективность всей системы медико-гигиенических мероприятий при существующем образе жизни и определять дальнейшие мероприятия, направленные на улучшение здоровья.

Таким образом, организм спортсменов обладает более высокими функциональными характеристиками, что, в свою очередь, может способствовать улучшению спортивных результатов. Преимущества физической активности демонстрируют зависимость «доза-реакция»; чем выше физическая активность, тем больше пользы для здоровья. Результаты диагностики соматотипа позволили получить объективную картину морфофункциональных характеристик спортсменов мужского пола и сделать вывод о необходимости в современных справочных таблицах для оценки физического развития, переоценки ориентиров биологического развития, объяснения причин снижения функциональных показателей и важности спорта в жизни для каждого человека. Главное правило – это уделять не менее 150 минут в неделю упражнениям средней интенсивности и более 75 минут в неделю интенсивным физическим упражнениям.

Библиографический список

1. Винокурова, С.П. Оценка физического здоровья студентов / С.П. Винокурова // Медицинский и фармацевтический журнал «ПУЛЬС». – 2019. – С. 83-87.
2. Койносов, П.Г. Индивидуально-типологические особенности молодых людей с различными двигательными состояниями / П.Г. Койносов, А.С. Хвеско, Ю.В. Завалко // Медицинская наука и образование Урала. – 2021. – Т. 12. – № 1. – С. 62-65.
3. Суханова, И.В. Морфофункциональные характеристики организма юношей, проживающих в различных климатогеографических зонах / И.В. Суханова, С.И. Вдовенко, А.Л. Максимов // Экология человека. – 2018. – № 3. – С. 24-30.
4. Тациян, А.А. Цифровые технологии в спорте: новые возможности применения для сохранения здоровья / А.А. Тациян, Л.М. Демьянова, М.А. Пятакова // Сборник материалов одиннадцатой международной научной конференции. – 2022. – С. 103-108.

Панова П.Е.

Научный руководитель Т.Н. Клепцова

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

В настоящее время ни одна образовательная программа не обходится без дисциплины под названием «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (далее – ППФК). Это касается как простых образовательных учреждений, так и специализированных ВУЗов. Современный труд требует физических, умственных и психологических усилий, именно поэтому в учебные программы была введена данная дисциплина, которая не только помогает сохранить и поддержать здоровье молодого организма, но и обеспечивает ребятам необходимые навыки и умения для их будущей рабочей деятельности. Естественно, для каждой специальности будет своя профессионально-прикладная физическая подготовка в соответствии с необходимыми целями и задачами.

Цель ППФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ППФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- обеспечивать профилактику возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях [1].

Человек – удивительное существо, и такие понятия, как физическое воспитание и физическая культура развивают способность увеличения объема мышечной энергии. Соответственно, профессиональное занятие различными видами спорта оставляют след на состоянии физического здоровья и развития студента. Как и обычные физические упражнения, разные направления в спорте тоже подготавливают определенные параметры человека к нагрузкам в процессе тренировки. Грамотный специалист любой области должен обладать разнообразными навыками и уме-

ниями. А ППФК как раз поможет развить необходимые качества, такие как выносливость, трудолюбие, дисциплина и умение работать в команде.)

Анализ литературных источников показал, что такой распространенный фактор, как генетика, на 18-22% может выявить предрасположенность к наследственным болезням. На 17-20% влияет внешняя среда, климатические условия, место проживания (загрязнение воды, воздуха и почвы). Стоит отметить, что не везде есть необходимый уровень здравоохранения (неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи).

Но самым главным составляющим в данном исследовании выделяют образ жизни – 49-53%. Курение, употребление алкоголя и незаконных препаратов, несбалансированное питание, вредные условия труда влияют на общее состояние организма [2]

Говоря об образе жизни, порой мы определяем среду, в которой собираемся работать. Такая профессия как экономист не основывается на физическом труде, а затрагивает только умственные силы. Специфика данного направления включает в себя вычисления, сравнения и анализ, подсчеты и корректировки данных. От малоактивной профессии страдает спина и позвоночник, так как работник постоянно находится в сидячем положении. Профилактикой гиподинамии является массаж. Длительная работа за компьютером также негативно сказывается на зрении и осанке человека. Профилактикой могут служить упражнения в перерывах, которые влияют на кровообращение.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, выполняемые на рабочем месте: [1]

1. И. п. – сидя, руки на коленях.
1 – наклонить голову вправо/влево;
2 – вперед/назад;
3 – вернуться в и. п.
2. И. п. – сидя, руки на поясе.
1-2 – поворот головы влево/вправо;
3-4 – вернуться в и. п.
3. И. п. – сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.
1-2 – наклонить голову руками вперед;
3-4 – вернуться в и. п.
5-6 – наклон назад, прогнуться;
7-8 – вернуться в и. п.
4. И. п. – сидя, левая ладонь на голове слева. Нажимая ладонью на голову, стремиться ее наклонить. С помощью мышц шеи оказывать сопротивление. Так же в другую сторону (6-8 с. в каждую сторону).
5. И. п. – сидя, подбородок положить на ладони.

1 – напрягая мышцы шеи, нажать головой на ладони, стремясь наклонить голову вперед (6-8 с);

2 – расслабиться (10-15 с).

6. И. п. – сидя, самомассаж затылочной части головы и шеи. Движения выполнять сверху вниз в направлении к плечам.

Таким образом, учебная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» наряду с другими дисциплинами вносит свой неоспоримый вклад в профессиональное становление будущих специалистов. Самое главное, надо осознавать, что физическая культура – это не что-то необязательное и ненужное, а неотъемлемая часть человеческой жизни. Но без знания методики занятий, нельзя четко и правильно выполнять упражнения. Кроме того, физическое воспитание принесет студентам намного больше пользы, чем они могут себе представить. Например, профессиональная подготовка специалистов относительно других специальностей благоприятно скажется на адаптации молодых сотрудников и на повышении их профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Матухно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – С. 40-43.

2. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза : учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская. – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «РГНПУ», 2013. – 6 с.

Патрикеева А.М.

Научный руководитель Доронин К.Н.

К ВОПРОСУ ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ БОЕПРИПАСОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРЕЛЬБ В ЗАКРЫТЫХ ТИРАХ

Запрещается проводить стрельбы из бесствольных пистолетов с использованием травматических, сигнальных, осветительных, светозвуковых, пирожидкостных и маркирующих боеприпасов в закрытых тирах (полигонах) [1] – новый пункт, который был внесен в меры безопасности при проведении стрельб и гранатометания, обращении с оружием и боеприпасами.

Понятие «оружие» закреплено в Федеральном законе от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» (далее – ФЗ «Об оружии»). Оружие – это

устройства и предметы, конструктивно предназначенные для поражения живой или иной цели, подачи сигналов [2].

Впервые такое оружие в России появилось в конце 90-х годов XX века, его целью считали самооборону. В то время такое оружие было очень актуальным, так как преступная среда процветала. Изначально бесствольное оружие преследовало цели защитить человека от различных нападений, поэтому к нему в комплект входили различные патроны, например, способные напугать человека или подавать различные сигналы. Данное оружие остается актуальным, в настоящее время его часто используют сотрудники правоохранительных ведомств в разных странах. В полиции бесствольные пистолеты часто используют в борьбе с массовыми беспорядками. При осуществлении охраны порядка в период массовых беспорядков сотрудникам полиции запрещено применять огнестрельное оружие на основании ч. 6 ст. 23 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции», так как в результате его применения могут пострадать случайные лица. В данной ситуации применение бесствольного пистолета будет эффективным, так как оно не способно причинить вред здоровью или смерть.

Применяется данное оружие, как правило, на короткой дистанции от 1 до 3,5 метров.

Бесствольный пистолет может использоваться со следующими видами патронов (рис 1):

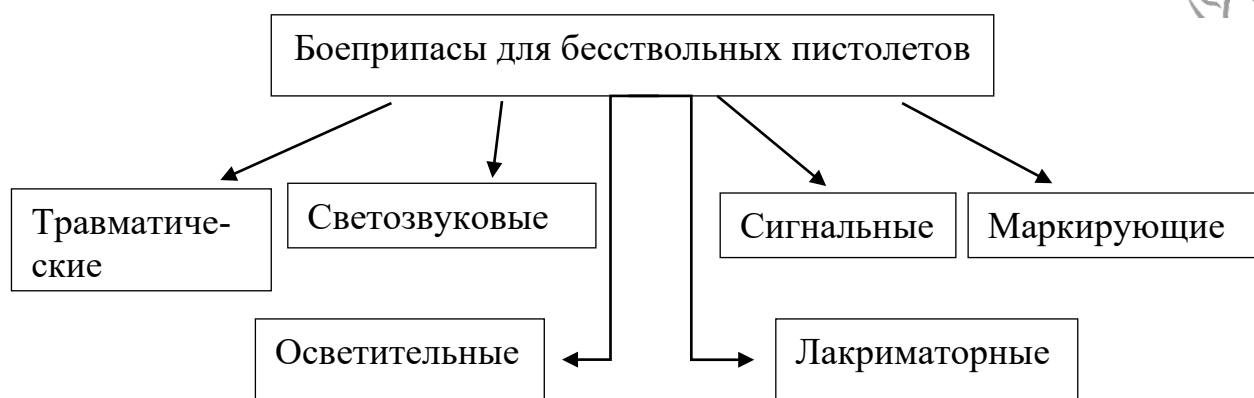


Рис 1. Боеприпасы, которые можно использовать при стрельбе из бесствольного пистолета

Травматический патрон состоит из гильзы, они бывают разные: биметаллические, стальные, алюминиевые. Как любой патрон, травматический имеет пороховой заряд, но его главное отличие – это наличие резиновой пули. Такие патроны различают по калибру и по форме пули (рис. 2).

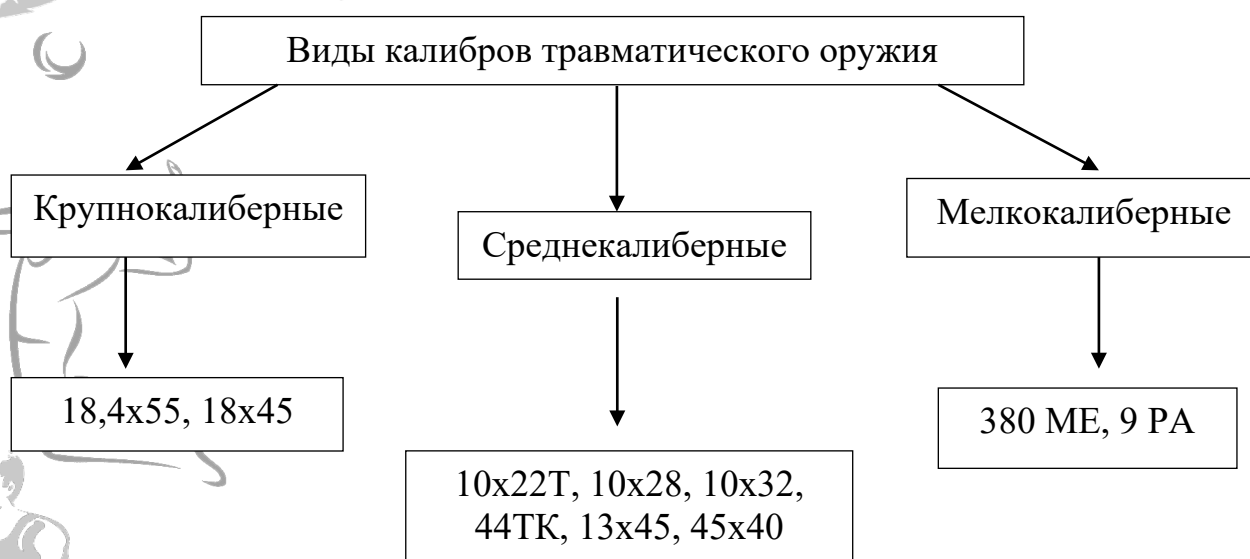


Рис. 2. Разновидности калибров травматического оружия

Различия по форме не так распространены, так как она чаще всего имеет вид сферы, но могут быть и другие, поэтому классификация по форме имеет только 2 варианта: сферическая и иная.

Выстрел травматическим патроном можно сравнить с ударом, так как он останавливает противника, наносит ему урон, но пуля при этом не проникает в тело. Травматическими патронами разрешено стрелять в живот, грудь и конечности, но имеются и запреты: нельзя стрелять в голову и шею, так как попадание в данные части тела могут привести к гибели человека. Кроме того, резиновые пули легко могут отскочить рикошетом в любом направлении. Соответственно такая стрельба является не безопасной, так как пуля может попасть в самого стреляющего или рядом стоящих людей и нанести не только удар, но и привести к смерти.

Пирожидкозный патрон по своей конструкции во многом отличается от рассмотренных выше патронов, например, гильза данного патрона может быть только биметаллической. Как и любой патрон, пирожидкозный имеет пороховой заряд. Еще одним отличием будет являться наличие пластикового вкладыша, толкателя и соответственно ампулы, в которой содержится жидкость, имеющая раздражающее воздействие. Произвести выстрел в преступника можно с 3-5 метров, при этом нейтрализовать его можно примерно на 20-30 минут.

Маркирующие боеприпасы удобны для тренировочного процесса, то есть можно увидеть попадание, отработать недочеты. Такие боеприпасы часто используют в своих тренировках сотрудники антитеррористических подразделений (делятся на две группы и отрабатывают различные ситуации). Но такие тренировки должны проводиться на открытом пространстве, так как химикаты, содержащиеся в боеприпасах, а именно са-

мо маркирующее средство в закрытом пространстве может вызвать реакцию организма, а также привести к отравлению. Патрон состоит из гильзы, порохового заряда, травмобезопасного метаемого снаряжения с красящим веществом и капсулы, куда помещается красящее вещество. Соответственно, стрелять в область головы и шеи человеку, который находится без специальной маски, запрещено.

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время все чаще возникает необходимость в совершенствовании стрельбы, в организации множества тренировок с использованием различных боеприпасов. Например, с помощью маркирующих патронов могут организовываться высокоэффективные тренировки, с отработкой различных приемов, разбором действий и т.д.

Библиографический список

1. Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 23.11.2017 № 800 // СПС КонсультантПлюс.
2. Об оружии : Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

Пузий И.А.

Научный руководитель Е.В. Панов

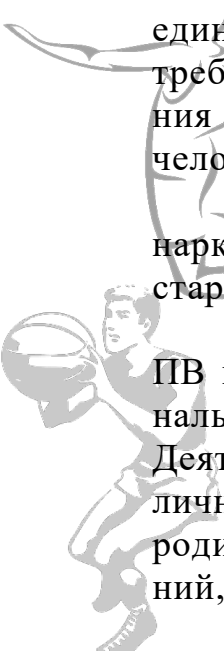
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

Во всем мире, в том числе и в России, имеет место значительный рост употребления наркотических средств (далее – НС) и психотропных веществ (далее – ПВ). Употребление людьми НС и ПВ берет свое начало еще в далекой древности, когда общество использовало НС лишь в качестве лекарственных средств. Но при систематическом употреблении таких НС у людей изменялось сознание, появлялась зависимость, в результате чего они стали употреблять НС в личных целях. Оттуда и берет свое начало наркомания.

Наркомания – болезнь, при которой состояние лица характеризуется желанием к употреблению НС и ПВ, в дальнейшем приводящее к различного рода расстройствам. Среди признаков наркомании следует выделить:

- сильную зависимость от НС и ПВ;
- тягу к потреблению НС и ПВ в больших количествах (дозах);

- ухудшение здоровья, в дальнейшем смерть;
- изменение ценностей;
- потерю социального статуса в обществе и государстве.

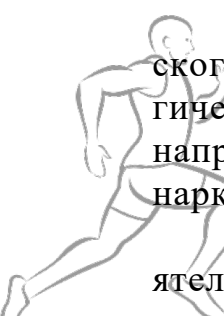


За период 2022 года во всем мире Управлением Организации Объединенных Наций выявлено примерно 230 миллионов лиц, которые употребляли НС и ПВ, данный показатель составляет 2,87% от всего населения планеты. В России этот показатель достиг отметки в 6 миллионов человек, что составляет 0,07% от общего числа населения планеты.

По статистическим данным установлено, что 20% от общего числа наркоманов составляют лица в возрасте 9-15 лет, 60% – 15-24 лет, 20% – старше 25 лет [3].

Исходя из приведенных данных мы видим, что употребляет НС и ПВ в основном молодежь, в связи с чем необходимо принимать кардинальные меры для снижения уровня потребления запрещенных веществ. Деятельность по профилактике представляет собой совокупность различных мероприятий и осуществляется посредством совместной работы родителей, воспитателей, учителей, работников медицинских учреждений, а также сотрудников полиции.

В законодательстве Российской Федерации закреплено официальное понятие «профилактика наркомании».



Профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании [2].

Одним из самых распространенных методов профилактической деятельности выступает физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт представляют собой активную двигательную деятельность, направленную на поддержание и укрепление здоровья и организма в целом, а также является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Данный вид деятельности является доступным, а также эффективным для профилактики наркомании среди молодежи, он помогает сформировать самодисциплину, стабильные ценности [1].

С самого детства ребенку начинают прививать любовь к физической культуре и спорту путем систематических занятий в школе, техникуме, в институте, занятиями в различных спортивных секциях.



Установлено, что в районах, в которых деятельность по профилактике наркомании осуществляется за счет проведения спортивно-массовых мероприятий, не наблюдается рост наркоманов среди лиц, не достигших 18 лет. В настоящее время в России 24,3 миллиона несовершеннолетних занимаются спортом, что составляет 88,5% от общего чис-

ла несовершеннолетних в России, из них лишь 3,2 миллиона человек, что составляет 11,6%, посвящают свое время профессиональному спорту [4].

К сожалению, в России профилактическая деятельность, связанная с потреблением НС и ПВ, реализуется слабо. 23 ноября 2020 года утвержден Указ Президента РФ «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года», но программы по профилактике не получают особого внимания. Следовательно, деятельность по профилактике потребления НС и ПВ в большей степени возложена на школы, техникумы и институты.

Независимо от того, что физическая культура и спорт пользуются спросом среди несовершеннолетних, существуют некоторые проблемы, которые являются сдерживающими факторами в профилактической деятельности к потреблению НС и ПВ. К таким факторам можно отнести:

- дефицит денежных средств;
- недостаток спортивных зданий, площадок;
- недостаточная пропаганда физической культуры и спорта;
- отсутствие работы, которая направлена на формирование ценностей и физическое воспитание;
- ухудшение уровня подготовки и переподготовки специалистов, в результате чего происходит снижение уровня профессионализма штатной численности преподавателей и тренеров;
- уменьшение количества спортивных секций и необходимого оборудования;
- рост цен на занятия в спортивных секциях;
- занижение возможностей спортивной деятельности со стороны государственных структур, за исключением Министерства спорта Российской Федерации.

Таким образом, наркомания является глобальной проблемой не только России, но и всего мирового сообщества, вследствие чего наблюдается рост наркозависимых среди различных категорий населения. Безусловно, этот рост возможно предотвратить посредством проведения мероприятий различного рода. Но стоит отметить, что одним из доступных и эффективных средств остаются физическая культура и спорт. Поэтому необходимо и в дальнейшем развивать данное направление и пропагандировать его в обществе; решать стоящие проблемы, препятствующие его реализации.

Библиографический список

2. Панов, Е.В. Физическая культура и спорт как средство минимизации девиантного поведения в подростковом возрасте / Е.В. Панов, В.А. Филиппович // Российская девиантологическая панорама: теория и практика : материалы международной научно-практической конферен-

ции. – СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2022. – С. 269-273.

1. О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах : Федеральный закон от 25.10.2006 № 170-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

4. Статистика наркомании в России в 2022 году // URL: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** (дата обращения: 19.03.2023).

3. Чернышенко, Д. В России 88,5% детей регулярно занимаются спортом / Д. Чернышенко. – URL: <http://government.ru/news/46629/> (дата обращения: 19.03.2023).

Пятакова К.А.

Научный руководитель А.А. Тащиян

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
(НА МАТЕРИАЛЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ)**

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей спортсмена, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость, быстрота. Важно развивать эти способности, чтобы качественно показывать спортивные результаты как на учебных занятиях, так и на различных соревнованиях. Интеллектуальное обучение, с другой стороны, направлено на развитие когнитивных способностей, таких как пространственное восприятие, принятие решений и устранение проблем. Эти способности имеют решающее значение в спортивной ориентации, когда спортсменам необходимо перемещаться по незнакомой местности и быстро принимать решения.

В настоящее время физическая культура как дисциплина носит не только прикладной характер, но и теоретический.

Изучение физического воспитания в теоретическом плане важно, потому что оно обеспечивает основу для понимания научных принципов и концепций, лежащих в основе физической активности, здоровья и фитнеса. Сегодня как никогда важно улучшать практическое применение программ физического воспитания и упражнений. Кроме того, понимание теоретических концепций, лежащих в основе физического воспитания, может помочь людям принимать обоснованные решения о методах тренировок и способствовать физической активности на протяжении всей жизни.

Спортивное ориентирование – это достаточно сложный вид спорта, требующий как физических, так и интеллектуальных способностей. Спортсмены в этом виде спорта должны уметь ориентироваться в труднопроходимой местности и принимать быстрые решения на основе ограниченной информации о ландшафте и его изменениях. Поэтому как физическая, так и интеллектуальная подготовка являются важнейшими составляющими тренировочного процесса спортсменов.

Некоторые проблемы, которые могут возникнуть при ориентировании, включают дезориентацию, неправильное прочтение карты или непонимание символов, столкновение с неожиданной местностью или препятствиями, а также физическое истощение или травму [3].

Продолжительность соревнований по спортивному ориентированию может варьироваться в зависимости от уровня сложности и длины трассы. Так, более короткие курсы могут занять около 30 минут, а более длительные – несколько часов. Многодневные соревнования по спортивному ориентированию могут длиться несколько дней, но в последнее время проводятся относительно редко [1].

Сегодня выделяют несколько методических подходов к физической и интеллектуальной подготовке. Традиционные методы включают в себя такие упражнения, как бег, тяжелая атлетика и упражнения на ловкость. Современные тренировочные методики включают функциональную тренировку, плиометрику и интервальную тренировку [2].

Теоретическая подготовка спортсмена относится к обучению и изучению теоретических аспектов спорта или упражнений, включая такие понятия, как биомеханика, питание, физиология и психология. Этот тип тренировок помогает спортсменам понять науку, лежащую в основе их деятельности, и развить более глубокие знания о том, как оптимизировать свои результаты.

Биомеханика в спортивном ориентировании включает изучение моделей движения и физических требований в спорте с упором на оптимизацию результатов и снижение риска травм. Это включает в себя анализ техники бега, положения тела и сил, действующих на тело во время навигации по изменяющейся местности.

Применяется традиционный для педагогики деятельностный подход, он задействует теоретические знания и непосредственно деятельность для достижения цели. Важно строить занятия по физической культуре так, чтобы инициировать действия детей и формировать индивидуальную универсальную учебную деятельность. Активный подход помогает учащимся развивать индивидуальность, социальный опыт и навыки работы в команде. Педагоги должны использовать различные формы и методы работы, в том числе исследовательские, проектные, конкурсные, игровые технологии, групповые занятия в современной подготовке спортсменов.

В этом плане каждая тренировка имеет четкую структуру с такими элементами, как цель, мотив, теоретическая подготовка, непосредственно выполнение физического упражнения, исправление ошибок и работа над ними, а также фиксация результата.

Так, для обучения методике правильного бега начинают с коротких дистанций и медленного темпа. Постепенно увеличивают расстояние и скорость. Практикуют правильную осанку и технику дыхания. В данном случае можно присоединиться к беговой группе или поработать с тренером по бегу, чтобы улучшить свою форму и предотвратить травмы.

Для поддержания системности необходимы все структурные элементы. Постановка четких целей необходима для того, чтобы занимающиеся спортом были мотивированы и активны. Понимание значения и важности частных тренировок имеет решающее значение для усвоения информации учащимися. Примером может служить распространение учебных материалов с изображениями техники выполнения упражнения с выделением на рисунке «работающих» мышц.

Курсанты должны изучать базовые и продвинутые техники выполнения упражнений, а также работать над созданием индивидуальных программ занятий.

Задача тренера – проинструктировать спортсменов, чтобы не потерялись во время финальных тренировок:

- 1) заранее изучить карту трассы и ознакомиться с маршрутом;
- 2) обратить внимание на разметку трассы, знаки и волонтеров;
- 3) использовать GPS-часы или приложение для смартфона, чтобы отслеживать свои успехи и оставаться на курсе;
- 4) доверять своим инстинктам и сохранять спокойствие, если вдруг заблудились. Можно попросить помощи у других бегунов или помощников-кураторов забега.

Тренер сообщает спортсмену, что для спортивного ориентирования можно использовать мобильные приложения. Существует несколько приложений для смартфонов, которые могут помочь ориентировщикам перемещаться по трассе и отслеживать свои успехи.

Изучение теории физического воспитания помогает тренерам понять научные принципы и концепции, лежащие в основе физической активности и упражнений. Эти знания могут помочь людям разработать эффективные фитнес-программы, предотвратить травмы и повысить производительность в спорте и других видах физической активности. Кроме того, понимание теории физического воспитания может помочь людям глубже понять ее важность и роль в общем состоянии здоровья и благополучия [1]. Такой подход подчеркивает общение, теоретическое изучение и обучение как ключевые факторы формирования и развития личности спортсмена.

Педагогические требования заключаются в определении содержания и постановке спортсмена в положение субъекта познания, общения и физического труда [4]. Для трансформации спортсменов должен изменить идеализированный образ своих действий и план деятельности, допускающий самоанализ и самооценку, отношение к окружающему его пространству, на котором будет проводиться спортивное ориентирование.

Участники соревнуются по поиску определенных контрольных точек за кратчайшее время, используя свои навыки навигации, чтобы выбрать лучший маршрут между точками.

Так, примерная тренировочная программа включает в себя сочетание физической и интеллектуальной подготовки. Физическая подготовка состоит из тяжелой атлетики, бега и упражнений на ловкость, а интеллектуальная включает в себя чтение карт с построением маршрутов, отмеченные на ней условные символы, а также логические упражнения по принятию решений о сокращении пути до объекта [2].

Технологии также можно использовать для повышения физической и интеллектуальной подготовки. GPS логично применять для отслеживания движений спортсмена во время тренировки, а виртуальную реальность – для имитации местности, с которой спортсмены столкнутся на соревнованиях.

Физическая и интеллектуальная подготовки являются обязательными составляющими тренировочного процесса спортсменов спортивной направленности. Теоретические и методологические основы обеспечивают основу для разработки комплексных программ обучения, объединяющих оба типа обучения.

Традиционные и современные методы обучения могут использоваться для повышения физической и интеллектуальной подготовки и предотвращать возможные ошибки при ориентировании. Используя данные методы, тренеры и спортсмены могут разработать эффективные программы тренировок, которые помогут им добиться успеха в соревнованиях по спортивной ориентации, правильно распределять свои силы при беге.

В ходе исследования было определено, что сегодня спортсмен должен уметь анализировать окружающее пространство, используя новейшие инструменты – GPS-приспособления и виртуальные карты, что также должно входить в блок теоретической подготовки к соревнованиям.

Библиографический список

1. Бугреев, В.В. Генезис спортивного ориентирования как вида физической культуры / В.В. Бугреева, О.И. Донина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 4. – С. 25-31.

2. Миронов, В.В. Ориентирование как спорт / В.В. Миронов, А.Н. Мисоченко, С.В. Левин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 129-133.

3. Пельменев, В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конеев. – М., 2019. – 184 с.

4. Тациян, А.А. Моделирование спортивной подготовки на основе единства двигательной и интеллектуальной деятельности / А.А. Тациян, А.Т. Биналиев. – Ростов-н/Д, 2019. – 110 с.

Ралько Д.Д.

Научный руководитель Е.В. Панов

**ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

В последние несколько лет проявляется тенденция на активное сопротивление сотрудникам полиции, в связи с чем у последних возникает необходимость применения физической силы с целью реализации возложенных на них обязанностей.

В результате сравнения образовательных программ вузов системы МВД России и гражданских вузов на территории Красноярского края. были сделаны следующие выводы:

- в образовательных программах имеется много общего (например, раздел легкой атлетики, лыжной подготовки или игровых видов спорта);
- отличительной чертой подобных программ вузов МВД России является сокращенное количество выделенных часов для изучения указанных дисциплин, что связано с введением раздела боевых приемов борьбы, которому отводится основополагающее место в программе физической подготовки курсантов-слушателей.

К сожалению, в настоящее время термин «боевые приемы борьбы» не нашел юридического закрепления в российском законодательстве, в связи с чем по данному вопросу существует много позиций ученых-правоведов. На наш взгляд наиболее точным будет следующее определение. Так, под боевыми приемами борьбы следует понимать совокупность последовательных действий сотрудника, направленных на преодоление противодействия со стороны правонарушителя и обеспечение личной безопасности сотрудников.

Правовые основания применения боевых приемов борьбы закреплены в ст. 20 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О поли-

ции» (далее – Закон «О полиции»)), который в качестве оснований выделяет следующие юридические факты:

- пресечение сотрудником полиции совершения противоправного деяния;
- доставление в территориальный орган внутренних дел для исполнения возложенных на МВД обязанностей;
- преодоление противодействия законным требованиям сотрудника полиции.
- другие основания, предусмотренные для применения специальных средств и огнестрельного оружия (ст. 21-24 Закона «О полиции»).

Важность выделения раздела боевых приемов борьбы вызвана тем, что, не смотря на предоставленные законодательством полномочия по применению мер физического воздействия, в практической деятельности нередко случаются случаи, когда вследствие пренебрежения мерами собственной безопасности и не желая применять физическую силу, сотрудникам полиции причиняется вред здоровью.

Одним из таких примеров, служит ситуация, описанная в приговоре Саратовского областного суда от 29 июля 2020 г. по делу № 2-13/2020 [1], где описывается ситуация причинения вреда сотрудникам полиции. В ходе задержания лица, находившегося в розыске, сотрудниками был проведен личный досмотр, в ходе которого были обнаружены наркотические вещества, но имеющийся при себе у преступника пистолет, сотрудники полиции не обнаружили. При задержании преступника одному из сотрудников было причинено огнестрельное ранение, а второму – легкий вред здоровью в результате множественного нанесения ударов в область головы.

Причинами таких последствий для сотрудников полиции в данной ситуации выступают: неправильно проведенный личный досмотр, так как не было обнаружено огнестрельное оружие; неприменение боевых приемов борьбы, направленных на изъятие оружия и ограничения подвижности правонарушителя; нарушение мер личной безопасности (сотрудник повернулся спиной к потенциально опасному лицу).

С положительной стороны хотелось бы отметить взаимное расположение сотрудников полиции по отношению друг к другу, которое позволило оперативно предпринять действия по ограничению дальнейшего производства выстрелов.

Для предотвращения причинения сотрудникам органов внутренних дел негативного воздействия в ходе осуществления ими возложенных на них полномочий, следует рекомендовать осуществление следующих мер.

1. Разбор с действующими сотрудниками и обучающимися образовательных организаций ситуаций, в которых имело место причинение вреда здоровью.

2. С целью приобретения навыков к действиям в сложной обстановке введение дополнительных практических занятий по моделированию спорных ситуаций.

3. Формирование углубленных знаний и умений применения сотрудниками боевых приемов борьбы.

4. Разъяснение сотрудникам мер личной безопасности с применением практических занятий по их реализации.

Библиографический список

1. Приговор Саратовского областного суда от 29.07.2020 по делу № 2-13/2020. – URL: <https://sudact.ru/regular/doc/1EdO7SwQW2mg/>.

Рязанов Д.И.

Научный руководитель В.А. Глубокий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОССФИТ-КОМПЛЕКСОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кроссфит – это направление общей физической подготовки, позволяющее формировать широкий спектр общеприкладных двигательных навыков, развивать все физические качества, улучшать функциональные показатели. Как система физических упражнений придумана в 90-е гг. 20-го в. американцем Грэггом Глассманом, предназначалась для подготовки военнослужащих, полицейских, пожарных. Название «кроссфит» запатентовано и используется как торговая марка. В России зачастую вместо запатентованного названия используются понятия «многофункциональный тренинг», «высокоинтенсивный тренинг», «функциональные тренировки» [1]. Базовой основой кроссфита являются: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, спортивное плавание. Опираясь на практический опыт специалистов в области спорта той страны, в которой это направление зародилось, а также наработки наших соотечественников, есть возможность рассмотреть идею использования разнообразных кроссфит-комплексов в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России.

Чтобы интегрировать любой элемент в существующую образовательную программу, важно понимать ее структуру. Существуют два основных направления в физической подготовке курсантов – общая физическая подготовка и служебно-прикладная физическая подготовка. Оба этих направления примерно пополам разделяют учебную пару по времени, что создает некоторую проблему расчета времени, затрачиваемого на выполнение тех или иных упражнений. В этом случае ярко выражается

преимущество кроссфита в сравнении с другими направлениями общей физической подготовки. Программа тренировок для начинающих длится около 20 минут. У профессионалов многофункционального тренинга лимит тренировок составляет 45–60 минут. Тренировка по системе «кроссфит» не должна превышать 60 минут, что удобно укладывается во время, отведенное на общую физическую подготовку курсантов. Эти временные рамки описаны в адаптационной программе для начинающих¹. Взяв за основу этот расчет, можно перейти к следующему преимуществу от внедрения кроссфита в программу физической подготовки курсантов.

Ценность внедрения этого направления в систему физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России заключается в возможности разработки программ для занимающихся всех возрастов, уровней физической подготовленности и, что особенно важно, для всех видов спорта, включая гимнастику, легкую и тяжелую атлетику, другие соревновательные виды спорта [2; 3].

Методология кроссфита позволяет варьировать вес, количество испытаний (физических упражнений) и их интенсивность. Вопрос об уровне физической подготовленности кандидатов, поступающих на службу в ОВД, стоит особенно остро и актуально.

Несомненно, для кандидатов предусмотрены вступительные испытания, во время которых проводится отбор по установленным критериям. Мы полагаем, что этого недостаточно для того, чтобы отобрать кандидатов с одинаковым уровнем подготовленности, ведь они, в любом случае, будут отличаться друг от друга по уровню развития физических качеств, владения общеприкладными двигательными навыками. Кроме того, для дополнительных вступительных испытаний отведено всего три базовых физических упражнения, которые помогают раскрыть физическую подготовленность кандидата лишь отчасти.

Для решения вопроса о распределении физических нагрузок, не нарушая целостности учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка», предлагается: определить для каждого отдельного обучающегося нагрузку, с которой он будет работать; построить систему подготовки с постепенным повышением нагрузки, исходя из среднего уровня подготовленности курсантов учебной группы.

Первый вариант удобен для подготовки отдельных курсантов во внеучебное время, но это требует большой индивидуальной работы с курсантами, обучающимися в образовательной организации МВД России, что не совсем рационально. Второй вариант является максимально оптимальным в условиях групповых занятий. Вспомним уже упомянутые нами разграничения времени для ОФП и СФП.

¹ URL: <https://wodloft.ru/text/komandnye-krossfit-kompleksy.html>.

На сегодняшний день создано множество различных тренировочных кроссфит-комплексов. Многие из них построены по типу силовых комплексных упражнений, что дает широкие возможности для их варьирования и изменения. Учитывая особенности учебных групп, мы можем вносить коррективы во временные рамки выполнения тренировочных комплексов или вовсе переформировывать набор физических упражнений.

Программы в кроссфит базируются на гимнастических упражнениях и предусматривают прогрессию от начального уровня до продвинутого уровня. Комплексы упражнений позволяют обеспечить биомеханический и статический контроль тела, максимизацию соотношения силовых показателей, веса тела, улучшение мобильности суставов и гибкости позвоночника.

Тренировочные комплексы могут базироваться на тяжелой атлетике и строиться и на основе упражнений с отягощением весом собственного тела, это важно для развития взрывной силы и способности контролировать внешние объекты.

В тренировках с использованием кроссфита особое внимание также уделяется развитию координационных способностей с параллельным развитием силы и скорости.

В жизни условия деятельности могут быстро меняться, что требует немедленной оценки ситуации, изобретательности и быстрых, активных и самостоятельных двигательных действий. Считаем, что ни в одном другом виде физкультурно-спортивной деятельности (кроме единоборств) нет такого тесного соотношения развития координации, силы и выносливости одновременно.

Соревновательный аспект физической подготовки также является важным преимуществом, поскольку кроссфит-комплексы на занятиях – это, как правило, коллективная деятельность. На групповых тренировках при определенной мотивации курсанты стараются задействовать все свои психофизические возможности. Со временем они адаптируются к таким режимам тренировки, осознают уровень своих возможностей, показателей и результатов, что позволяет им и в дальнейшем повышать уровень своей физической подготовленности.

Библиографический список

1. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : методические рекомендации / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук [и др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 29 с.
2. Глубокая, М.В. О необходимости включения в содержание физической подготовки сотрудников силовых структур высокоинтенсивного

многофункционального тренинга / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Дис-курс. – 2019. – № 4(30). – С. 30-37.

3. Глубокий, В.А. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России / В.А. Глубокий, С.М. Струганов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 105-109.

Савенкова Д.А.

Научный руководитель А.В. Апальков

ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Специалисты в области физической культуры отмечают необходимость реформирования учебного предмета «физическая культура». Такое положение вызвано рядом социально-экономических причин:

- снижением эффективности процесса физического воспитания в образовательных организациях;
- ухудшением системы подготовки учителей физической культуры и снижением престижа этой специальности;
- слабым внедрением технологий цифровизации в процесс физического воспитания.

Это вызвано снижением объемов двигательной активности населения, которая достигает в настоящее время величины 1% от общественно-полезной деятельности человека [1, с. 62]. В то же время интерес подрастающего поколения смещается в сторону экстремальных видов спорта, хотя основу программ по физической культуре составляют упражнения из легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и спортивных игр, популярность которых снижается [2, с. 78]. Ученые отмечают, что меняется и содержание основных видов общественно-полезной деятельности человека, которая становится все более напряженной и стрессовой.

Характерным становится уход человека в информационное пространство. Наглядным примером является расширение интереса не только к компьютерным играм, которые распространены среди всех контингентов населения, но и регистрация киберспорта, основное действие которого происходит в виртуальном пространстве. Деятельность киберспортсменов уже не связана с высокими показателями физической нагрузки, что характерно для традиционных видов двигательной активности, а ведет к совершенствованию процессов принятия решений, то есть смещается в сторону психологии работы мозга.

Культурный вектор физической культуры задается посредством представления инновационной физической культуры в виде культуры здоровья, движений, телосложения и экологии [3, с. 125]:

– культура здоровья определяется как система мероприятий по сохранению и укреплению состояния организма, как использование определенных способов физкультурной деятельности для самосовершенствования человека, позволяющих сохранять физическое, психическое и социальное состояние [1, с.46];

– культура движений определяется как опыт физкультурной деятельности в соответствии с традициями и обычаями видов двигательной активности человека, проживающего на определенной территории, позволяющий формировать у него жизненно необходимые и профессионально ориентированные двигательные действия [5, с.51];

– культура телосложения направлена на формирование тела человека с преимущественным использованием физических упражнений, характерных для определенного места проживания человека [1, с.55];

– экология физической культуры определяет ценностные ориентации человека в системе физического воспитания и расставляет нравственные приоритеты при организации его деятельности в месте проживания [4, с.89].

Культура здоровья опирается на оценку физического, психического и социального самочувствия. Считается, что физическое здоровье формируется посредством целенаправленного воспитания отдельных физических качеств. Большинство авторов связывают это направление с применением в системе физического воспитания оздоровительных технологий, основу которых в большинстве случаев составляют аэробные упражнения, сконцентрированные в рамках фитнес-аэробики. Интерес представляют физические упражнения, которые регулируют психологическое состояние человека, помогая бороться со стрессом. При занятии спортом эти средства можно обнаружить в разделе психологической подготовки спортсмена. Однако в программе физической культуры общеобразовательных организаций такие упражнения обычно отсутствуют. Исключение составляют дыхательные упражнения, которые используются в ограниченном количестве в заключительной части урока по физической культуре. Следует упомянуть программу «Физическое развитие и психическое здоровье», использующую принцип сопряженного воздействия на процесс физического и психического развития учащихся начальных классов, направленную на укрепление психического здоровья. Аналогичный эффект по укреплению психологического здоровья вызывает выполнение комплекса упражнений синхрогимнастики [2, с. 78]. Синхрогимнастика – это короткая раскрепощающая разминка, во время которой реализуется принцип индивидуализации, то есть выбор темпа простых

упражнений и выполнение определенного количества движений, необходимых для переключения мозга человека со стрессовой доминанты на доминанту желаемого поведения. Суть оздоровительного эффекта синхронимстики заключается в синхронизации частоты повторяемых движений с текущим уровнем напряжения по принципу повышения или снижения частоты движений, в зависимости от текущего нервно-психического состояния человека.

Культура телосложения формируется при помощи упражнений, способствующих формированию формы тела. Такие упражнения могут входить в различные виды спорта, конечным вариантом которого является тело человека, наиболее приспособленного для выполнения соревновательных движений. В стандартах спортивной подготовки по видам спорта такая информация находится в перечне физических качеств, воспитание которых позволяет выигрывать на соревнованиях самого различного ранга. Однако в программах по физической культуре организаций общего образования содержатся физические упражнения из конечного числа видов спорта, а в системе профессионального образования этот набор меняется в соответствии с содержанием профессиональной физической подготовки студентов [4, с. 89]. Следовательно, преемственность между содержанием программ общего и профессионального образования отсутствует. Это рассматривается как негативный фактор практической реализации физической культуры в течение системы непрерывного образования.

Наконец, экология физической культуры выглядит просто серым пятном неизвестности. Не смотря на наличие САНПиНов, введение третьего урока по физической культуре показало, что экологические требования к организации места проведения урока нарушаются в угоду сиюминутным интересам образовательного процесса. Например, проведение в одном зале урока с двумя, а иногда и с тремя классами не позволяет выдержать требования к соблюдению норматива площади на одного учащегося и рационально организовать выполнение определенного объема двигательной активности. В настоящее время наблюдается и другой перекос в этой области, который появился после введения пилотного проекта «Урок-секция» в общеобразовательных организациях. Результатом стало сокращение числа уроков по физической культуре в старших классах до одного вместо трех и перевод значительного числа учащихся на обучение в системе дополнительного образования. В рамках развития экологии физической культуры необходимо выработать эффективные критерии экологичности урока, позволяющие учитывать оздоровительный эффект окружающей природы.

Для создания условий реализации инновационной физической культуры необходимо организовать информационно-образовательное пространство [1, с. 80]. Для определения целевых маркеров информаци-

онно-образовательного пространства необходимо понять, какую часть опыта человеческой деятельности необходимо передавать человеку при организации его социализации и каким образом реализовать его в таком пространстве.

Исследователи отмечают, что внедрение цифровизации образования сопровождается персонализацией образовательного процесса на основе использования растущего потенциала цифровых технологий, включая применение методов искусственного интеллекта. В свою очередь персонализация невозможна без активизации процесса рефлексии, которая приводит в результате к тому, что обучаемый делает собственную деятельность объектом своего воздействия, начинает целенаправленно изменять и совершенствовать ее, меняя траекторию обучения.

Инновационная физическая культура является новым обобщенным понятием, перекидывающим мостики между отдельными учебными предметами и системным видением человека, как объекта, представленного в физической, информационной и виртуальной среде. Введение новых понятий в определение инновационной физической культуры (культуры здоровья, движения, телосложения и экологии) заставляет по-новому наполнить содержание процесса физического воспитания.

При этом двигательная функция человека требует определенной организации рефлексии, в ходе которой индивид познает свои физические возможности и выбирает определенный путь к укреплению здоровья.

В современной системе образования широкое распространение получил технологический подход, его практическая реализация является необходимым условием построения информационно-образовательного пространства. К числу достаточных условий цифровой трансформации образования физической культуры можно отнести:

- автоматизацию процессов получения информации о состоянии здоровья и физического развития человека;
- цифровизацию методических разработок в области физической культуры и спорта.

Показатели культуры здоровья могут определяться посредством расчета подобных отношений, где в качестве числителя выступает число обучающихся, самостоятельно выполняющих физические упражнения, утреннюю гимнастику, участвующих в массовых соревнованиях на уровне образовательной организации, округа, города, страны.

Сделаны первые шаги в определении культуры телосложения, которая связана с укреплением здоровья, физическим развитием и наличием полезных привычек и ценностей человека. Культура телосложения формируется под воздействием не только физических упражнений, но и социальных факторов, влияющих на воспитание человека с преимущественным использованием физических упражнений, характерных для

определенного места проживания. Логично для определения показателей культуры телосложения использовать показатель «разносторонность реализации видов двигательной активности в физическом воспитании человека», характеризующийся освоением базовых понятий и терминов фитнес-аэробики, применением их при проведении занятий по физической культуре, умением организовать занятия.

Культурный вектор инновационной физической культуры открывает новые возможности для организации двигательной активности современного человека. Это требует новых критериев оценки. Предложены подходы к оценке культуры здоровья и телосложения. Две другие составляющие нуждаются в дальнейшем изучении, которое возможно с применением современных гаджетов в условиях цифровой трансформации образования.

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2018. – 62 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М. : Академия, 2018. – 256 с.
3. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 256 с.
5. Собянин, Ф.И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – М. : Феникс, 2020. – 221 с.

Сенникова К.И.

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

ТРАВМАТИЗМ В ВЕЛОСПОРТЕ

Езда на велосипеде – популярное занятие, как для отдыха, так и для физических тренировок, но оно не лишено рисков. Травмы, полученные во время велосипедных аварий, могут быть серьезными и варьироваться от незначительных порезов и гематом до опасных для жизни травм.

Наиболее распространенными типами велосипедных травм являются переломы, травмы головы и ушибы мягких тканей. Наиболее серьезные и потенциально опасные для жизни – это травмы головы [1; 4].

К факторам, способствующим велосипедным травмам, можно отнести [2]: отсутствие защитного снаряжения, езда на высоких скоростях.

По мнению Осинцевой В. А., травма – это нарушение целостности тканей и их функций в результате внешнего воздействия (физического, химического, психического), вызывающего в тканях и органах анатомические или физиологические нарушения, сопровождающиеся местной и общей реакцией организма [3].

Основные виды травм: тяжелые, средней тяжести, легкие, острые, хронические, микротравмы.

На 1000 спортсменов, занимающихся велоспортом, в процентном соотношении приходится 0,048% травм, что показывает интенсивный показатель травматичности (см. рис.).

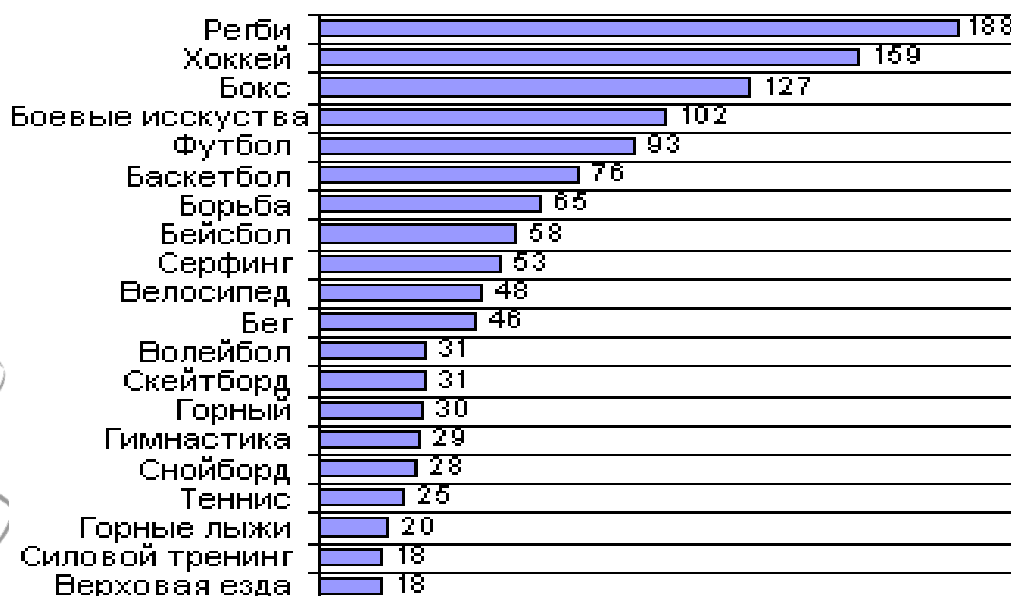


Рис. 1. Интенсивный показатель травматичности – статистика травм на 1000 занимающихся (Миронова З.С., Хейфейц Л.З., 1965)

Особенности спортивной травмы:

1. Внезапное начало (возникают внезапно и неожиданно во время физической активности);
2. Боль и отек (обычно сопровождаются болью и отеком в месте травмы);
3. Ограниченный диапазон движений (могут ограничивать подвижность пораженного участка, что затрудняет выполнение определенных действий);
4. Синяки и изменение цвета (кровоподтеки и изменение цвета могут возникать вокруг места повреждения из-за разрыва кровеносных сосудов);

5. Снижение силы (могут привести к снижению силы и функции мышц в пораженной области);

6. Нестабильность (могут вызвать чувство слабости в пораженной области, что затрудняет перенос веса тела или выполнение определенных движений);

7. Онемение или покалывание (могут вызывать онемение или покалывание в пораженной области, что может указывать на повреждение нерва).

Чтобы избежать травмирования при езде на велосипеде, необходимо воспользоваться следующими советами.

1. Необходимо носить соответствующую экипировку (правильно подобранный шлем, перчатки, велосипедные шорты с подкладкой и обувь с нескользящей подошвой).

2. Делать разминку и растяжку перед началом поездки. Растяжка до и после поездки может помочь предотвратить мышечное напряжение и болезненность.

3. Отрегулировать свой велосипед (высота сиденья, положение руля и педалей).

4. Обратить внимание на дорожные условия (ямы, кочки, гравий и другие опасности на дороге).

5. Соблюдать правила дорожного движения, включая сигналы светофора и знаки.

6. Делать перерывы, чтобы предотвратить усталость и напряжение мышц.

7. Употреблять много жидкости до, во время и после поездки, чтобы предотвратить обезвоживание и мышечные спазмы.

Профилактические меры по снижению риска велосипедных травм также включают ношение шлемов, использование светоотражающей одежды, соблюдение всех правил движения и безопасное вождение.

Следует отметить, что травмы в спорте стали серьезной проблемой. Травматизм при езде на велосипеде значительно увеличился в последние годы. Необходимо тщательно изучать все факторы риска для исключения спортивных травм в целом. Спортивная общественность должна разработать стратегии профилактики травматизма. Исключительно точное изучение первопричин травматизма в спорте, позволит достичь его снижения. Praemonitus, praemunitus (лат.): предупрежден – значит, вооружен.

Библиографический список

1. Галиновский, С.П. Причины травматизма : пособие / С.П. Галиновский. – Могилев : МГУ, 2005. – 30 с.

2. Загородный, Г.М. Спортивный травматизм: причины, профилактика, первая помощь : учебно-методическое пособие / Г.М. Загородный, П.Г. Скакун. – Минск : БелМАПО, 2013. – 41 с.

3. Профилактика спортивного травматизма / Центральный комитет общества Красного Креста БССР, Научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии, Республиканский врачебно-физкультурный диспансер. – Минск : Полымя, 1974. – 13 с.

4. Спортивная медицина. – URL: https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php (дата обращения: 20.04.2023).

Сигеев П.А.

Научный руководитель В.В. Трифонов

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

В процессе развития и обучения человек подвергается постоянным нагрузкам как умственным, так и физическим. Данные нагрузки в той или иной степени вызывают определенную реакцию организма, в отдельных случаях, если нагрузки достаточно сильные, стресс.

Термин «стресс» часто употребляют весьма свободно, появилось множество противоречивых его определений. Поэтому полезно будет отметить, чем же является стресс.

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, то есть это ответная неспецифическая реакция организма человека на внешний или внутренний раздражитель [6].

Многие специалисты склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением.

Совсем недавно доктор Дж. Мейсон, бывший президент Американского психосоматического общества и один из наиболее известных исследователей психологических и психопатологических аспектов биологического стресса, посвятил прекрасный очерк анализу теории стресса. Он считает, что общим знаменателем воздействия всех стресс-факторов является активация физиологических систем организма, ответственных за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации.

У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные раздражители – практически самый частый стрессор.

До настоящего времени вопрос о влиянии экстремальных и стрессовых ситуаций на умственную работоспособность остается малоизученным. Это вызвано недостаточным количеством исследований в данном направлении.

В настоящее время среди ученых, занятых изучением данной темы, не сложилось единого мнения по поводу влияния стресса на когнитивные способности человека.

Так, с одной стороны, согласно результатам исследований [2-4; 6] стрессовые ситуации могут оказывать на когнитивные способности человека негативное влияние. В частности, исследованиями [6] у лиц, попавших в экстремальные ситуации, выявлено ухудшение памяти, внимания. Также Л.А. Китаев-Смык [4] у людей, находящихся в экстремальной ситуации, отмечал нарушение сложных форм целенаправленного поведения, появление психологической подавленности, отрешенности от происходящего, ухудшение качества восприятия и внимания.

С другой стороны, часть исследователей отмечает положительное влияние стресса на умственную работоспособность [1; 5]. Так, С.А. Полиевский с соавторами отмечали возрастание кровотока в отделах головного мозга, отвечающих за целеустремленность, планирование целей и проявление эмоций [5].

Таким образом, одним из важнейших факторов, которые обеспечивают стрессоустойчивость, является состояние центральной нервной системы. Данное заключение согласуется с результатами исследований А.Н. Блеер [1], который показал положительную роль силы нервных процессов в обеспечении стрессоустойчивости и сохранении умственной работоспособности, а при небольшой силе стресс-фактора и ее повышении.

Стрессовые ситуации, в зависимости от силы стресс-фактора, могут оказывать на когнитивные функции человека как положительное, так и отрицательное воздействие, при этом реакция организма зависит от степени его стрессоустойчивости.

Согласно исследованию Е. В. Яковлева с соавторами [8] «стресс – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических и/или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)». Как видно из определения, стресс оказывает влияние не только на психический аспект деятельности, но и на нервную систему, то есть на физиологический аспект.

На основании вышеприведенного анализа литературных данных не вызывает сомнения, что психический и физиологический компоненты стрессоустойчивости тесно взаимосвязаны, и организм на действие стресс-факторов реагирует целостно, не зависимо от того психологический это или физиологический стресс. В пользу данного заключения говорят результаты исследований Федорова Б. М. [7], которые показали, что изменения психического состояния оказывают влияние на физиоло-

гические показатели, в частности на работу сердца, и наоборот, изменения психического состояния могут возникать как следствие физиологических изменений.

Таким образом, в зависимости от силы стресс-фактора стрессовое воздействие может оказывать на умственную работоспособность как положительное, так и отрицательное влияние, при этом одним из важнейших факторов, обеспечивающих стрессоустойчивость, является состояние физиологических систем организма, среди которых ведущая роль отводится центральной нервной системе.

Библиографический список

1. Блеер, А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / А.Н. Блеер. – М.: 2006. – 380 с.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Дашкова, С.В. Экстремальная ситуация как ресурс развития личности / С.В. Дашкова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сборник статей по материалам XLIII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2014. – № 8 (43).
4. Китаев-Смык, Л.А. О некоторых информационных аспектах этиопатогенеза / Л.А. Китаев-Смык // Психология и медицина. – М. : Медицина. – 1978. – С. 428-431.
5. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / под ред. С.А. Полиевского, Г.А Ямалетдиновой. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 378 с.
6. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медгиз, 1960. – 254 с.
7. Федоров, Б.М. Головной мозг и сердце. К проблеме поля человека / Б.М. Федоров // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 4. – С. 42-49.
8. Яковлев, Е.В. Психология стресса : учебное пособие / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневышев. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.

Симаков О.Д.

Научный руководитель А.А. Мельничук

БЕГ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Как известно, с развитием медицины средняя продолжительность жизни существенно возросла. Однако большинство людей все еще живет значительно меньше. Это связано с тем, что технический прогресс изменил человеческий образ жизни, увеличив стрессовую нагрузку и снизив подвижность. Согласно исследованиям, на долю проблем, связанных с малоактивным образом жизни, приходится около трети всех смертей. Такая статистика показывает, что для каждого человека очевидна необходимость в занятиях физической культурой и спортом. Возникает вопрос: какой вид двигательной деятельности выбрать.

Особенностью бега, в отличие от других видов перемещения, является так называемая фаза полета, во время которой обе ноги оторваны от земли. У бега есть несколько преимуществ над другими физическими упражнениями. Во-первых, бег не требует специального оборудования, его может позволить себе любой желающий. Во-вторых, бег почти не требует обучения технике и не несет вред здоровью. По данным исследований в этой области для здорового человека любой бег со скоростью до 13 км/ч безопасен [3]. В-третьих, каждодневный бег уменьшает риск преждевременной смерти независимо от дистанции, что отмечает положительное влияние бега на организм, даже если уделять ему всего 10 минут в день.

Бег относится к группе кардиоупражнений, направленных на развитие выносливости. Именно эти упражнения, по утверждению ученых [5], играют решающую роль в продолжительности жизни, так как снижают вероятность кислородного голодания тканей и, как следствие, остановки сердца. Кроме того, если посвящать бегу один час в неделю, это может способствовать снижению лишнего веса в среднем на 10%, холестерина на 4%, болезней коронарных сосудов сердца на 4,5%.

Исследования показывают более высокую выживаемость от рака груди и почек среди бегунов. Утренний бег полезен с точки зрения снижения веса, а вечерний помогает сохранять оптимальный уровень глюкозы при диабете второго типа.

Пройти медицинское обследование. Противопоказания включают: врожденные пороки сердца, сердечную недостаточность, тромбоз вен ног, болезни печени с болевыми приступами, хронические заболевания дыхательной системы, эпилепсию, болезни почек.

Бегать рекомендуется вдали от загруженных трасс, чтобы в организм при гипервентиляции не попадали тяжелые металлы. Подходящими

местами будут парки, леса, набережные. С этой же целью лучше бегать утром, так как в городах в это время суток наиболее чистый воздух. Но не следует бегать слишком рано, без вреда для организма допускается только спустя два часа после пробуждения.

Весной, летом и осенью следует пользоваться солнцезащитными кремами, так как в этот период отмечается высокий индекс солнечной активности. Стоит избегать кремов с содержанием авобензона, оксибензона, октокрилена и экамсула, так как доказано, что эти вещества способны проникать через кожу в организм и вызывать непредсказуемые реакции организма [4].

Если же не хочется ежедневно наносить на себя крем, то можно следить за индексом солнечной активности. Стоит отдавать предпочтение как можно более затененным местам для тренировок, а также носить одежду, защищающую плечи и голову.

При беге каждые 10-15 минут необходимо чередовать приемы воды и изотоника по 100-150 миллилитров. Это поможет сохранить водно-солевой баланс, что предотвращает негативное влияние физической нагрузки на почки и предотвращает образование мозолей. Изотоник можно приготовить по рецепту: в литре воды растворить пол чайной ложки соды, пол столовой ложки соли и две столовые ложки меда.

Простудные заболевания могут вызывать осложнения при беге.

Специалистами было составлено «правило шеи», по которому определяется, можно ли тренироваться с простудой или стоит подождать выздоровления. Если симптомы локализованы выше шеи, например, насморк, то тренироваться можно. Если же симптомы локализованы в шее ниже, например, температура или боль в горле, то стоит повременить с тренировками до выздоровления.

Не стоит есть за два часа до бега. При беге работает симпатический отдел нервной системы, замедляющий работу пищеварения, а также кровь отливает от желудка в ноги, а не переваренная еда может начать брожение, как следствие, вызвать дискомфорт.

Желательно проводить профилактику беговых травм, а именно носить удобную обувь по размеру, которую при выборе следует мерить на обе ноги в положении стоя в вечернее время, потому что вечером ноги слегка набухают, так же, как и при беге.

Необходимо проводить разминку перед бегом, она должна включать бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени и выпрыгиванием с расставлением ног. Следует делать по 3-4 подхода по тридцать секунд с перерывами не более тридцати секунд.

С учетом соблюдения этих рекомендаций можно ожидать комфортного и безопасного бега, а в перспективе более высокого качества продолжительности жизни.

Библиографический список

1. Зотин, В.В. Роль биохимического контроля тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2 (26). – С. 176-179.
2. Зотин, В.В. Физическое состояние студентов в процессе систематических занятий легкой атлетикой / В.В. Зотин, М.Н. Антоненко // Форум молодых ученых. – 2018. – № 5-1(21). – С. 266-271.
3. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality / Carl J. Lavie, Timothy S. Church, Richard V. Milani, Steven N. Blair. – URL: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(15\)00621-7/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(15)00621-7/fulltext).
4. Effect of Sunscreen Application Under Maximal Use Conditions on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients / Murali K. Matta, Robbert Zusterzeel, Nageswara R. Pilli. – URL: https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2733085?guestAccessKey=e_ad4492-fe70-4f53-970d-d63bfalcdccd&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_content=tfl&utm_term=05062019.
5. Endurance exercise more beneficial to your health than resistance exercises / Ferdinand von Valden. – Journal of Applied Physiology, 2021. – URL: DOI: 10.1152/jappphysiol.00706.2019.

Толстикова Л.А.

Научный руководитель В.М. Дворкин

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В связи с тем, что служба сотрудника ОВД предполагает значительную физическую и моральную нагрузку, риски для здоровья и жизни, в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание подготовке кадров в органах внутренних дел. Такая организация обучения имеет комплексный характер и включает в себя общую физическую подготовку (ОФП), то есть систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие и поддержание профессионально важных качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости), а также специальную физическую подготовку, задачей которой является формирование двигательных навыков правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России регламентирована Наставлением по организации физической подго-

товки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и Порядком подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, которые определяют порядок выполнения каждого упражнения и содержат перечень всех разделов, необходимых для освоения курсантами в течение учебного процесса, что отличает ведомственные ВУЗы от других высших образовательных организаций.

Кроме того, еще одним существенным отличием является то, что общая физическая подготовка в образовательных организациях МВД России имеет более профессиональный характер, например, включает в себя прохождение обучающимися специальной имитированной полосы препятствий. К сожалению, сегодня многие образовательные организации МВД России перестают использовать прохождение полосы препятствий, как одного из этапов сдачи экзамена по физической подготовке, что является негативной тенденцией. Полагаем, что умение в максимально короткий срок преодолевать непростые препятствия является важнейшим навыком для сотрудника при выполнении его оперативно-служебных задач.

Помимо полосы препятствий, ОФП в образовательных организациях МВД России включает в себя легкую атлетику, прикладную гимнастику, атлетическую и лыжную подготовку и плавание.

Основным видом служебно-прикладной физической подготовки является обучение курсантов и слушателей боевым приемам борьбы, которое включает в себя непосредственно обучение самой технике борьбы, приемам задержания противника, способам освобождения от захватов и обхватов противника, навыкам защиты от ударов, как руками и ногами, так и иными предметами, сковыванию наручниками, связыванию веревкой и брючным ремнем, а также технике досмотра лица в разных положениях индивидуально или в группе.

Основным направлением в повышении физической подготовленности видится совершенствование методики обучения двигательным навыкам. Считаем нецелесообразной тенденцию к отмене специализированных имитационных трасс, так как подобные занятия позволяют обучающимся не только отработать и улучшить свои физические умения, но и побороть некоторые психологические барьеры, связанные, например, со страхом высоты или замкнутого пространства.

Говоря о повышении эффективности служебно-прикладной физической подготовки, представляется важным моделирование реально возможных ситуаций. Отработка приемов без сопротивления по типу «полного подчинения», когда оппонент уже знает дальнейшие действия и самостоятельно заводит руки за спину, не дожидаясь каких-либо действий

выполняющего прием, неэффективна, поскольку, столкнувшись в реальной служебной ситуации с сильным противником, сотрудник не сможет правильно применить тот или иной прием. Для преодоления данной проблемы и улучшения качества физической подготовки следует отрабатывать боевые приемы борьбы с полным сопротивлением, чтобы обучающийся мог прочувствовать правильность своих действий, а также понимать свои ошибки при применении таких приемов.

Важную роль играет пересмотр учебной программы, которая на сегодняшний день имеет низкую результативность. В том числе это вызвано отсутствием строгой методической последовательности проведения занятий по разделам физической подготовки, комплекса занятий по физической, огневой, тактико-специальной и иной подготовке, незначительным вниманием к теоретической части.

Подводя итог, отметим, что этап развития ведомственной системы подготовки кадров претерпевает активные изменения. Это связано с тем, что на данный момент не во всех образовательных организациях МВД России налажен эффективный механизм проведения занятий по физической подготовке. Причинами могут являться: отказ от эффективных и проверенных временем форм занятий, детально не продуманная учебная программа. В связи с этим необходимо придавать физической подготовке сотрудников более важное значение, постоянно совершенствуя методики занятий, повышая эффективность физической подготовки курсантов и слушателей. Эффективное формирование необходимых двигательных навыков могут не просто помочь в выполнении служебных обязанностей, но и вовсе стать жизненно необходимыми.

Библиографический список

1. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 68-72.
2. Овчинников, В.А. Педагогический контроль физической подготовки в высших образовательных учреждениях МВД России / В.А. Овчинников // Известия ВГПУ. – 2008. – С. 27-31.
3. Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь : учебно-методическое пособие / В.М. Дворкин [и др.] – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2022. – 60 с.

Туреханова С.К.

Научный руководитель А.С. Гричанов

**К ПРОБЛЕМЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ МОЛОДЕЖНОМУ ЭКСТРЕМИЗМУ
В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ВОЙНЫ**

В Указе Президента РФ от 29 мая 2020 г. № 344 «Об утверждении Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года» содержится нормативное определение понятия идеология экстремизма: это система взглядов и идей, представляющих насильственные и иные противоправные действия как основное средство разрешения социальных, расовых, национальных, религиозных и политических конфликтов [1].

Под молодежным экстремизмом понимаются взгляды и тип поведения молодых людей, основанные на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства. Отметим, что это определение не выражает всю сущность молодежного экстремизма, но выделяет главное – желание молодежи агрессивными, деструктивными способами навязать традиционному обществу свое представление об окружающем мире.

На данный момент проблема молодежного экстремизма в России существует, и остается достаточно острой. Безусловным катализатором для ускорения динамики данного процесса является информатизация современного мира – необычайные, несравнимые с прошлыми временами возможности для получения, хранения и распространения информации, придавшие решающее значение такому явлению как информационные войны.

Информационная война ведется на «информационных фронтах» практически везде, где существует возможность отобразить и передать информацию, от графического рисунка до художественного фильма, от знака и символа до сложнейшего цифрового кода.

Молодежь, как социально-демографическая группа от 14 до 27 лет, находящаяся в периоде становления и социальной адаптации, имеет ряд характеристик, определяющих ее особую уязвимость для направленного информационного воздействия:

- неустойчивость молодой психики;
- внутренняя противоречивость;
- стремление выделиться, отличиться, проявляющееся в специфических молодежных субкультурах;
- низкий уровень толерантности, терпимости.

Молодежный экстремизм традиционно являлся и является до настоящего времени угрозой национальной безопасности Российской Федерации. По мнению ряда исследователей, такая же угроза сохранится и в перспективе, так, например, Е.О. Кубякин считает, что в ближайшем

будущем экстремизм станет одним из ведущих видов противоправной деятельности, распространенным среди населения [3, с. 19].

Как существовавшие ранее, так и существующие экстремистские молодежные группы – фанаты различных спортивных команд (особенно футбольных), националистические группировки (в том числе скинхеды), поклонники различных музыкальных направлений (реперов, панков и т.п.), поклонники различных культов (сатанистов, готов и т.п.), леворадикальные группировки своими разрушительными идеями опасны для гражданского общества и для государственных институтов нашей страны.

Цель государственной политики в области противодействия молодежному экстремизму в условиях информационной войны – защитить собственную молодежь от агрессивного внешнего информационного воздействия, не допустить подстрекательств проявлений молодежного экстремизма со стороны противника.

Для достижения данной цели необходимо обеспечить возможность реализации творческого потенциала молодежи не в разрушительных формах, представляющих угрозу обществу и государству, а в созидательных, направленных на укрепление стабильности традиционных социальных структур.

Представляется, что эффективное противодействие молодежному экстремизму должно включать решение ряда практических задач, в том числе:

- создание таких социально-экономических условий, при которых у молодежи будет возможность эффективного использования разнообразных «социальных лифтов» в соответствии с имеющимся индивидуальным и коллективным творческим потенциалом (обеспечение самореализации молодежи в спорте, науке, искусстве и т.д.);
- укрепление традиционных институтов системы воспитания «семья – школа» для прививания молодежи этических и культурных ценностей гуманистической направленности (повышение роли родителей в воспитании, привитие навыков самостоятельного мышления);
- использование современных возможностей информационной технологической среды для формирования у молодежи социально конструктивных моделей коллективного и индивидуального поведения (модерирование социальных сетей, создание для них разнообразного позитивного контента);
- вовлечение молодежи в политическую жизнь путем модернизации институтов государственной власти и управления, поддержки инициатив гражданского общества;
- формирование правовой системы, обеспечивающей эффективное противодействие террористической угрозе и экстремизму, путем принятия законов и иных нормативно-правовых актов, адекватных существующим общественным отношениям;

– формирование комплексной системы национальной безопасности, блокирующей угрозы направленного внешнего воздействия на молодежь со стороны конкурентов/противников в информационной войне.

Необходимо также осуществить ряд различных образовательных проектов предупредительной направленности в школах и университетах, которые будут способствовать формированию неприятия экстремистской идеологии в молодежной среде.

Представляется необходимым привлечение к данной работе не только органов государственной власти, но и всевозможных общественных объединений и организаций, органов местного самоуправления и иных структур, прививающих традиционные российские духовно-нравственные ценности, которые определены как права и свободы человека, достоинство, патриотизм, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, гуманизм, приоритет духовного над материальным, справедливость, милосердие, историческая память и преемственность поколений, взаимопомощь и самоуважение, единство народов России [2, с. 65].

Безусловно, учитывая уровень вовлеченности молодежи в социальные сети и мессенджеры, важнейшим приоритетом должны пользоваться методы, позволяющие противодействовать распространению экстремистских идей в сети Интернет.

Мы видим, что к началу 2023 года Россия определилась, какие духовно-нравственные ценности страна намерена защищать в своей концепции мироустройства. Однако недостаточно просто провозгласить положительные этические категории и ожидать, что молодежь выберет их в качестве жизненных ориентиров именно из-за того, что они «положительные». Образно говоря, «добро» не победит в силу того, что оно «добро», «зло» тоже имеет свои привлекательные стороны. Кроме того, на протяжении всей истории человечества было отмечено, что придерживаться положительных идеалов для средней личности всегда достаточно сложно, ибо это требует волевых усилий. Как же привлечь молодежь на сторону «добра»?

Представляется, что в условиях информационной войны необходима тщательным образом продуманная и реализованная концепция «подачи» этих традиционных ценностей в противовес агрессивной рекламе ценностей чужеродных.

Борьбу с конкурирующими моделями мироустройства необходимо вести по всем фронтам – в социальных сетях, видеохостингах, мессенджерах, сетевых периодических изданиях, в кино, музыке, искусстве и т.д., не отказываясь, не отступая ни из одного «пространства боя».

Например, ошибочным будет являться решение о блокировке доступа к сети Интернет, поскольку простые способы обойти любую блокировку всегда найдутся, как известно, «запретный плод сладок». Пра-

вильным решением будет являться разработка такого российского контента для всемирной сети, который будет в смысловом плане привлекательней для молодежи, чем конкурирующие.

Это сложная и многоплановая задача. Полагаем, что следующим логичным шагом государственной политики будет разработка конкретных способов реализации защиты традиционных духовно-нравственных ценностей в битве за «умы» молодых людей, чтобы и в коллективном, и в индивидуальном представлении молодежи модель общества и государства, построенная на этих ценностях, по существу, «образ будущего», выглядела более предпочтительным, чем навязываемая извне.

Разработка и реализация сильной, понятной, доступной концепции российского видения мира, «образа будущего» надежно оградит нашу молодежь от чужеродных, деструктивных идей и послужит предохранительной мерой от молодежного экстремизма.

Библиографический список

1. Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года : утв. Указом Президента РФ от 29.05.2020 № 344 // СПС КонсультантПлюс.

2. Гричанов, А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России / А.С. Гричанов // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра и Николая Столетовых. – 2021. – № 46(65). – С. 63-70.

3. Кубякин, Е.О. Особенности профилактики молодежного экстремизма в современной России / Е.О. Кубякин // Общество: политика, экономика, право. – 2015. – № 1. – С. 19.

Филь С.Ю.

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА

В настоящее время остро стоит вопрос образа жизни каждого участника современного общества. Порой, увлекаясь повседневными задачами, мы не обращаем внимания на качество нашей жизни, режим питания, соблюдение норм ежедневной двигательной активности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени овладения ведущими навыками (вы-

сокая, средняя, низкая) [1]. Физическая подготовленность является многокомпонентным понятием и включает в себя следующие элементы: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений.

Внимание при оценке физической подготовленности уделяется каждому фактору соразмерно, после чего ставится оценка и делается вывод о состоянии.

Чтобы иметь хороший уровень физической подготовленности, недостаточно заниматься физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Необходимо еще не меньше двух раз в неделю в свободное от учебы время заниматься физическими упражнениями вне школы: бегать, плавать, кататься на лыжах, коньках, роликах, играть в подвижные и спортивные игры. Такое физическое самосовершенствование положительно влияет на развитие физических качеств. Это способствует укреплению здоровья молодого человека.

В качестве исследовательского компонента в ходе работы было проведено исследование уровня общей физической подготовленности одного конкретного студента 3 курса. Для оценки были выбраны следующие параметры: силовой индекс, жизненный индекс, вес/рост индекс, ЧСС в покое, время восстановления, гибкость, давление.

Методы исследования: динамометрия, спирометрия, измерение артериального давления, измерение показателей гибкости при наклоне из положения стоя.

Результаты исследования и их обсуждение приведены в сводной таблице (табл.).

Таблица

СВОДНЫЕ ДАННЫЕ ИЗМЕРЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТА

Рост	165
Вес	65
АД систолич.	122
АД диастолич.	65
Спирометрия	2600
Динамометрия	30
ЧСС до нагрузки	77
ЧСС после нагрузки	140
Время восст.	90
Гибкость	18
Сил.индекс (балл)	46 (5/15)
Жизн.индекс (балл)	40 (10/15)
Вес/рост индекс (балл)	39 (14/15)
ЧСС в покое (уд/мин)	77 (10/10)
Время восст. (сек)	90 (7/15)
Гибкость (см)	18 (13/15)
Давление (верх.) (мм.рт.ст.)	122 (14/15)
Итого баллов:	(73 из 100)

Из таблицы видно, что испытуемый обладает уровнем подготовки с оценкой состояния «уровень выше среднего». Весьма неплохие показатели обусловлены достаточно высоким уровнем активности, поскольку студент дважды в неделю посещает учебные занятия по прикладной физической культуре и спорту (специализация «футбол»). Также студент регулярно осуществляет пешие прогулки по лесопарковой зоне, один раз в неделю занимается игровой тренировкой и делает комплексы упражнения на укрепление мышц пресса, рук и ног.

Полученные данные можно рассмотреть в формате гистограммы (рис.).

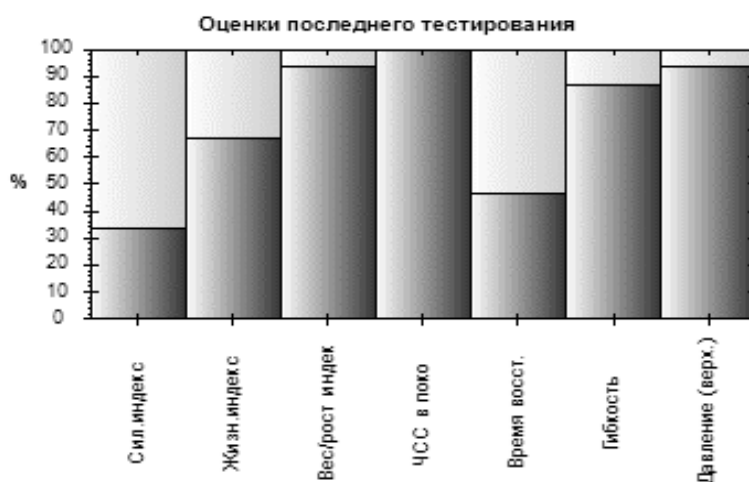


Рис. 1. Показатели физического состояния студента по результатам проведенного исследования

По данным оценки физического состояния, полученным в результате тестирования студенту рекомендованы: силовые упражнения (подтягивание на перекладине), циклические упражнения (бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание), дыхательная гимнастика.

Таким образом, данная методика оценки физического развития позволяет качественно определить уровень физического состояния студента и дать соответствующие рекомендации. Зачастую студенты не обращают внимания на собственное здоровье. Но стоит вовремя обратиться к укреплению своего организма и можно изменить качество физического состояния, а также улучшить общее самочувствие.

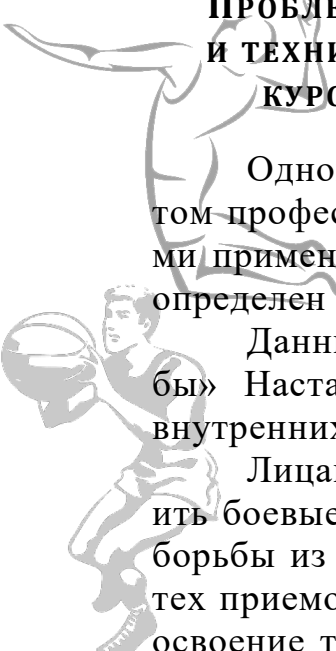
Библиографический список

1. Физическая культура 6-7 классы : учеб. для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019. – 192 с.
2. Фирилева, Ж.Е., Кислый, А.Н., Загрядская, О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб. : Издательство «Детство-Пресс»; М. : ТЦ «Сфера», 2012. – 608 с.

Целых Д.С.

Научный руководитель В.А. Глубокий

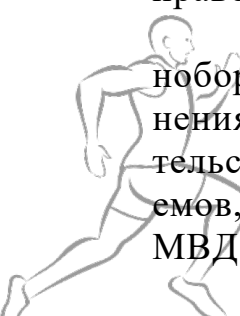
**ПРОБЛЕМЫ СООТНОШЕНИЯ ТЕХНИКИ РАЗНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ
И ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**



Одной из особенностей подготовки полицейских и важным элементом профессиональной компетентности является готовность сотрудниками применить физическую силу. Порядок применения физической силы определен в нормативных актах МВД России [3].

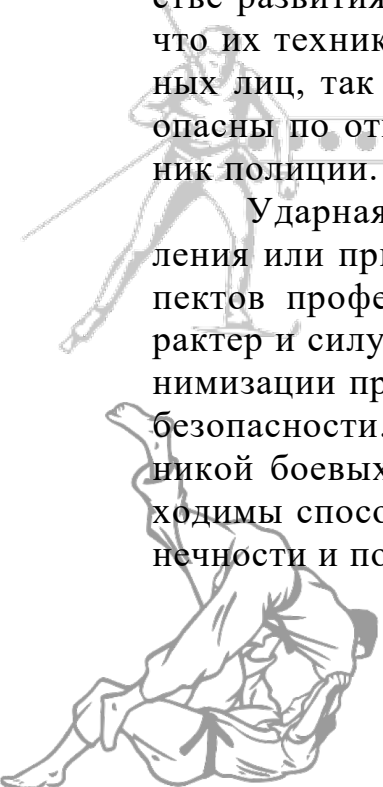
Данный вид готовности определен в разделе «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление).

Лицам, ранее занимающимся боевыми искусствами, труднее освоить боевые приемы Наставления. Это связано с тем, что боевые приемы борьбы из программы подготовки курсантов значительно отличаются от тех приемов, которые входят в спортивные единоборства, что осложняет освоение технических действий по ограничению свободы передвижения правонарушителя.



Курсант, занимавшийся ранее или продолжающий заниматься единоборствами, уже имеет ранее сформированные навыки и умения выполнения приемов, характерных для спортивных соревнований. Это обстоятельство затрудняет переход на новые требования и новую технику приемов, изучаемых в процессе обучения в образовательных организациях МВД России.

Например, приемы бокса и карате не всегда будут полезны в качестве развития профессиональных навыков будущего сотрудника, потому что их технику нельзя применять исключительно против антиобщественных лиц, так как техники этих видов боевых искусств излишне травмоопасны по отношению к человеку, которого обязан задерживать сотрудник полиции.



Ударная техника может применяться в случае активного сопротивления или при нападении на сотрудника. Это один из самых важных аспектов профессиональной подготовки: сотрудник должен осознать характер и силу оказываемого ему сопротивления. Это необходимо для минимизации причиненного вреда правонарушителю и обеспечения личной безопасности. Считаем, что это требует высокого уровня владения техникой боевых искусств, в частности, техникой рукопашного боя. Необходимы способность дозировать силу удара, болевых воздействий на конечности и понимание биомеханики движений.

Стоит заметить, когда сотрудники полиции в ходе задержания применяют физическую силу к правонарушителю, они не используют огнестрельное оружие, специальные средства или подручные предметы, а применяют только боевые приемы борьбы, включая бросковые, ударные, удушающие и болевые. Все эти группы приемов входят в арсенал техники и тактики боевых искусств, спортивных единоборств, включая самбо, дзюдо, рукопашный бой, бокс и вольную борьбу.

Самым трудным в изучении боевых приемов борьбы из списка единоборств предстает классический бокс [1]. Во-первых, потому что техника бокса не предусматривает ни одного приема, который изучается в рамках программы физической подготовки курсантов. Во-вторых, занятия боксом ведутся сугубо в перчатках, что вызывает привыкание и сложности в будущем применять мелкую моторику, осуществляя захваты. Также существует мнение, что из-за недостаточной защиты рук боксеры чаще всего травмируют руки. Помимо этого, трудности могут быть вызваны и психологическим аспектом боксера. Он привык наносить удары, выводящие соперника из строя, а в условиях несения службы это невозможно и в большинстве случаев противозаконно.

Карате и его разновидность Ашихара, популярная среди японских полицейских, не менее трудное в изучении. Основной проблемой этого искусства боя является то, что Ашихара карате использует новый подход к тренировочному процессу, в котором особое внимание уделяется использованию «эффективных» боевых техник. То есть ключевыми элементами тренировок по Ашихара карате являются мощные удары ногами и руками, броски, а также активное использование коленей и локтей, что не является приемлемым при задержаниях, проводимых сотрудниками российской полиции.

Ушу – общее название всех китайских боевых искусств, которое базируется на ударных техниках руками и ногами, а также подсечках. Подсечки этого вида боевых искусств могут способствовать развитию растяжки и умению наносить расслабляющий удар. Но удары руками и ногами не будут пригодны.

Сравнительный анализ основных технических движений, выделенных в спортивных единоборствах и в разделе «Боевые приемы борьбы», показывает, что наибольшее сходство с боевыми приемами борьбы имеет техника самбо [2].

Преимуществом самбо перед другими единоборствами является наличие силового и защитного компонентов (без применения атакующих приемов), что позволяет более точно и полно освоить технику в условиях относительно низкого риска травматизма.

Таким образом, основной проблемой изучения различий между техникой единоборств и боевыми приемами борьбы является отсутствие

похожих или однородных приемов. Совмещение разных видов тактик и техник борьбы считаем недопустимым, так как происходит развитие не свойственных полицейской деятельности качеств и умений, а также психологических установок.

Библиографический список

1. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : учебное пособие / В.С. Гарник. – М. : МГСУ, 2012. – 191 с.
3. Глубокий, В.А. Проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и способы их решения / В.А. Глубокий, М.В. Глубокая // Дискурс. – 2019. – № 2(28). – С. 77-86.

Цукур А.Е.

Научный руководитель А.Т. Биналиев

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Клинико-психолого-педагогическая картина психофизических расстройств личности ребенка весьма сложна и разнообразна по сравнению с другими нарушениями развития. Расхождение во взглядах исследователей на клинику психофизических расстройств приводит к научной дискуссии по проблеме понятийно-терминологической базы дефиниций и понятий, вследствие чего проблема имеет понятийно-диагностическую направленность.

Обобщая исследования ученых, выделим характерные проявления: отсутствие умственной деятельности; нарушение взаимодействия психических функций; неравномерность, парциальность интеллектуального развития; грубые нарушения целенаправленности и произвольности внимания; отсутствие живого интереса, заинтересованности в новом; склонность воспринимать информацию как бы пассивно поглощая ее целыми блоками; реакция ухода от воздействий окружающей среды, направленных на ребенка; неблагоприятная реакция или полное ее отсутствие при попытках привлечь внимание к объектам окружающей действительности; быстрое утомление и перенасыщение любой целенаправленной деятельностью; трудности с концентрацией внимания; трудности символизации,

переноса навыков из одной ситуации в другую; нарушение формирования социальных и коммуникативных функций.

Проанализировав множество научных исследований, мы можем определить количество и разнообразие речевых нарушений у детей с психофизическими расстройствами: трудность интерпретации; отсутствие имитации звуков; фонография речи; слова-штампы, фразы-штампы; неологизмы; ограниченное использование местоимений; речевая автономия; нарушения речи; неспособность образовывать слова; нарушение смыслового, синтаксического, грамматического строя речи; нарушение мелодичности речи; нарушение просодических компонентов речи; неспособность вести диалог; специфика развития монологической речи.

Страх и тревога имеют общие психофизиологические (потливость ладоней, тахикардия, гипервентиляция, мышечное напряжение и т. д.), когнитивные (беспокойство, ожидание вреда, негативная оценка личных способностей, искажение восприятия и т. д.) и моторные (дрожь, заикание, побег, избегание и др.) реакции на потенциально опасные ситуации.

При страхах преобладают внешние стимулы, текущая ситуация и двигательные реакции, тогда как при тревоге преобладают внутренние стимулы, ожидание ситуации и когнитивные реакции. Так, при страхах ребенок легко идентифицирует угрозу, например, собаку или бурю, и реагирует бегством от ситуации, а при тревоге ребенок может не распознать провоцирующий ее источник, и отвечает беспокойством.

Страх и тревожность присутствуют в детстве в силу их адаптивной роли: страх неуспеваемости подталкивает школьника к учебе, тревога по поводу негативной оценки аудитории подталкивает выступающего к подготовке выступления, страх получить травму подталкивает мотоциклиста к надеванию шлема и т. д.

Для интеллектуальной деятельности в целом характерны нарушения целеустремленности, трудности с концентрацией внимания, перенасыщение. Дети с психофизическими расстройствами не могут активно обрабатывать информацию, активно использовать свои способности адаптации к постоянно меняющемуся миру и противоречивости чужих намерений. Одновременно в ситуации полного контроля над событиями у таких детей может развиваться примитивное взаимодействие с окружающими, стереотипная игра по той же схеме.

В настоящее время отмечается увеличение числа детей, страдающих некоторыми эмоционально-волевыми расстройствами, проблемами поведения и трудностями концентрации внимания. Увеличилось количество занятий для умственно отсталых детей в детских садах, значительно увеличилось количество специальных (коррекционных) классов, реабилитационных центров и психологических консультаций. В последние 10-20 лет в обучении и воспитании детей с особыми образовательными по-

требностями стали более активно использоваться нейропсихологические диагностические и коррекционные средства. Большинство отклонений психического развития связано с нарушениями онтогенеза в психомоторном развитии от зачатия до трехлетнего возраста.

Практическая деятельность специалистов показала, что ранняя психомоторная коррекция у детей с психофизическими расстройствами имеет более выраженный коррекционный эффект. Направленность развития программы обусловлена тем, что с учетом общей закономерности ее онтогенеза воздействие на двигательный уровень ребенка приводит к активизации развития высших психических функций организма, коррекции домена эмоциональной воли, контроля, произвольной саморегуляции. Кроме того, особенностью коррекционной работы по развитию психомоторной сферы у детей с психофизическими расстройствами является возможность создания арсенала компенсаторных средств, методов преодоления слабых звеньев физического и психического функционирования. Этот арсенал представляет собой набор упражнений. Речь идет не о формировании определенных навыков, а о формировании целостной функциональной системы, позволяющей детям самостоятельно овладевать различными навыками. Этот комплекс упражнений сочетает в себе движение, познание, дыхание и эмоции в каждом занятии – индивидуальные методы коррекции, которые в совокупности влияют на формирование различных психических функций и развивают определенные навыки, которые затем интегрируются в конкретные навыки и закрепляются. Спортивные компоненты позволяют стабилизировать и оптимизировать области движения, мышц и координации, потом на этой основе эффективно реализовать общий план физического и психического развития детей [1; 2].

Также в диагностике активно используется метод наблюдения за поведением ребенка при выполнении задания, так как из-за сложности детских заданий часто невозможно использовать стандартизированные тесты. Полученные эмпирические данные анализировались по следующей схеме: подсчет индивидуальных баллов каждого ребенка в конце задания; расчет среднего балла по конкретному блоку заданий; перевод полученных баллов в процент неуспеваемости, соответствующий степени дефицита развития психических функций. Такой диагностический подход позволяет определить степень дефицита развития каждой психической функции и на основании данных исходного и окончательного диагноза определить характер динамических изменений, обусловленных коррекционными мероприятиями.

Полученные данные позволили составить развернутый психологический портрет детей исследуемой группы, что важно для оценки динамики развития психических функций детей в процессе коррекционно-

развивающей работы. Поэтому включение психомоторных коррекций в общий курс реабилитационной работы с детьми положительно влияет на физиологические и психические процессы, предшествующие обучению ребенка, и формирует эти базовые системы. Подключение и интеграция в коррекционно-развивающие упражнения и игровые программы позволяют систематически и целенаправленно развивать сенсомоторные, познавательные, эмоционально-мотивационные процессы ребенка произвольно, способствуют повышению способностей детей к познанию, игре, обучению, общению.

Кроме того, очень важно продемонстрировать необходимость создания среды, способствующей развитию, для успешной реализации программы. С другой стороны, ребенок сам может влиять на свое окружение, принимая предложенное взаимодействие, а затем иницируя его. При работе над регуляцией эмоций и развитием произвольных процессов основным средством педагога является создание соответствующей обстановки. Поэтому среда здесь не является неизменной и должна подбираться индивидуально для каждого ребенка в зависимости от типа проблемы [3; 4].

Это предполагает прежде всего установление пространственно-временных отношений. Окружающая среда может быть чувственно богатой или утомительной. Структура окружающей среды также важна. Некоторым детям важна четкая структура и организация профессиональных стереотипов, чтобы он легко добивался успеха в обычной деятельности. А кого-то устраивает большая свобода передвижения, возможность самостоятельного выбора при выполнении задач. Кроме того, при создании индивидуальной среды важно учитывать темп ребенка, чтобы можно было создать постоянное совместное внимание, а затем поделиться опытом. Это способствует развитию у детей критического мышления, адекватной эмоциональной саморегуляции, овладению собственным поведением и деятельностью. Еще одним важным критерием пригодности для окружающей среды является эмоциональный вклад ребенка во взаимодействие.

Кроме того, необходимо использовать визуальные расписания в качестве помощи и поддержки для детей с психофизическими расстройствами, чтобы поддерживать планирование деятельности и структуру урока. В начале занятия все блоки и упражнения объясняются ребенку и наглядно закрепляются карточками с изображениями предметов, используемых на каждом этапе.

Возвращаясь несколько раз к расписанию и напоминая ребенку о последовательности выполнения заданий, для него создается эффект предсказуемости ситуации, что помогает ему оставаться в структуре урока, правильно выполнять план деятельности.

Программа основана на следующих принципах:

1) создания системы мотиваций, интересов и потребностей, обеспечивающих последующее усвоение знаний; комфортной и безопасной среды для детей;

2) учета индивидуальных особенностей ребенка (оценка соответствующей связи между уровнем развития психологических функций и биологическим возрастом ребенка);

3) онтогенетической логики. Оценивается уровень развития текущих знаний и умений, соотношение основных патогенных факторов и комплексных звеньев психологической деятельности;

4) единства диагностики и коррекции;

5) коррекции активности;

6) комплексности корректирующих действий;

7) интеграции в близкое социальное окружение.

Стимулирование процессов корректирующего воздействия и компенсации происходит на протяжении всего обучения ребенка. Важно подобрать такое оптимальное сочетание коррекции и компенсации, которое позволяет максимально раскрыть потенциал развития всех сторон психологической деятельности. Корректирующие меры более эффективны, когда человек молод, в более позднем возрасте социальная адаптация во многом зависит от способности компенсировать недостающие способности. В связи с этим на этапе начальной школы следует сосредоточить внимание на коррекции недостатков психофизиологического развития. Личность ребенка, его эмоциональное состояние, его отношение к себе и окружающим очень важны в образовательном процессе. Концепция модернизации образования в России устанавливает необходимость обеспечения государством гарантий доступности и равных возможностей для всестороннего образования. Для детей с ОВЗ обучение доступно благодаря включению в образовательную программу коррекционно-развивающего направления.

Дети с отклонениями в здоровье отличаются от здоровых тем, что наряду с изменениями висцеральной функции и самочувствия качественно изменяется и их психическое состояние. Адаптивная двигательная активность является одним из способов улучшения физического и психического состояния детей.

Адаптивная физическая нагрузка в основном состоит из коррекции двигательных нарушений, то есть двигательной системы организма, которая сочетает в себе биомеханический, физиологический и психологический аспекты. Его методами и приемами являются физические упражнения, игры, элементы движения, дыхательные упражнения и приемы релаксации.

Слово «адаптивный» говорит само за себя. Дети со слабым здоровьем нуждаются в физической силе, чтобы адаптироваться к условиям

окружающей среды. Адаптивная физкультура – один из способов набраться сил и укрепить здоровье.

Программы физического воспитания очень важны в школах. Для выполнения задания организуйте каждый день следующие занятия с детьми:

- упражнения на расслабление мышц и плечевого пояса;
- на слаженную работу рук и ног;
- на координацию: равновесие и точность;
- для укрепления мышц свода стопы;
- дыхательные и расслабляющие упражнения;
- комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки;
- тренировка всех групп мышц.

К каждому ученику подходят индивидуально в зависимости от его состояния.

Таким образом, благодаря адаптивной двигательной активности можно значительно улучшить физическое и психическое самочувствие детей с проблемами здоровья и приобщить их к собственной двигательной активности и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Существуют формы физического воспитания детей с ОВЗ, а именно физкультура, ритмика и др.

Адаптивный спорт отличается тем, что он направлен не только на восстановление физической функции по принципам лечебного массажа, но и на социализацию детей с серьезными проблемами со здоровьем. Таким образом, АФК позволяет детям раскрыть свой потенциал, используя комплекс природных факторов: закаливание, физическую активность, правильное питание и режим дня.

Ученые и педагоги-практики сходятся во мнении, что всесторонняя поддержка детей с ограниченными возможностями может быть эффективной, если:

- своевременно выявлять нарушения в развитии;
- сократить время между постановкой диагноза основного заболевания и осуществлением комплексной и адресной помощи ребенку и семье;
- подготовить родителей к уходу за детьми с особыми потребностями;
- увеличить срок специального образования;
- создать зрелую среду специального образования и развивающего обучения детей с особыми потребностями, отвечающую требованиям доступности, безопасности, обогащения, масштабируемости, многофункциональности и переносимости;

- дифференцировать и индивидуализировать процессы развития, обучения и воспитания;
- обеспечить эффективное профессиональное взаимодействие специалистов, педагогов, логопедов в их совместной работе.

Библиографический список

1. Виноградова, Л.В. Коррекция психофизического состояния детей 6 лет с общим недоразвитием речи / Л.В. Виноградова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 52.
2. Новоторцева, Н.В. Ранняя диагностика и коррекция нарушений психофизического развития детей / Н.В. Новоторцева // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – С. 211.
3. Тациян, А.А. Адаптивная физическая культура и здоровье лиц с ограниченными возможностями / А.А. Тациян, М.А. Тарчокова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-н/Д, 2021. – С. 99-102.
4. Шевелева, Д.Е. Инклюзивное образование и индивидуальная учебная траектория: на чем строится школьная интеграция и обучение для детей с ограниченными возможностями здоровья / Д.Е. Шевелева // КПО. – 2022. – № 4 (32). – С. 35.

Шашурина Я.А.

Научный руководитель А.С. Гричанов

О подготовке сотрудников ОВД к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

В своей повседневной служебной деятельности сотрудники ОВД часто сталкиваются с экстремальными обстоятельствами, требующими применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В проведенном исследовании акцентировано внимание на специальной подготовке сотрудников ОВД по применению и использованию физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Выбор направления исследования обусловлен важностью знания сотрудником ОВД законности своих действий как до, так и после применения силы, специальных средств и огнестрельного оружия для нейтрализации или поражения правонарушителей.

Как известно, служебные задачи сотрудников ОВД ориентированы на охрану общественного порядка, защиту граждан и собственности.

Данный вид деятельности накладывает на сотрудников ОВД обязанности по выполнению задач по предупреждению, раскрытию и расследованию правонарушений и преступлений, в результате чего они сталкиваются с преследованием, задержанием, в том числе вооруженных преступников, отражением вооруженных нападений, обеспечением безопасности граждан. Указанные выше задачи невозможно выполнить без применения силового комплекса мер, который включает в себя применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при исполнении служебных обязанностей [4, с. 155].

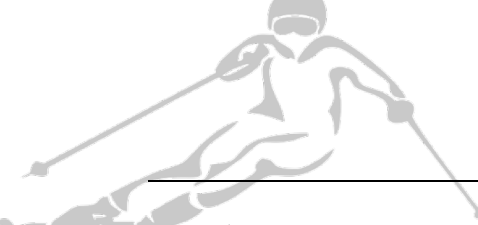
Их наличие и применение в определенных обстоятельствах позволяет сотрудникам ОВД успешно выполнять свои задачи. Глава 5 Федерального закона Российской Федерации от 7 марта 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» посвящена применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции [1].

Огневая, тактико-техническая, физическая подготовка являются основными элементами подготовки сотрудников к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В целом, тактика представляет собой способ целесообразной организации поведения и действий с учетом происходящей обстановки и стрессовых условий внешней среды. Когда речь идет о конкретных действиях, необходимо правильно выполнить их с точки зрения техники, поскольку неверное и незаконное выполнение действий приведет к низкой результативности осуществляемого приема [2, с. 8].

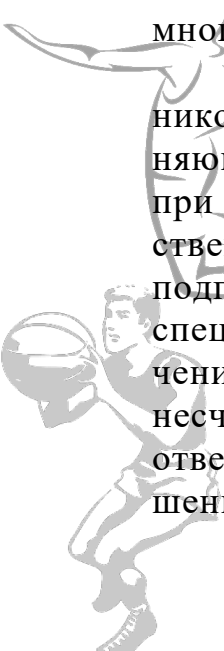
Основная цель подготовки – в кратчайшие сроки обучить сотрудника всем навыкам, технике безопасности, материальной и практической части, рассмотреть и отработать на практике варианты применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Достижению цели будут способствовать сформированные, устоявшиеся и правомерные навыки применения оружия; способность вести огонь из различных положений и в любой обстановке; умение быстро обнаружить цель, определить исходную установку для стрельбы, обеспечить личную безопасность; разнообразные действия с оружием в ходе преследования и задержания правонарушителя.

Совершенствование профессиональной подготовки должно стать приоритетным в профессиональном обучении сотрудников ОВД. Грамотное и умелое обращение сотрудника с оружием, спецсредствами, может обеспечить не только его личную безопасность, но и эффективное решение поставленной перед ним задачи – предупреждение, пресечение, раскрытие преступных деяний, задержание преступника.

Подготовка сотрудников ОВД должна быть направлена не только на формирование знаний различных видов физической силы, специальных средств, оружия, материалов, мер безопасности, методов и правил,

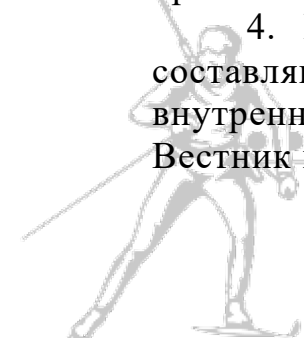


их безопасного применения, но и на умение быстро адаптироваться к любой оперативной обстановке. Это необходимо для поддержания психической, физиологической и умственной устойчивости, сосредоточенности внимания, а также способности быстро действовать в условиях многозадачности и меняющихся экстремальных ситуаций [3, с. 64].



Таким образом, служебно-профессиональная деятельность сотрудников ОВД предполагает всестороннюю подготовленность. Быстротеменяющаяся обстановка порой требует наличие знаний из различных сфер, при этом непосредственное участие сотрудника ОВД обуславливает собственные действия по принципу «здесь и сейчас». В этой связи процесс подготовки к действиям, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия имеет крайне важное значение. Отсутствие должной подготовки в данной сфере может привести к несчастным случаям на службе и привлечению сотрудников к уголовной ответственности за неправомерное причинение вреда здоровью и превышению должностных полномочий.

Библиографический список

- 
- 
1. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.
 2. Гаврилов, К.Г. Проблемы применения специальных средств, огнестрельного оружия и физической силы правоохранительными органами РФ / К.Г. Гаврилов, О.И. Карпова, Ю.В. Бирюкова // Молодежная инициатива : сборник статей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2022. – С. 8-15.
 3. Гричанов, А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России / А.С. Гричанов. – 2021. – № 46(65). – С. 63-70.
 4. Меньщиков, М.П. Огневая подготовка как одна из важных составляющих профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел / М.П. Меньщиков, В.Г. Шалыгин, А.М. Завирюха // Вестник педагогических наук. – 2022. – № 7. – С. 154-159.

Юкович Е.А.

Научный руководитель В.И. Загrevский

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЕТНОЙ ФАЗЫ САЛЬТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ВРАЩЕНИЕМ НАЗАД В ПРЫЖКОВОЙ АКРОБАТИКЕ



Современные инновации в модификации спортивных снарядов коснулись и конструкции акробатической дорожки. Повысились упругие

свойства дорожки, что непосредственным образом сказалось и на техническом оформлении традиционных акробатических упражнений. В этой связи актуальность выполненного исследования продиктована необходимостью определения кинематических параметров полетной фазы упражнений, выполняемых в новых условиях искусственной управляющей среды, реализованной в модифицированных изменениях акробатической дорожки.

Результаты исследования получены в форме:

- 1) видеоматериалов исследуемой группы акробатических упражнений в виде кинетограмм упражнений и их компьютерных промеров.
- 2) компьютерной реализации расчетных моделей кинематических характеристик спортивных упражнений.
- 3) текстовых материалов сравнительного биомеханического анализа пространственно-временных характеристик исследуемой группы акробатических упражнений.

В состав исследуемой группы акробатических упражнений были включены:

- 1) сальто назад в группировке;
- 2) сальто назад прогнувшись;
- 3) сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° ;
- 4) двойное сальто назад в группировке.

Видеосъемка проводилась видеосъемочным аппаратом SONY с частотой 25 кадров в секунду. Упражнения выполняла мастер спорта Республики Беларусь Е.А. Юкович (автоэксперимент). Все акробатические упражнения выполнялись в связке после рондата.

Биомеханическая обработка материалов исследования [1] позволила определить основные кинематические параметры полетной фазы сальтовых акробатических упражнений с вращением назад. Из группы исследуемых упражнений мы выделили два класса упражнений:

1. Сальто назад в группировке с дополнительным вращением вокруг поперечной оси (сальто назад, двойное сальто назад);
2. Сальто назад прогнувшись с дополнительным вращением вокруг продольной оси (сальто назад прогнувшись, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°).

Наименее сложным в техническом исполнении является сальто назад в группировке (рис. 1).

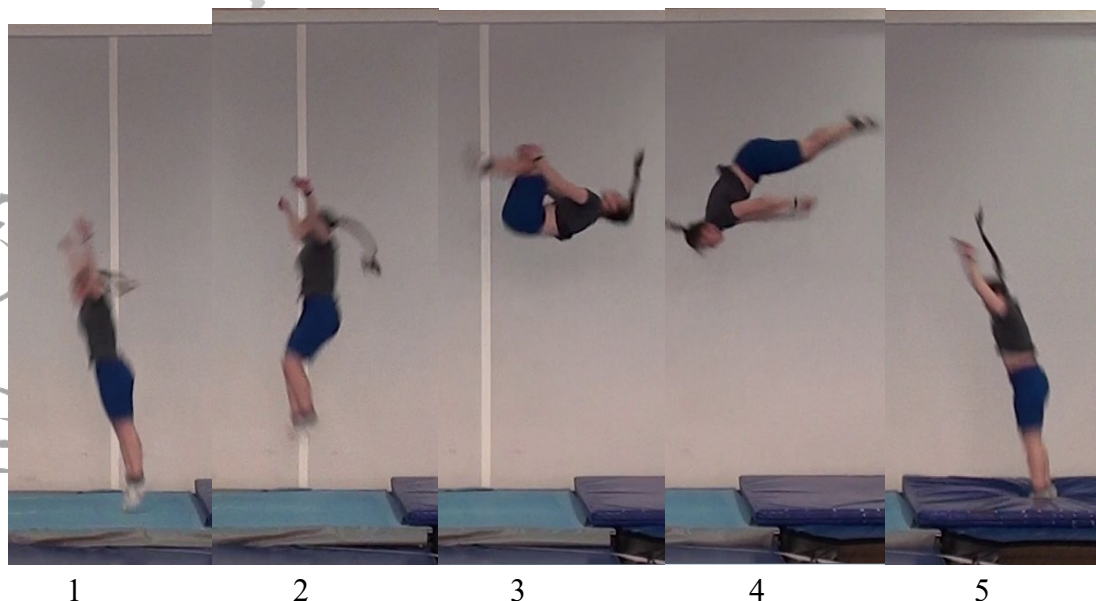


Рис. 1. Сальто назад в группировке

Основные компоненты техники

1) Отход – отталкивание от опоры (рис. 1, кадр 1). Характеризуется выпрямленным положением тела: руки вверх – голова прямо. Отталкивание от акробатической дорожки выполняется до момента пересечения ОЦМ тела спортсмена вертикального положения над опорой. Угол между вертикалью и линией, соединяющей ОЦМ тела спортсмена с точкой опоры, составляет 15° - 20° .

2) Сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах начинается в положении, когда туловище принимает вертикальное положение (рис. 1, кадр 2). Руки начинают опускаться через стороны вниз для принятия группировки. Временной интервал между отталкиванием и началом группировки составляет 0,08 с (рис 1, кадры 1-2).

3) Горизонтальное положение туловища достигается через 0,24 с после начала сгибания. За это время туловище совершает поворот на 90° , а средняя скорость вращательного движения туловища на этом траекторном перемещении составляет 6,5 рад/с. Группировка в это время не является максимально плотной, так как угол между бедром и туловищем, бедром и голенью равен 75° - 80° . Средняя скорость сгибательного движения в суставах спортсмена составляет 5,8 рад/с.

4) Длительность полетной фазы упражнения равна 1,04 с. Средняя скорость вращения звеньев тела составляет 6,0 рад/с.

5) Приход на акробатическую дорожку завершается положением звеньев тела спортсмена при отталкивании (рис. 1, кадр 5).

Для сравнительного анализа параметрических изменений в двойном сальто назад в группировке относительно параметров техники в одинар-

ном сальто возьмем те же компоненты анализа техники, что и в одинарном сальто (рис. 2).

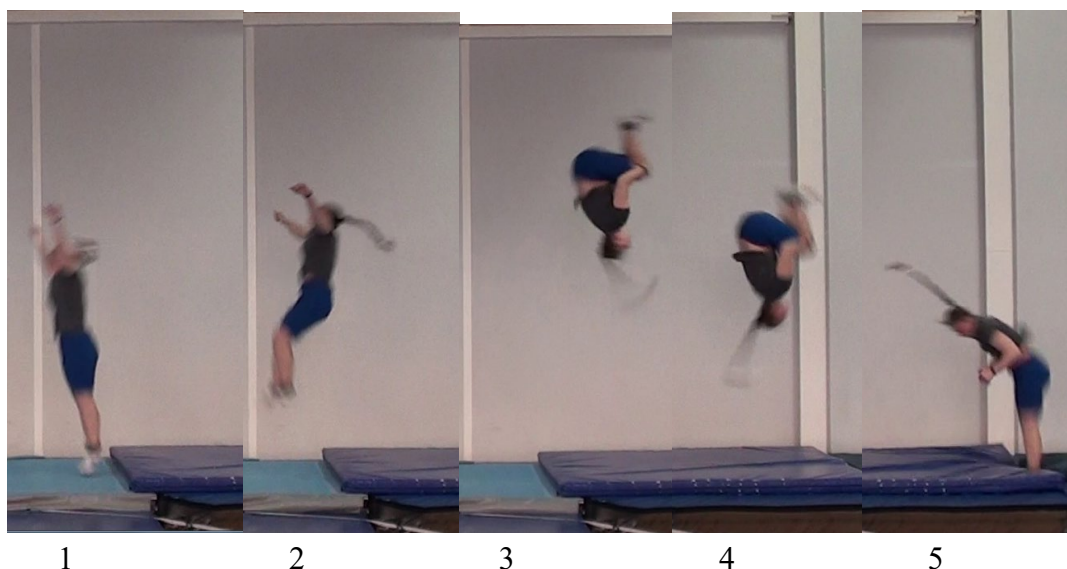


Рис. 2. Двойное сальто назад в группировке

Выполним анализ техники двойного сальто назад в группировке (рис. 2) по схеме одинарного сальто, рассмотрев основные положения-действия спортсмена:

1) Отход – отталкивание от опоры (рис. 2, кадр 1). Рабочая поза отталкивания – руки, туловище, ноги расположены практически на одной прямой, голова – прямо. Продольная ось тела находится под углом 15° – 20° относительно вертикальной линии, проходящей через точку опоры.

2) Принятие группировки начинается в положении, когда туловище занимает вертикальное положение (рис. 2, кадр 2). Длительность временного интервала между окончанием отталкивания и началом группировки составляет 0,08 с (рис. 2, кадры 1-2).

3) Вертикальное положение вниз головой спортсмен принимает через 0,32 с, когда туловище совершит поворот на 170° (рис. 2, кадр 3) со средней угловой скоростью равной 9,3 рад/с.

4) Вращение в плотной группировке (рис. 2, кадры 3-4) совершается на 360° в течение 0,48 с со средней скоростью 13,1 рад/с.

5) Разгруппировка перед приземлением выполняется в течение 0,2 с со средней скоростью вращения туловища в 13,1 рад/с.

6) Длительность полетной фазы упражнения составляет 1,08 с со средней скоростью вращения тела равной 11,3 рад/с.

По результатам биомеханического анализа сопоставимых форм движений и положений одинарного и двойного сальто назад в группировке на акробатической дорожке выявлены типичные элементы двух

различных спортивных упражнений, для которых существуют эквивалентные значения кинематических характеристик:

- 1) Типичная длительность полетной фазы составляет 1,04-1,08 с.
- 2) В момент завершения отталкивания ОЦМ биосистемы расположено под углом 15° - 20° относительно вертикальной линии, проходящей через точку опоры и не пересекает ее.
- 3) Время перехода от окончания отталкивания до начала принятия группировки составляет 0,08 с.
- 4) Группировка начинается в момент прохождения туловищем вертикального положения.
- 5) Средняя скорость принятия группировки в одинарном сальто от момента прохождения туловищем вертикального положения и до горизонтального положения эквивалентна скорости принятия группировки в этой фазе движения в двойном сальто и равна 5,8 рад/с.
- 6) Поза спортсмена при приземлении в одинарном сальто соответствует позе отталкивания. В двойном сальто спортсмен при приземлении несколько более согнут в тазобедренных суставах (на 15° - 20°), чем при выполнении одинарного сальто.

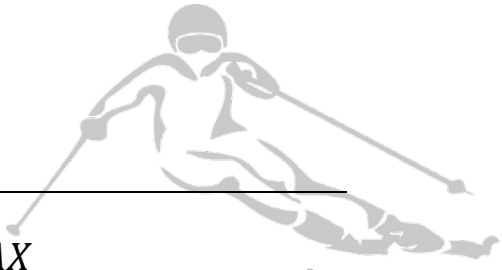
Различающиеся элементы техники:

- 1) Продолжительность плотной группировки в одинарном сальто составляет 0,12 с, в двойном – 0,72 с.
- 2) Средняя скорость вращения продольной оси тела в одинарном сальто равна 6,0 рад/с, в двойном сальто – 11,3 рад/с.

Таким образом, выполненный биомеханический анализ техники двух различных упражнений одной структурной группы позволил выявить как однотипные, так и различающие их элементы спортивной техники, что позволяет скорректировать методику обучения на основе обучения элементам динамической осанки, управляющим движениями.

Библиографический список

1. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск : Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.



КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Андрианов Александр Сергеевич – доцент кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления Министерства внутренних дел Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Vyzemsky@bk.ru.

Анисимов Вадим Алексеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru.

Апальков Александр Владимирович – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина», кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: alexandr.apalkov@yandex.ru.

Арутюнян Тигран Гарриевич – заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: nauka.07@mail.ru.

Афанасьев Александр Владимирович – начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: running_men@mail.ru.

Бабин Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: rusega@yandex.ru.

Банкова Анжелика Александровна – курсант 4 курса Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: G-TON@mail.ru.

Барышников Андрей Валерьевич – старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: G-TON@mail.ru

Бельский Александр Евгеньевич – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: alexanderbelsky548@gmail.com.

Бикбулатов Андрей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, e-mail: bibich@inbox.ru.

Биналиев Азалхон Тамалович – начальник кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, e-mail: tashiyani@sfedu.ru.

Благодатин Анатолий Борисович – начальник кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: k-l-v75@mail.ru

Бобровик Артем Павлович – доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

Бордачев Александр Юрьевич – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: fff30101970@yandex.ru.

Васняева Алиса Артемовна – соискатель кафедры педагогики и психологии Санкт-Петербургского университета МВД России, e-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

Волков Александр Николаевич – начальник кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: wolkow.70@mail.ru.

Воронин Игорь Юрьевич – доцент кафедры спортивных дисциплин Белгородского государственного национального исследовательского университета, доцент, e-mail: Sascha.perschin2014@yandex.ru.

Воротник Александр Николаевич – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: anvorotnik@list.ru.

Гальцев Сергей Александрович – доцент кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета, кандидат философских наук, профессор, e-mail: gans1958@mail.ru.

Гарянина Татьяна Евгеньевна – курсант Нижегородской академии МВД России, e-mail: tatyana.garyanina@gmail.com.

Гвоздев Алексей Константинович – преподаватель кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: alex23111@mail.ru.

Голубков Владислав Константинович – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: ama_zel@mail.ru.

Гоманюк Дмитрий Сергеевич – военнослужащий в/ч 1441, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Гоманюк Кристина Дмитриевна – начальник кабинета специальных дисциплин кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Глубокая Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: glubokiy@mail.ru.

Глубокий Владимир Анатольевич – врио начальника кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: glubokiy@mail.ru.

Глущенко Марина Сергеевна – студент Ростовского государственного экономического университета, e-mail: marinaglushchenko@bk.ru.

Горелик Андрей Витальевич – преподаватель кафедры административного права и административной деятельности органов внутренних дел Сибирского юридического института МВД России, e-mail: andgorelik@yandex.ru.

Гричанов Антон Сергеевич – профессор кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: G-TON@mail.ru.

Гуралев Владимир Михайлович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Gural100@mail.ru.

Давыденко Анастасия Андреевна – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (институт химических технологий), e-mail: dcaaa2002@gmail.com.

Дворкин Владимир Михайлович – заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: dvorkin528@mail.ru.

Дегтярева Ксения Викторовна – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: sofaglu2000@mail.ru.

Денискин Владимир Владимирович – доцент кафедры физической подготовки Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: G-TON@mail.ru.

Дибина София Владимировна – курсант 2 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Сибирского юридического института МВД России, e-mail: s.dibina02@mail.ru.

Доленко Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: sn397@yandex.ru.

Доронин Кирилл Николаевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: kirill-doronin@mail.ru.

Еганов Александр Васильевич – профессор кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: eganov@bk.ru.

Евтушенко Александр Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: aevtushenko.1972@mail.ru.

Екимов Виталий Анатольевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Еремеев Даниил Михайлович – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: babylon2001@mail.ru.

Железова Людмила Юрьевна – слушатель 5 курса факультета подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений Нижегородской академии МВД России, e-mail: Zhelezova-2016@mail.ru.

Жиленков Кирилл Максимович – студент Иркутского национального исследовательского технического университета, e-mail: gans1958@mail.ru.

Жуков Денис Владимирович – преподаватель кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: Zhukovden2016@yandex.ru.

Загrevский Валерий Иннокентьевич – профессор кафедры теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности Национального исследовательского Томского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: zvi@tut.by.

Знаменский Иван Юрьевич – преподаватель кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД РФ, e-mail: serrb.ru@mail.ru.

Зотин Виталий Владимирович – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: Vitales4622@mail.ru

Зуев Владимир Михайлович – заведующий кафедрой физической подготовки Алтайского государственного института культуры, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: G-TON@mail.ru

Иванова Дарья Сергеевна – курсант Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина, e-mail: iyanovadarya2004@gmail.com.

Иванова Татьяна Сергеевна – доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат технических наук, доцент, e-mail: tsivanova88_2005@mail.ru.

Кадомцева Екатерина Михайловна – заведующий кафедрой физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: katerina.dvorkina@mail.ru.

Кадомцев Алексей Владимирович – преподаватель-организатор ОБЖ Красноярского монтажного колледжа, e-mail: soldat1978internet@mail.ru.

Казачков Андрей Федорович – магистрант Сибирского федерального университета, e-mail: akazachkov6@mvd.ru.

Калайда Михаил Вадимович – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: KennyRight@Yandex.ru.

Касьяненко Алла Николаевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского Государственного экономического университета, e-mail: sportakadem@inbox.ru.

Качанов Виктор Васильевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Клепцова Татьяна Николаевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, доцент, e-mail: tanya-fi@mail.ru.

Клешко Илья Игоревич – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: ilya-kleshko@mail.ru.

Кобка Александр Андреевич – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: Zemlahokk@yandex.ru.

Ковалев Сергей Михайлович – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: krok505@mail.ru.

Ковальчук Александр Николаевич – доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Красноярского государственного аграрного университета, кандидат технических наук, доцент, e-mail: san-koval@mail.ru.

Кокорева Елена Владимировна – заместитель начальника кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: strelok1@mail.ru.

Колиненко Александр Дмитриевич – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Колчина Марина Николаевна – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного универ-

ситета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва, e-mail: ama_zel@mail.ru.

Кондрашова Елена Дмитриевна – доцент кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: kondrashova_ed@mail.sibsau.ru.

Копылов Юрий Анатольевич – старший научный сотрудник Центра естественнонаучных основ физического воспитания (г. Москва), кандидат педагогических наук, e-mail: kokovaei@mail.ru.

Кравчук Андрей Иванович – начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доцент, e-mail: krav-andr@yandex.ru.

Кропанов Александр Сергеевич – магистрант кафедры педагогики и психологии Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского e-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

Крупин Владимир Александрович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: kru-voval975@yandex.ru.

Кугно Эдуард Эдуардович – директор Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», заведующий кафедрой физической культуры и спорта Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: info@ifrgufk.ru.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, профессор кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, профессор кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, доктор педагогических наук, доцент, e-mail: kumid@yandex.ru.

Кузнецов Сергей Вячеславович – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент, e-mail: wolf09111965@rambler.ru.

Кулиев Василий Казымович – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: ASundukov@sfu-kras.ru.

Лазарев Антон Алексеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, e-mail: Toxan-92@mail.ru.

Левченко Александр Александрович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: tspmvd@mail.ru.

Лепилина Татьяна Викторовна – доцент кафедры физического воспитания и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: lepilinatat@mail.ru.

Лигута Владимир Филиппович – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, e-mail: liguta01@mail.ru.

Лигута Анна Владимировна – Управление МВД России по Хабаровскому краю, кандидат педагогических наук, e-mail: liguta01@mail.ru.

Литвиненко Александр Григорьевич – заместитель начальника кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Лиханова Ирина Николаевна – учитель МАОУ СШ «Комплекс "Покровский"», e-mail: leon2867@mail.ru.

Лопатин Игорь Иванович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, e-mail: Toxan-92@mail.ru.

Любаков Александр Александрович – преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, e-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

Малеев Петр Алексеевич – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: maleev_pa@mail.sibsau.ru.

Медведь Татьяна Олеговна – курсант 4 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Ростовского юридического института МВД России, e-mail: tashiyana@sfedu.ru.

Мельничук Артем Александрович – доцент кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, e-mail: Sanich.1981@mail.ru.

Мельничук Виктор Алексеевич – доцент кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат военных наук, e-mail: melvic70@mail.ru.

Михайлова Светлана Александровна – старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, e-mail: nktn95@mail.ru.

Михалева Елена Алексеевна – инструктор по физической культуре МАОУ СШ «Комплекс "Покровский"», e-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

Мунгалов Андрей Юрьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: KennyRight@Yandex.ru.

Нагорный Николай Николаевич – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат философских наук, доцент, e-mail: nnagornyj@yandex.ru.

Овчинко Оксана Аркадьевна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: ooa08@yandex.ru.

Орлова Ирина Игоревна – доцент кафедры анатомии человека Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат медицинских наук, e-mail: matiz270@mail.ru.

Осипов Александр Юрьевич – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Ale44132272@ya.ru.

Панов Евгений Валентинович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: pan_69@mail.ru.

Панова Ольга Сергеевна – профессор кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Kole235@mail.ru.

Панова Полина Евгеньевна – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: Polinapanova35784@gmail.com.

Паршин Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: pan_69@mail.ru.

Патаркацишвили Николай Юрьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, e-mail: nputincev@mail.ru.

Патрикеева Анастасия Михайловна – курсант Нижегородской академии МВД России, e-mail: patrikeevaanastasik@gmail.com.

Перетягина Елизавета Руслановна – курсант 3 курса факультета подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений Нижегородской академии МВД России, e-mail: lizabest@gmail.com.

Першин Александр Юрьевич – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, e-mail: Sascha.perschin2014@yandex.ru.

Прекина Татьяна Алексеевна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: tatyana.prekina@yandex.ru.

Пузий Ирина Алексеевна – курсант 4 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Сибирского юридического института МВД России, e-mail: ran_69@mail.ru.

Пятакова Кристина Алексеевна – курсант 4 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Ростовского юридического института МВД России, e-mail: tashiyan@sfsedu.ru.

Разуменко Наталья Владимировна – студент Ростовского Государственного экономического университета, e-mail: sportakadem@inbox.ru.

Романов Айсен Александрович – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: serrb.ru@mail.ru.

Рзаев Дмитрий Олегович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Филиала военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил, «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», e-mail: Rizo.dima@mail.ru.

Савенкова Диана Александровна – слушатель Белгородского юридического института МВД России, e-mail: disavenkova@mail.ru.

Сенникова Кристина Игоревна – студент Сибирского федерального университета, e-mail: skristina_0512@mail.ru.

Серебрянников Виктор Анатольевич – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, e-mail: sportdvui@mail.ru.

Сергеев Дмитрий Евгеньевич – курсант факультета подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений Нижегородской академии МВД России, e-mail: tatyana.prekina@yandex.ru.

Сидоров Александр Юрьевич – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, e-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

Симаков Олег Дмитриевич – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: oleg.simakov.2004@mail.ru.

Сигеев Павел Андреевич – курсант 1 курса Могилевского института МВД Республики Беларусь, e-mail: trif_ww@tut.by.

Ситников Юрий Евгеньевич – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: 10101966yura@mail.ru.

Смолянова Полина Борисовна – курсант 3 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: sergej_05@mail.ru.

Струганов Владислав Сергеевич – студент 2 курса Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского, e-mail: Struganov.irk@mail.ru.

Струганов Сергей Михайлович – профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: sergej_05@mail.ru.

Сундуков Александр Сергеевич – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: ASundukov@sfu-kras.ru.

Ташиян Аршак Андраникович – доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, Донской государственный технический университет, кандидат юридических наук, e-mail: tashiyana@sfedu.ru.

Ташиян Азнив Руслановна – учитель муниципального бюджетного образовательного учреждения «Чалтырская средняя общеобразовательная школа № 2», e-mail: tashiyana@sfedu.ru.

Терентьева Евгения Ивановна – курсант 3 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: sergej_05@mail.ru.

Тихомиров Роман Павлович – преподаватель кафедры огневой подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: senator1000@mail.ru.

Толмачева Елена Васильевна – воспитатель МАОУ СШ «Комплекс "Покровский"», (г. Красноярск), e-mail: elena-tolmac579@yandex.ru.

Толстикова Людмила Александровна – курсант Сибирского юридического института МВД России, e-mail: dvorkin528@mail.ru.

Третьяков Андрей Александрович – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: delphin87@inbox.ru.

Трифонов Владимир Васильевич – доцент кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института

МВД Республики Беларусь, кандидат биологических наук, доцент, e-mail: trif_ww@tut.by.

Туреханова Снежана Курметовна – курсант Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: G-TON@mail.ru.

Устиловская Оксана Владимировна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Филиппович Владимир Александрович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: filvov1969@mail.ru.

Филь Сергей Юрьевич – студент Сибирского федерального университета, e-mail: sergey.fil.gi@gmail.com.

Фомин Сергей Анатольевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: filvov1969@mail.ru.

Хаспекян Оксана Хугасовна – директор муниципального бюджетного образовательного учреждения «Чалтырская средняя общеобразовательная школа № 2», e-mail: tashiyan@sfnedu.ru.

Холодов Олег Михайлович – доцент кафедры медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин Воронежской государственной академии спорта, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: xom-62@mail.ru.

Хрущев Александр Викторович – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: sasha_khr@bk.ru.

Цветков Сергей Владимирович – начальник кафедры физической подготовки Филиала военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил, «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: iam9945@mail.ru.

Целых Дмитрий Сергеевич – курсант Сибирского юридического института МВД России, e-mail: glubokiya@mail.ru.

Цекунов Сергей Олегович – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, доцент, e-mail: Serrb.ru@mail.ru.

Цукур Аксинья Евгеньевна – курсант 4 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Ростовского юридического института МВД России, e-mail: tashiyan@sfnedu.ru.

Чернышева Елена Ивановна – заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kokovaei@mail.ru.

Шашурина Яна Александровна – курсант Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: G-TON@mail.ru.

Шевченко Антон Ростиславович – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: sportex1111@gmail.com.

Шилакин Борис Викторович – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: judokhbshilakin@yandex.ru.

Шипицин Данил Сергеевич – студент Иркутского национального исследовательского технического университета, e-mail: gans1958@mail.ru.

Шубин Сергей Павлович – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: Shubin.sergej.1984@inbox.ru.

Юкович Екатерина Александровна – студент 4 курса, факультет физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, e-mail: ekaterina.yukovitch@yandex.by.

Якушев Вадим Александрович – доцент кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России, кандидат юридических наук, доцент, e-mail: yakushev_vadim@mail.ru.

План-график выпуска
учебных и научных изданий № 14

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(20 мая 2023 г.)

Материалы конференции

Подготовлено к изданию
Е.В. Пановым, Е.А. Никитиной, Е.Н. Полежаевой.

Электронное издание
Подписано в свет 22.06.2023.
Гарнитура Таймс. Усл. авт. л. 21,3. Объем данных 6,2 Мбайт

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
Сибирского юридического института МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.
<https://сибюи.мвд.рф/>; ONRIO@yandex.ru