

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)

А. А. Тащиян, А. Т. Биналиев, Е. В. Кравченко

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
И ТЕНДЕНЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Ростов-на-Дону
2023

УДК 796:351.74 (075.8)

ББК 75

Т 255

Рецензенты:

А. В. Алдошин, кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт им. В.В. Лукьянова);

Д. А. Петренко, кандидат педагогических наук, доцент
(Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России).

Тациян, Аршак Андраникович.

Т 255

Современное состояние и тенденции совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений полиции : учебно-методическое пособие / А. А. Тациян, А. Т. Биналиев, Е. В. Кравченко. – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО МВД России, 2023. – 64 с.

В учебно-методическом пособии раскрываются теоретические аспекты и педагогические технологии совершенствования профессионально прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений полиции.

Предназначен для педагогических работников, обучающихся образовательных организаций МВД России.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

УДК 796:351.74 (075.8)

ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Требования к профессиональной служебной подготовленности сотрудников полиции, особенно оперативных подразделений, являются приоритетными в системе подготовки кадров для правоохранительных органов. Молодые специалисты, освоившие образовательные программы обучения, должны результативно выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи, адекватно реагировать на изменения в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности.

Сотрудникам полиции необходимо постоянно совершенствовать профессиональную подготовленность, поскольку требования к ней непрерывно повышаются, в частности это относится к интегративному профессиональному развитию. Это актуализирует проблему формирования и совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности (далее – ППФП) оперативных сотрудников полиции, особенно в условиях широкого использования образовательных информационно-телекоммуникационных технологий, обусловленных сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой. Формирование навыков профессионально-прикладной физической подготовки требует обязательного межличностного взаимодействия, непосредственного педагогического контроля и непрерывного процесса их совершенствования. Невозможно в совершенстве овладеть боевыми приемами задержания правонарушителя без их практической отработки на живом спарринг-партнере или в отсутствие непосредственного педагогического контроля.

Об актуальности формирования компетенций в области профессионально-прикладной физической подготовленности, в том числе оперативных сотрудников полиции, свидетельствуют положения приказа МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», где закреплены требования к уровню профессиональной служебной и физической подготовки, к повышению уровня

профессиональных знаний, умений и навыков выполнения оперативно-служебных задач в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Кроме того, актуальность непрерывного повышения эффективности процесса ППФП подтверждается задачами, поставленными в Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»: «Создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней; модернизация профессионального образования, в том числе посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ».

Наличие противоречий между необходимостью совершенствования ППФП оперативных сотрудников полиции в связи с требованиями интегративного развития и недостаточностью научно разработанных педагогических средств и методик совершенствования физической подготовленности в контексте обеспечения интегральной подготовки можно нивелировать с помощью проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке в виде моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учений.

При этом следует помнить, что основные педагогические формы, методы, средства и требования к проведению занятий по формированию компетенций по профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел рекомендованы нормативными правовыми актами в области огневой и физической подготовки сотрудников МВД России.

Объект исследования – педагогический процесс по формированию методики совершенствования ППФП оперативных сотрудников полиции на основе анализа их индивидуальных психолого-педагогических и физических характеристик.

Предмет исследования – показатели профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции, изменяющиеся в процессе использования разработанной методики.

Актуальность рассматриваемой темы позволила определить научную цель исследования как разработку специальной методики с использованием комплексных упражнений интегральной направленности, позволяющей совершенствовать процесс ППФП оперативных сотрудников полиции.

Таким образом, основной задачей работы является анализ процесса совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки с использованием автоматизированной системы управления, учитывающей индивидуальные характеристики оперативных сотрудников полиции.

Кроме того, для достижения вышеуказанной цели необходимо прибегнуть к решению следующих задач:

- рассмотреть двигательные действия как сложные структурные единицы физической подготовленности оперативных сотрудников полиции, определить содержание комплексных упражнений интегральной направленности;

- провести анализ современных подходов к физическому воспитанию и развитию физических качеств, физической подготовке оперативных сотрудников полиции;

- определить модельные характеристики и показатели психофизиологических параметров оперативных сотрудников полиции для обеспечения индивидуального подхода в процессе ППФП;

- проанализировать особенности повышения эффективности применения физической силы сотрудниками полиции на основе применения тактических действий.

Методологической и теоретической основой исследования послужили основные положения теории и методики физического воспитания, в частности: теория и методика развития физических качеств (В.М. Зациорский, В.Н. Платонов); теоретические основы формирования соразмерности развития физических качеств (М.Я. Набатникова, Н.Г. Озолин,

В.Г. Конестяпин, А.И. Пьянзин); дифференцированный подход на занятиях физической культурой (В.К. Бальсевич, В.В. Пономарев, С.А. Адеев, Е.А. Короткова); теоретические основы интеграции информационно-коммуникационных технологий в сферу образования (И.Г. Захарова, В.Н. Бабешко), физического воспитания и спорта (В.К. Бальсевич, И.В. Манжелей); исследования, посвященные теории мотивации (J.W. Atkinson, В.В. Асеев, Л.И. Божович).

ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

1.1. Современное состояние физической подготовленности оперативных сотрудников полиции

Профессиональная деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с физической нагрузкой на организм вне зависимости от ее специфики. Однако существуют определенные аспекты, которые нельзя не брать во внимание при построении физического воспитания сотрудников полиции.

Профессиональная физическая подготовка – это деятельность, направленная на совершенствование и поддержание на должном уровне тех навыков и качеств, которые, в первую очередь, обеспечивают успешность выполнения оперативно-служебных задач [4].

В научно-методической литературе принято выделять уровни физической подготовки, что обусловлено спецификой правоохранительной деятельности сотрудников. Такая дифференциация обязательна к учету при подготовке сотрудников полиции, чья служебная деятельность будет непосредственно связана с оперативно-розыскной деятельностью, поскольку ее характер обуславливает задержание преступников, лиц, подозреваемых в совершении преступлений, и преимущественно осуществляется с применением физической силы и специальных средств.

Подходы и методики организации процесса подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в первую очередь разрабатываются и улучшаются в рамках постоянного мониторинга их эффективности применения в современных реалиях служебной деятельности сотрудников. Методические руководства базируются на ведомственных приказах (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450, приказ

МВД России от 05.05.2018 № 275) и не могут иметь значительных отклонений от нормативно-правовой базы.

В процессе непрерывного обучения и совершенствования сотрудников полиции физическая подготовка выступает как одна из важнейших дисциплин. Востребованность профессиональной физической подготовки становится выше в условиях эскалации социально-экономической обстановки в обществе, влекущей за собой обострение оперативной обстановки. Все негативные социальные и экономические процессы в определенной мере способствуют нравственному разложению личности человека, что отражается на уровне напряженности криминогенной обстановки. Также преступники все больше используют новые возможности и результаты технического прогресса, изменяется подход к совершению преступлений, возрастает уровень их материально-технического оснащения, а доступность спорта для всех слоев населения способствует не только развитию здорового образа жизни в обществе, но и улучшению физических качеств и навыков преступников.

В современных условиях к деятельности сотрудников полиции предъявляются требования по совершенствованию процесса подготовки кадров, созданию новых методов обучения и совершенствованию уже существующих. Для этого необходимо не только улучшение материально-технического обеспечения служебной деятельности, но и обеспечение качественной подготовки кадров.

Для укомплектования органов внутренних дел высококвалифицированными специалистами Министерство внутренних дел Российской Федерации осуществляет ведомственную профессиональную подготовку сотрудников полиции, которая осуществляется в нескольких основных формах (подготовка специалистов в ведомственных образовательных организациях, повышение квалификации и переподготовка). Кроме того, в мониторинговом режиме осуществляются проверки на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также действует система профессиональной служебной и физической подготовки.

Формирование профессиональных компетенций в области специальной физической подготовки сотрудников базируется на освоении и совершенствовании основных приемов самбо, рукопашного боя и самообороны. В процессе получения теоретических и практических знаний сотрудник обязан в полной мере овладеть профессиональными компетенциями в области специальной физической подготовки в объеме, необходимом для эффективного выполнения оперативно-служебных задач оперативных подразделений МВД России. Учебные занятия в первую очередь направлены на формирование специальных навыков и умений, которые помогут в реализации мероприятий по пресечению правонарушений, преступлений и задержанию лиц, представляющих общественную опасность или же угрозу определенным гражданам, при этом также формируются такие функциональные профессиональные качества, как смелость, решительность и находчивость.

В своей деятельности сотрудникам полиции в большинстве случаев приходится использовать навыки рукопашного боя. В связи с этим занятия рукопашным боем, даже в рамках учебного процесса, проходят в условиях вариативно-конфликтной ситуации, которая связана с риском для жизни [2]. На занятиях сотрудник полиции сталкивается с активным противоборством со стороны противника, за счет чего совершенствуются его навыки ведения рукопашного боя. Для этого также необходимо уделять внимание тренировке навыков быстрого принятия решений и их реализации в кратчайшие сроки.

Подготовка к ведению рукопашного боя является комплексным процессом, который включает в себя физическую, технико-тактическую, теоретическую, правовую, психологическую подготовку сотрудника оперативных подразделений МВД России.

Физическая подготовленность является показателем уровня развития основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, координация движений и т. д. Техничко-тактическая подготовленность характеризуется уровнем владения специальными двигательными

навыками. Психологическая подготовленность сотрудника полиции позволяет в любой сложившейся оперативной обстановке обеспечивать безопасность граждан и собственную безопасность посредством выполнения приемов самообороны. Правовая подготовленность характеризуется соответствием применяемых боевых приемов борьбы действующим нормам законодательства.

Для задержания правонарушителя сотруднику полиции необходимо выполнить ряд технико-тактических действий. Как правило, такие действия объединяются в схему, которая, в свою очередь, состоит из трех этапов. Для успешного выполнения этапов сотруднику необходимо проявить определенные качества. Так, на первом этапе сотруднику важно проявить выдержку, самообладание и дисциплинированность, поскольку данный этап включает в себя выслеживание и пребывание в засаде. Затем наступает второй этап, в процессе которого происходит преследование правонарушителя. Данное действие не может быть результативным в случае отсутствия у сотрудника таких качеств, как настойчивость, решительность, силовая и скоростная выносливость. Завершающим этапом является непосредственное задержание правонарушителя, который в большинстве случаев характеризуется активным сопротивлением со стороны последнего. На данном этапе сотрудник полиции должен обладать смелостью, ловкостью, быстротой, силой и сообразительностью [15].

Рассмотренная нами схема технико-тактических действий при задержании правонарушителя иллюстрирует необходимость наличия у сотрудника полиции как физических, так и волевых качеств.

Воспитание качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач, осуществляется в рамках профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России, основным компонентом которой является профессионально-прикладная физическая подготовка [23].

Перед профессиональной физической подготовкой в образовательных организациях МВД России ставятся задачи согласно специфике деятельности. В качестве основных можно выделить следующие: развитие

физических навыков исходя из особенностей профессиональной деятельности; формирование у обучающихся важных психических качеств; развитие прикладных умений и навыков; улучшение функциональной устойчивости организма сотрудника к воздействию на него неблагоприятных внешних факторов; развитие теоретической и практической подготовки для получения знаний специального раздела ППФП и формирование у сотрудников необходимых навыков и качеств для дальнейшего осуществления своей профессиональной деятельности [21].

Образовательный процесс в сфере профессиональной физической подготовки основывается на комплексном подходе к развитию функциональной подготовленности сотрудника как с физической, так и с психологической, тактической и технической сторон. Это позволяет подготавливать более эффективных сотрудников в контексте решения оперативно-служебных задач МВД России.

Изначально необходимо совершенствовать базовые физические качества для создания правильных условий усвоения обучающимися специальных аспектов физической подготовки. Развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации позволяет повысить подготовленность к усвоению новых техник и приемов самбо и рукопашного боя, а также сформировать более устойчивое психологическое состояние, которое позволит эффективно противодействовать в схватке с преступником.

Основной задачей, ставящейся перед профессиональной подготовкой сотрудников МВД России, является качественная физическая и морально-психологическая подготовка. Формирование физических качеств готовит организм к нагрузкам, с которыми придется столкнуться в процессе профессиональной деятельности. Психологическая подготовка позволяет сформировать волевые качества, необходимые в процессе последующей работы в оперативных подразделениях полиции.

К методике физической подготовки предъявляются специальные требования, выполнение которых возможно лишь при реализации комплексного подхода в области физической подготовки сотрудников

оперативных подразделений МВД России. Сотрудник оперативного подразделения полиции должен: быть физически готовым для проведения приема; знать технические особенности его выполнения в различных условиях оперативной ситуации и уметь его выполнить; учитывать правовую основу применения этого приема, что немаловажно; оценивать тактическую обстановку и необходимость применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Кроме того, требования к психологической подготовленности являются одними из важных факторов, т. к. в момент противодействия правонарушителю от сотрудника требуются решительные действия и эмоциональная собранность. Мало знать и уметь выполнить необходимое действие, в первую очередь необходимо быть психологически к нему готовым.

Благодаря комплексному подходу к процессу профессиональной физической подготовки и наличию необходимых качественных методов и средств обучения, в образовательных организациях МВД России у курсантов и слушателей успешно формируются профессионально необходимые оперативным сотрудникам полиции прикладные навыки и качества. В процессе обучения будущий оперативный сотрудник получает необходимые умения и навыки, развивает значимые качества, способствующие его дальнейшей служебной деятельности по обеспечению общественного порядка, защиты прав и здоровья человека и гражданина и противодействию преступности. Также в образовательном процессе важное место занимает развитие личностных качеств сотрудника и физических резервов его организма, способных противостоять внешним воздействующим факторам. Оперативные сотрудники полиции в процессе обучения получают не только теоретические, но и практические знания и умения, также формируют основу здорового образа жизни.

Профессиональная деятельность сотрудников оперативных подразделений полиции неразрывно связана с ростом физической нагрузки на организм, вне зависимости от ее специфики. Однако существуют определенные аспекты, которые нельзя не брать во внимание при построении

физического воспитания сотрудников полиции. Процесс непрерывного обучения и совершенствования сотрудников полиции необходим для всестороннего развития. Профессиональная физическая подготовка осуществляется в период службы оперативного сотрудника повсеместно и непрерывно, регламентируется нормативными актами и приказами МВД России. Однако, исходя из непосредственной служебной деятельности, уровень и специфика физической подготовки у сотрудников может отличаться. Так, к оперативным сотрудникам полиции в силу особенностей их службы предъявляются высокие требования физической подготовленности, поскольку в ходе служебной деятельности на них возлагается основной объем задач и функций по защите здоровья, конституционных прав и свобод человека и гражданина, что обуславливает наличие высокого уровня функциональной готовности и профессионализма.

В настоящее время полицейскому приходится сталкиваться с ситуациями, когда применение силы необходимо при исполнении им служебных обязанностей, и от эффективности его применения зависит не только оперативность и надлежащее выполнение служебных обязанностей. Во многих случаях это касается жизни и здоровья граждан, в том числе и его собственного. В связи с этим требования к подготовке оперативных сотрудников полиции возрастали с каждым годом, поскольку в задачи сотрудников МВД России входит не только приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для применения силы, но и контроль за тактическими ограничениями свободы передвижения преступников [6].

В повседневной профессиональной деятельности полиция часто сталкивается с проблемой эффективного и разумного применения силы, включая в некоторых случаях использование боевых приемов. Однако из-за некоторых нерешенных вопросов, определяющих законность ее использования, этот вопрос долгое время был спорным. Прежде чем полицейский применит силу, он должен убедиться, что ущерб здоровью преступника сведен к минимуму и исключена возможность получения травм при применении силы, а применение силы будет законным и эффективным.

Вот почему при применении силы для предотвращения противоправных действий лиц в экстремальных обстоятельствах сотрудник полиции должен:

- 1) овладеть тактикой применения физической силы и боевыми навыками борьбы;
- 2) иметь достаточный общий уровень физической подготовки.

Формулируя вышеприведенные предположения, отметим, что сотрудники оперативных подразделений органов внутренних дел, выполняя возложенные на них задачи по соблюдению законности и поддержанию общественного порядка, должны поддерживать хорошее здоровье, необходимый уровень специальной физической подготовки (боевых приемов и приемов борьбы), а также совершенствовать знания законодательства, регулирующего их применение. Однако при этом часто не уделяется должного внимания знаниям о боевых искусствах и тактике применения силы [8].

Следовательно, сотрудники могут использовать свою физическую силу через призму боевых приемов борьбы, но в то же время каждый оперативный сотрудник МВД России должен знать, что в любом случае применения физической силы должны строго соблюдаться стандарты и правила использования боевых приемов борьбы, поэтому сотрудники должны обладать тактическими знаниями для силовых боевых дуэлей. Тактические знания повысят эффективность использования боевых приемов.

Во-первых, чем больше арсенал технических действий, заимствованных из борьбы самбо, дзюдо, каратэ и других видов спорта, тем быстрее оперативные сотрудники полиции смогут достичь своих целей и ограничить свободу передвижения преступников.

Во-вторых, построение образовательного процесса, основанного на имплементации методов боевых искусств, может не только развить навыки и применение профессиональных действий: метания, боксерских поединков и оборонительных действий, но и сформировать моральные качества и тактические навыки спарринга.

Термин «тактика» происходит от греческого *taktike* – искусство размещения войск. Толковый словарь Д.Н. Ушакова определяет понятие «тактика» как искусство боя. В нашем случае тактика – это наиболее подходящее использование технических действий для достижения целей. На спортивных соревнованиях это победа над соперниками. Когда сотрудники оперативных подразделений полиции применяют силу, это в первую очередь ограничение свободы передвижения преступников. А для развития тактического мышления необходимы следующие действия. Во-первых, прежде чем изучать технические движения, необходимо ознакомиться с тактическими движениями. Во-вторых, перед тренировочным занятием каждому оперативному сотруднику ставятся конкретные задачи с различной тактической направленностью, а именно атака, в которой действия направлены на прогнозирование и подавление противников, защитные действия оборонительного характера и реакции, сочетающие защиту и атаку [11].

Прежде чем использовать боевые приемы, оперативный сотрудник полиции опирается на свой собственный практический опыт и интуицию в контексте текущей ситуации. Он должен четко определить тактику боя и в то же время понимать, что, если ситуация изменится, он сможет в условиях мощного взаимодействия с преступником в быстро меняющейся среде использовать разноплановые тактические действия, способствующие достижению своей цели [14].

Кроме того, особое внимание следует уделить совершенствованию техники выполнения болевых приемов, которая является основой и позволяет использовать болевые ощущения для контроля действий противника. Особенностью болевых приемов является их универсальность и направленность на ограничение свободы преступников. В то же время следует помнить, что задержание преступника обычно проводится в стрессовых психологических условиях. В этих условиях оперативному сотруднику полиции необходимо сделать выбор того приема задержания, который окажет сильное психологическое воздействие на задержанного, а также будет обладать мощным фактором неожиданности.

При применении силы полицейский должен смоделировать определенную тактику использования приемов ведения боя с учетом оценки ситуации и своих физических возможностей. После этого следует определить, какое возможное физическое сопротивление может оказать преступник и какие тактические действия он может использовать.

На занятиях преподаватели обучают сотрудников МВД России навыкам выполнения тактико-технических силовых действий, которые формируются посредством систематического многоуровневого обучения [25].

Следовательно, можно сделать вывод, что эффективность применения силы сотрудниками оперативных подразделений полиции зависит от уровня их профессиональной подготовки, основой которой является физическая подготовка, включающая уровень физического развития сотрудников, формирование навыков и использование боевых приемов для ведения боя и тактического мышления. Как показывает наше исследование, эти компоненты можно использовать при занятиях боевыми искусствами и подготовке к участию в различных спортивных соревнованиях.

1.2. Целевые установки и постановка задач физического воспитания оперативных сотрудников

В связи с ростом преступности оперативным сотрудникам органов внутренних дел России приходится постоянно сталкиваться с фактами ожесточенного сопротивления со стороны преступников. Поэтому зачастую у сотрудников полиции возникает проблема подавления физического противодействия лиц, совершивших преступления и правонарушения, что характеризуется высоким уровнем физического напряжения и нервно-психического и эмоционального стресса и приводит к нерешительности в условиях прямого контакта с преступником или правонарушителем. Это связано с недостатком времени, запланированного на физическую подготовку в образовательной и профессиональной деятельности будущих сотрудников оперативных подразделений полиции.

Существенными факторами, обуславливающими требования к системе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, являются интенсивность, характер и степень сложности выполняемых задач [12].

Для понимания приоритетных направлений и задач совершенствования системы физической подготовки необходим учет изменений в характере современных криминальных угроз, сферах и формах противодействия преступности в реалиях современных экономических, геополитических условий, ограничений, связанных с распространением пандемий COVID-19 и оспы обезьян, влекущих трансформацию государственного управления и действующего законодательства.

Динамика освоения будущими оперативными сотрудниками полиции специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России оценивается по трем критериям:

- 1) знание теории физической подготовки;
- 2) уровень развития физических качеств (выполнение контрольных упражнений);
- 3) владение боевыми приемами борьбы.

Образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения (1–5 курс) и состоит из 4 модулей.

Первый модуль представляет собой базовую физическую подготовку в период обучения на 1 курсе. В процессе его освоения у обучающихся формируются основные теоретические знания по организационным особенностям физической подготовки, а также техники выполнения боевых приемов борьбы до уровня умения.

Второй модуль образовательной программы предполагает подготовку обучающихся к дальнейшей службе в период 2 курса. На данном этапе курсантам закладываются основы здорового образа жизни. Внимание также уделяется истории появления и развития единоборств. Отрабатывается техника выполнения боевых приемов борьбы, за счет чего вырабатываются навыки их применения в практической деятельности.

В рамках третьего модуля каждый курсант работает над совершенствованием технико-тактических навыков. В период рассматриваемого модуля важно уделить внимание каждому обучающемуся, поскольку именно на этом этапе должны усвоиться основные технико-тактические действия, на которых будет выстраиваться их дальнейшее физическое воспитание.

Заключительный модуль образовательной программы – четвертый. Он реализуется в период обучения на 4 и 5 курсах. Основной задачей данного модуля является совершенствование полученных навыков выполнения боевых приемов борьбы, а также подготовка обучающихся к осуществлению самостоятельной физической подготовки в дальнейшем. На этом этапе курсантов готовят к выполнению служебно-боевых задач в условиях, максимально приближенных к реальным.

Рассмотренное нами деление образовательной программы на модули видится правильным и необходимым в обучении будущих сотрудников органов внутренних дел, поскольку оно способствует определению приоритетных задач, благодаря которым формируются и совершенствуются служебно-прикладные умения и навыки.

Необходимый уровень физической подготовленности достигается не только в процессе реализации практических навыков, но и в рамках изучения теоретических положений. Теоретические положения физической подготовки включают в себя:

- понятия физической подготовки, физического воспитания, физического развития, здорового образа жизни и т. д.;
- профилактику травматизма;
- изучение истории появления и развития единоборств;
- освоение организационных основ проведения практических занятий.

При этом для эффективной подготовки сотрудников к дальнейшей служебно-боевой деятельности большое внимание должно уделяться их самостоятельной физической работе в свободное от занятий время.

Изучение теоретических основ физической подготовки осуществляется в рамках лекционных и семинарских занятий. Во время их проведения преподаватель уделяет особое внимание нюансам, возникающим в процессе обучения прикладным навыкам. Такие занятия необходимы в связи с тем, что выполнение боевых приемов борьбы невозможно без теоретической базы, а ее получение в рамках практического занятия видится нецелесообразным [24].

Во время проведения практических занятий для создания условий, наиболее приближенных к реальным, преподавателем могут использоваться различные средства. Так, для выполнения боевых приемов борьбы, связанных с оказанием сопротивления вооруженному противнику, на занятиях оппонент может пользоваться макетами ножа, автомата или пистолета. Навыки применения специальных средств вырабатываются благодаря тренировкам с их макетами. В частности, курсанты работают с предметами, имитирующими палки резиновые, а также отрабатывают действия по сковыванию оппонента наручниками. В рамках практического занятия немалое внимание уделяется выполнению упражнений, направленных на развитие общефизических качеств обучающихся [5].

По итогам пройденных занятий у курсантов проводится контрольный срез с целью определения уровня их успеваемости. Данное мероприятие проходит два раза в год и регламентируется утвержденными рабочими программами дисциплины [29].

Проведение физической подготовки у курсантов и слушателей должно основываться на нормах законодательства, а именно, в образовательных организациях МВД России базовым документом выступает приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», в котором закреплено, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна основываться на базовых упражнениях, тренирующих основные физические качества, и служебно-прикладных, предназначенных для подготовки сотрудников к профессиональной деятельности.

Сотрудник полиции несет персональную ответственность за эффективное выполнение служебных обязанностей, защиту прав и свобод человека и гражданина, обеспечение личной безопасности и безопасности граждан. Для эффективного выполнения данных задач сотруднику полиции необходимо иметь достаточный уровень правовой, служебно-прикладной, психологической, физической и огневой подготовки.

Специализированная подготовка сотрудника полиции представляет собой процесс овладения знаниями, умениями и навыками, от которых зависит его профессиональная дееспособность. Основу служебно-прикладной физической подготовки составляют боевые приемы борьбы, и это самый большой раздел учебной дисциплины, на который отводится примерно 350 часов учебного времени.

На занятиях по физической подготовке нельзя оставлять без внимания психологическую подготовку обучающихся. Важным аспектом в данном направлении выступают психологическая устойчивость сотрудников полиции, их способность противостоять опасности, уверенность в действиях в момент применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в отношении правонарушителей. В процессе занятий необходимо воспитывать у будущих сотрудников органов внутренних дел такие качества, как самоконтроль, выдержка, смелость, решительность. Таким образом, выполнение боевых приемов борьбы на уровне навыка позволяет сотрудникам ОВД приобрести уверенность в решении оперативно-служебных задач и обеспечивает психологическую устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов [32].

Физическая подготовленность – это функциональные возможности, свидетельствующие о необходимом уровне технического развития систем организма, физических качеств, от которых зависит успех в осуществлении оперативно-служебной и боевой деятельности будущего или действующего сотрудника полиции. При этом физическая подготовленность сотрудника ОВД в педагогическом процессе служит платформой для формирования профессионально-прикладных навыков, являясь важной

частью общего развития функциональной готовности для выполнения технических упражнений из раздела специальной физической подготовки.

Характерной чертой физической подготовленности сотрудников полиции является наличие возможности избирательного (анатомического) совершенствования отдельных мышечных групп. Используемые при этом способы обеспечивают развитие способности концентрировать нервно-мышечные усилия и увеличивают силу. Их рекомендуется выполнять методом круговой тренировки, который представлен в обеспечении комплексного воздействия на различные мышечные группы.

Существуют три вариации выполнения этих методов: непрерывный потоковый метод (выполнение упражнений с меньшим интервалом отдыха), поточно-интервальный метод (основан на 20–40-секундном выполнении простых упражнений в технике с минимальным отдыхом), интенсивно-интервальный (представляет собой чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок, используется для повышения уровня физической подготовленности сотрудников ОВД).

Для обучающихся в образовательных организациях МВД России одним из ключевых показателей является выносливость. Данное физическое качество позволяет справиться с трудностями, возникающими в процессе тренировок и во время соревнований. Для развития выносливости обычно используется интервальный метод тренировки, характеризующийся повышенной интенсивностью [19].

Исходя из вышеизложенного, можно прийти к выводу, что сотрудникам органов внутренних дел важно поддерживать состояние физической подготовленности на высоком уровне, поскольку этого требует их служебная деятельность.

Основные цели и задачи физической подготовки сотрудников ОВД закреплены в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В качестве таковых выделены следующие:

1. Формирование функциональной готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач.
2. Умелое применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.
3. Обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В соответствии с приказом поставлены 3 задачи, решаемые в процессе подготовки сотрудников:

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

Оперативная деятельность сотрудников требует от них определенного уровня специальной физической подготовки и необходимых физических качеств на протяжении всего периода службы. Поэтому их поддержание и совершенствование осуществляется в рамках профессиональной служебной и физической подготовки постоянно.

Деятельность сотрудников полиции сопряжена с постоянной психологической и физической нагрузкой, физическая подготовка направлена на формирование устойчивого функционального состояния, способного выдерживать трудности служебной деятельности, сохраняя при этом высокую работоспособность.

Решение поставленных целей и задач требует набора определенных направлений физической активности: прикладная гимнастика, атлетическая подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение, преодоление

препятствий, лыжная подготовка, а также боевые приемы борьбы. Кроме того, поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников оперативных подразделений полиции должно осуществляться постоянно на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

1.3. Двигательные действия как сложная структурная единица физической подготовленности оперативных сотрудников полиции

Для поддержания высокого уровня осуществления оперативно-служебной деятельности полиции необходимо непрерывно совершенствовать профессиональную физическую подготовку в соответствии с возрастающими требованиями к уровню их физической подготовки.

Рассматривая структуру профессиональной физической подготовки, стоит отметить, что основную направленность в образовательном процессе приобретает прикладной характер транслируемых знаний и практических действий. Физическая подготовка представляет собой систему компонентов, включающую в себя обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств, формирование умений и навыков, а также осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, основу которых составляют движения, двигательные действия, развивающие отдельные физические качества в контексте практико-ориентированного подхода. Кроме того, физическая подготовка способствует формированию высокой работоспособности и психологической устойчивости [9].

Одним из элементов физической подготовки является овладение двигательными действиями, которые выступают основой для многих других аспектов подготовки. Сложность данного этапа состоит в том, что помимо формирования двигательных навыков и умений необходимо также развивать рациональный подход к управлению своими движениями. Рациональность подготовки необходима для максимально эффективного овладения двигательными действиями.

Обучение двигательным действиям весьма специфично, поскольку состоит из решения ряда поэтапных задач по формированию ориентированной основы движений, выявлению основных элементов, составляющих двигательное действие, и рациональных способов управления своими движениями, сопряжению двигательных умений и навыков со связанными с ними знаниями [16]. Вышеуказанные умения и навыки дают возможность сотруднику полиции рационально проявлять свои физические качества.

Использование различных физических упражнений позволяет целенаправленно управлять процессом развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, обеспечивает количественные и качественные изменения функциональных возможностей организма человека.

Физические качества представляют собой врожденные задатки, которые нужно развивать и совершенствовать. Знания помогают делать этот процесс осмысленным и более результативным, а физические качества, двигательные умения и навыки в совокупности обеспечивают физическую подготовленность человека.

Процесс обучения оперативных сотрудников полиции в большей степени нацелен на приобретение специальных умений и навыков при параллельном развитии физических качеств, обеспечивающих максимально эффективное формирование профессиональных компетенций в области физической подготовки. Для развития необходимых качеств целенаправленно в программу подготовки введены различные упражнения, способствующие более качественному прогрессу таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и другие. Такая схема подготовки ориентирована на поступательную динамику развития необходимых физических качеств, формирование специальных профессиональных умений и навыков, а также повышение функциональных и адаптационных возможностей организма сотрудника полиции.

Их обучение носит целенаправленный характер и основывается на современных требованиях государства и общества к уровню функциональной готовности сотрудника полиции выполнять свои профессиональные

обязанности, связанные, в первую очередь, с реализацией функции государственного принуждения в отношении правонарушителей и преступников путем применения физической силы и специальных средств. Для этого необходимо воспитать у сотрудников нужные навыки и качества с учетом индивидуальных врожденных физических данных. Под контролем педагогов процесс получения и освоения знаний и умений приобретает более четкий и эффективный характер.

Физическую подготовку следует считать важным педагогическим процессом, направленным на формирование у оперативных сотрудников полиции определенных навыков и качеств, развитие их физических данных, освоение ими специальных двигательных умений. Все это направлено на формирование общей физической и психологической подготовленности сотрудника к дальнейшим служебным трудностям и ситуациям.

Исторически сложилось, что упор на физическое воспитание является одним из важных аспектов подготовки к служебной деятельности, и именно ей уделялось большое внимание. С развитием общества данный аспект не теряет актуальности и в современных условиях. Нынешняя подготовка сотрудников полиции неразрывно связана с физическим воспитанием в силу специфики профессиональной деятельности. Эффективность подготовки сотрудников проявляется в их служебной деятельности, охране общественного порядка, обеспечении прав и свобод человека, защите его жизни и здоровья и борьбе с преступностью.

Говоря о физической подготовленности, следует отметить, что особенности выполнения двигательных действий обуславливаются целевой направленностью, внешними условиями, методическими правилами, а также критериями целесообразности организации двигательной активности в конкретном случае. Следовательно, поняв механизм реализации двигательного действия, можно определить перечень средств общей и специальной физической подготовки, используемых для его совершенствования. Его корректировка осуществляется соответственно целевой предназначенности с учетом моторных возможностей сотрудника.

Моторные, смысловые и целевые компоненты составляют психомоторную структуру действия, а сам процесс его выполнения делится на три фазы двигательной активности: подготовительная, исполнительная и оценочная.

В подготовительной фазе осуществляется мысленное моделирование условий реализации двигательного действия, предусматривающее наличие сформулированной последовательности действий для решения двигательной задачи.

Последовательность двигательных действий организовывается с учетом потенциального влияния внешних условий на выполнение планируемых действий и внутренних ресурсов организма. Исходя из имеющейся информации и под влиянием побуждений, в сознании человека формируется динамический образ еще не совершенного действия, который является функцией сознательной деятельности человека.

Также на этапе планирования двигательного действия, то есть создания в сознании образа выполняемого движения, учитываются важные физиологические аспекты, анатомические, энергетические возможности организма, что накладывает отпечаток на конечный пространственно-временной образ, формирующийся в сознании. Кроме того, в планирование входит смысловая структура компонентов двигательного действия.

Исходя из специфики подготовки оперативных сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России, нужно отметить, что двигательные действия характеризуются значительным мышечным напряжением в течение длительного времени и тратой большого количества механической энергии тела и энергии мышечного сокращения. Под механической энергией тела понимается процесс, в ходе которого освобождается энергия, вырабатываемая при движении за счет сокращения мышц. Иными словами, это работоспособность организма.

Также стоит отметить, что в процессе взаимодействия механической энергии и энергии, образующейся в результате мышечного сокращения, происходит рабочий момент двигательного действия, зависящего

от биоэнергетического потенциала организма человека. При этом более эффективный результат достигается через рациональное использование механической энергии движения.

Действия в физической подготовке – это целенаправленные, практико-ориентированные движения тела или его частей, сознательно и психофизиологически обоснованные, отработанные до автоматизма, базирующиеся на теоретически и методически разработанных упражнениях.

Изначально физические упражнения рассчитаны на достижение конкретных целей, например, комплекс вольных упражнений рассчитан на общее укрепление мышц и их разминку, подтягивания и плавание – на развитие мышц рук, спины и груди, бег развивает мышцы ног, сердца и общую выносливость. Особое место в профессиональной подготовке оперативных сотрудников полиции занимают приемы рукопашного боя и боевые приемы борьбы как наиболее эффективные формы реализации права на применение физической силы при задержании правонарушителей и обеспечении личной безопасности.

В исполнительной фазе при совершении двигательного действия моторные элементы в процессе динамики на основе сличения афферентной модели акцептора, результатов действия и параметров выполненного действия, полученных организмом при помощи обратной афферентации, образуют программу двигательной активности. Организация моторных элементов происходит за счет избирательного объединения рабочих механизмов в систему автономного управления по иерархическому принципу.

Таким образом, исполнительная фаза выполняемого движения при освоении двигательного действия осуществляется в процессе управления параллельно с поиском и коррекцией необходимой синергии, объединения их в действующий механизм и выделения ведущей афферентации в общий модальный комплекс.

Контроль за реализацией сложного двигательного действия и общая оценка его результата образуют оценочную фазу. Здесь сравниваются параметры способа выполнения и плана решения двигательной задачи и

при необходимости вносятся определенные поправки. Рациональное использование рабочих механизмов локомоторного акта, целесообразная координация нервно-мышечных усилий и формирование биодинамической структуры двигательного действия осуществляются с помощью рабочих механизмов, обеспечивающих возможность использования механической энергии двигательного действия для решения двигательной задачи.

Сочетание традиционной схемы подготовки с созданием специально организованной искусственной среды в каждом конкретном упражнении обеспечивает энергетическую, силовую, координационную помощь и предохранение опорно-двигательного аппарата от перегрузок, улучшение управления двигательными действиями.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНЫХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

2.1. Анализ условий, способствующих развитию профессиональных навыков силового задержания у оперативных сотрудников полиции

Профессиональная деятельность оперативных сотрудников полиции неразрывно связана с ситуациями, характеризующимися различными физическими нагрузками, включая применение физической силы при задержании правонарушителей.

В большинстве случаев, осуществляя задержание правонарушителя, сотруднику полиции приходится подавлять активное сопротивление. Оно может проявляться в применении со стороны правонарушителя физического воздействия на сотрудника полиции. Особым риском для жизни и здоровья будет являться задержание правонарушителя с оказанием вооруженного сопротивления со стороны последнего. Из практической деятельности следует возможность применения в отношении сотрудников полиции предметов, используемых в качестве оружия (лезвий, инструментов, ножей) [1].

Также задержание может вызывать сложность в том случае, когда правонарушитель находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Это связано с тем, что данное состояние притупляет все ощущения, в частности боль и страх. Помимо указанного фактора, задерживаемый может подвергнуться психологической нестабильности, выражаемой в невротизме, истерии. Состояние опьянения способно вызвать у правонарушителя потерю самообладания, неправильное восприятие действительности, а также приглушение болевых порогов.

В данном случае оперативный сотрудник должен оценивать окружающую обстановку, характер оказываемого сопротивления, предусмотреть возможные пути развития ситуации и на основе этого решить, следует ли приступить к активной фазе задержания либо начать с устного высказывания требований с одновременным налаживанием эмоционального контакта, попытавшись тем самым стабилизировать психоэмоциональное состояние правонарушителя и продлить время для прибытия дополнительных сил органов внутренних дел и (или) сотрудников медицинского учреждения.

Если же наблюдается активное противодействие, то в ответ на действия правонарушителя оперативный сотрудник обычно использует расслабляющие удары, броски, наружные досмотры, приемы задержания и сопровождения, а также удушающие приемы. Применение приемов непосредственного принуждения правонарушителя и обеспечения личной безопасности осуществляется в соответствии с тактической моделью применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия и тактической моделью действий по непосредственному принуждению [27].

Силовое задержание осуществляется в непредвиденных условиях, а результаты его зависят от многих переменных, в том числе и от влияния различных негативно действующих факторов.

Для эффективного применения силового воздействия работникам полиции надо иметь должную физическую подготовку, обладать приемами рукопашного боя, уметь нападать и защищаться в сложных, экстремальных условиях в любое время суток и при любой погоде [31]. Основными составляющими готовности к применению силового воздействия при исполнении служебных обязанностей должны быть:

- физическая готовность, определяемая адаптивными изменениями, наступающими в организме в результате тренировок;
- психологическая готовность, характеризующаяся изменениями, которые наступают в психике человека после прохождения психологической подготовки;

– технико-тактическая готовность, обусловленная уровнем развития способностей к выполнению необходимых действий;

– социальная готовность, определяемая мотивами, целями и значимостью выполняемой деятельности.

Физическая подготовленность – это функциональные возможности, свидетельствующие о необходимом уровне технического развития систем организма, физических качеств, от которых зависит успех в осуществлении оперативно-служебной и боевой деятельности сотрудника полиции [13].

Немаловажным аспектом выступает также психологическая устойчивость оперативных сотрудников полиции, их способность противостоять опасности, уверенность в действиях в момент применения физической силы и т. д. С целью определения психологической готовности необходимо: оценивать типологические свойства нервной системы; исследовать личностную и ситуативную тревожность, переключение и распределение внимания, избирательность внимания, объем внимания и оперативную память, что позволит изучить индивидуальные психологические особенности сотрудников и определить их профессиональную пригодность по критериям психолого-педагогического отбора.

Технико-тактическая готовность оценивается умением сделать правильный выбор решения задачи (выбор позиции, согласование решения на применение во времени, выбор средств воздействия), владением приемами рукопашного боя, боевым оружием, специальными средствами.

Социальная готовность определяется знанием правомерности, процессуальной полноты и грамотности, последовательности, обоснованности применения к правонарушителям физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Для развития навыков сотрудников полиции следует особое внимание уделить внутренним факторам, таким как мотивирование в процессе обучения, применение преподавателем эффективных педагогических форм, средств и методов преподавания, активное использование им

информационных технологий, построение занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся сотрудников [22].

Каждому сотруднику полиции требуется регулярно повышать функциональное состояние организма. С этой целью нужно выбрать доступные и эффективные двигательные действия (физические упражнения), которые помогут в процессе профессиональной деятельности поддерживать необходимый уровень физической подготовленности. Поддерживать профессионально-физическую подготовку на достаточно высоком уровне позволит регулярное выполнение физических упражнений.

Можно выделить две основные группы средств повышения физической подготовленности:

1) *основные средства*: упражнения с использованием массы предметов, упражнения с собственным весом и упражнения с тренажерами;

2) *дополнительные средства*: упражнения в привычных условиях окружающей среды, упражнения с применением сопротивления упругих предметов и упражнения с противодействием партнера.

Данные методы обеспечивают развитие способности концентрировать нервно-мышечные усилия и увеличивают силу. Их рекомендуется выполнять методом круговой тренировки, который представлен в обеспечении комплексного воздействия на различные мышечные группы.

Существуют три вариации выполнения этих методов:

– непрерывный потоковый метод (выполнение упражнений с меньшим интервалом отдыха);

– поточно-интервальный метод (основан на 20–40-секундном выполнении простых упражнений в технике с минимальным отдыхом на каждой станции);

– интенсивно-интервальный (чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок).

Таким образом, служебная деятельность оперативных сотрудников полиции требует постоянной поддержки их физической подготовленности, она будет эффективна, если двигательные способности и системы организма будут работать слаженно и на высоком уровне.

2.2. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы

В обучении двигательным действиям основной целью является формирование знаний, двигательных умений и навыков, посредством которых решаются разнообразные бытовые, учебно-воспитательные, трудовые и другие задачи (овладение способами решения различного рода двигательных задач), а также знаний, умений и навыков организации двигательной деятельности в нестандартных ситуациях (овладение методами решения двигательных задач различных типов).

Двигательное действие как объект изучения представляет собой способ решения некоторой двигательной задачи.

Двигательное умение – это степень владения техническими действиями, которые характеризуются повышенной концентрацией внимания на отдельных частях, элементах, при этом наблюдается некая нестабильность решения двигательной задачи [30].

Двигательный навык характеризуется некой степенью владения техникой двигательного действия, при котором управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой степенью надежности.

Главный принцип обучения и освоения боевых приемов борьбы строится на двух основных элементах: технике и тактике. Техника – это способ, прием выполнения, а тактика – это способ применения приема в условиях служебной деятельности.

Овладение техникой и тактикой выполнения боевых приемов борьбы достигается во время учебно-тренировочных занятий. Такие занятия должны базироваться на трех основных этапах: подготовительном, основном и заключительном.

Первый этап – подготовительный. В его содержание входит: построить учебную группу, разъяснить цель учебно-тренировочного занятия, провести с обучающимися упражнения, направленные на разогревание

организма с целью недопущения травматизма при непосредственном выполнении боевых приемов борьбы.

Второй этап – основной. Главной целью данного этапа является освоение технико-тактических действий по выполнению боевых приемов борьбы. В последующем указанные действия отрабатываются со спарринг-партнером.

Третий этап – заключительный. На данном этапе обучающиеся выполняют упражнения заминки для приведения организма в состояние покоя. В качестве таких упражнений обычно выполняются: ходьба в быстром или умеренном темпе, дыхательные упражнения, растяжка.

Выполнение заминки необходимо для предотвращения застоя крови и чрезмерно быстрого падения кровяного давления, уменьшения возможности возникновения спазмов и судорог мышц, понижения частоты сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному.

Проведение учебно-методического занятия должно строиться на групповом методе. На подготовительном этапе стоит уделить внимание строевым элементам. В частности, важно выполнить построение учебной группы.

Необходимым элементом подготовительного этапа также является комплекс упражнений. Для его эффективного применения стоит внедрять в него новые положения, а также менять темп упражнений. Время реализации данного этапа должно исходить из поставленных задач и профессиональной подготовленности группы. При этом задачи первого этапа формируются на основании тех, которые решаются в рамках основного этапа. Иными словами, если физическая подготовленность обучающихся находится на низком уровне, то подготовительный этап должен проводиться дольше по времени.

Основной этап следует начинать с выполнения упражнений, направленных на развитие таких качеств, как скорость, сила и выносливость. Затем время отводится на тренировку координационных способностей. В завершении основного этапа обучающиеся выполняют упражнения по совершенствованию гибкости.

Некоторые занятия по обучению боевым приемам рекомендуется проводить в повседневной форме одежды, что приблизит выполнение приемов к условиям боевой обстановки.

Перед обучением приему руководитель должен показать его целиком, слитно, указывая на особенности исполнения и обращая внимание обучающихся на детали, делающие изучение данного приема безопасным.

Вначале следует постепенно убыстрять выполнение приема, стремясь достигнуть максимальной быстроты. Затем нужно развивать силу приема на специальных мешках, снарядах.

При изучении боевых приемов борьбы должны применяться приемы и правила страховки и само страховки в момент нанесения болевых и удушающих приемов при борьбе лежа, ударов руками и ногами, при проведении загибов рук за спину.

Большим преимуществом боевых приемов борьбы является возможность использования их в местах, где применение оружия может повлечь за собой нежелательные последствия, а соответствующая физическая подготовленность позволяет осуществлять эти действия после преодоления различных препятствий на этапе преследования преступника.

2.3. Прикладные аспекты применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД при силовом задержании правонарушителей

Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции показывает, что на принятие решений влияют следующие факторы объективного и субъективного характера:

- 1) мотивация полицейского, зависящая от стоящей перед ним оперативно-служебной задачи;
- 2) сложившаяся оперативная ситуация, определяемая пространственно-временными и иными характеристиками;
- 3) правомерность применения действий, определяемая действующим законодательством;

4) поступающая информация о правонарушителе, включающая его внешние параметры, физическое развитие, наличие у него оружия и количество правонарушителей;

5) действия и намерения правонарушителей, психофизическое состояние сотрудника, окружающая среда и обстановка.

Исходя из факторов, которые влияют на принятие решений, и возникающих при этом ситуаций в случаях силового задержания правонарушителей (применения боевых приемов борьбы), необходимо обратить внимание на следующие моменты:

– разработать определенную программу действий, выполняемых в часто встречающихся ситуациях, при этом всегда быть готовым к неожиданным ситуациям;

– выполнять действия, которые, во-первых, не будут выходить за рамки законодательства, во-вторых, не ухудшат ситуацию, в-третьих, не нанесут существенного вреда правонарушителю и окружающим;

– стараться решить ситуацию при помощи слов, не прибегая к применению физической силы, специальных средств, оружия;

– действовать уверенно и решительно, всегда добиваться решения оперативной задачи;

– при неэффективности выработанной программы действий проанализировать ошибки и усовершенствовать программу;

– независимо от результата делать правильные выводы и корректировать программу действий на случай, если ситуация повторится снова;

– распознать намерения и возможности правонарушителя, благодаря чему предсказать ход его дальнейших действий и предупредить нежелательные из них;

– всегда относиться к правонарушителям с гуманистических позиций, как к законопослушным гражданам, не оскорблять их достоинства, быть терпимым к ним и не требовать от них большего, чем позволяет действующее законодательство.

Всю совокупность действий по применению боевых приемов борьбы можно разделить на три основные группы: защитные, атакующие и контратакующие.

Атакующие действия обычно выполняются при задержании, когда оно было заранее спланировано, и включают в себя броски, удары, болевые и удушающие приемы и т. д.

В свою очередь, для выполнения защитных действий, так же как и контратакующих, необходим более высокий уровень физической подготовленности. Это обусловлено тем, что выполняются они сотрудниками органов внутренних дел в ситуациях нападения на них или оказания сопротивления со стороны правонарушителей при задержании.

Наиболее эффективными среди боевых приемов борьбы являются приемы задержания, позволяющие нейтрализовать правонарушителя без причинения серьезных телесных повреждений, а также полностью контролировать правонарушителя, используя болевые ощущения.

Спецификой приемов задержания является их завершающий характер при выполнении любых силовых действий сотрудниками полиции. Например, такие действия, как защита от ударов, освобождение от захватов и обхватов, обязательно должны иметь завершающую фазу – загиб руки за спину.

Силовое задержание преступника, то есть задержание с применением физической силы, является необходимым способом ответа на нападение при задержании правонарушителя. В ситуациях, требующих применения силы, важное значение имеет осуществление действий по задержанию неожиданно для задерживаемого. В этом случае сотрудник будет иметь определенное преимущество. Далее следует максимально быстро продумать план действий и применить прием, который будет являться наиболее эффективным в сложившейся ситуации. Главное – нанести расслабляющий удар и производить все последующие действия быстро, четко и уверенно.

Важное значение при выполнении силового задержания имеет обеспечение личной безопасности сотрудника полиции. В связи с этим обязательным является досмотр задерживаемого для проверки наличия у него оружия, боеприпасов и иных опасных предметов. Прощупывание тела проводится сверху вниз, постепенно переходя от головы к ногам, уделяя особое внимание труднодоступным местам, где могут быть спрятаны различные объекты.

При проведении досмотра необходимо помнить о мерах безопасности. Запрещено полностью просовывать руки в карманы, поскольку в них могут оказаться острые предметы.

Недопустимо также сокращение безопасного расстояния во время сопровождения правонарушителя, сближение возможно только после приведения задерживаемого в подконтрольное положение.

Если техника применения физической силы определяет способ применения действий, то тактика есть применение этого способа в соответствии с многообразными условиями и обстоятельствами.

В зависимости от сложившихся ситуаций при необходимом задержании правонарушителей выделяют следующие типичные действия правонарушителя: пассивное исходное положение, пассивное неповиновение, активное неповиновение, активное исходное положение, активное сопротивление.

Пассивное исходное положение – положение правонарушителя, при котором в расположении его рук, ног, туловища нет признаков атакующих или защитных действий.

Пассивное неповиновение – неповиновение, при котором правонарушитель уклоняется от физического принуждения, но при этом не оказывает физического сопротивления сотруднику и не атакует его.

Активное неповиновение – неповиновение, при котором правонарушитель уклоняется от физического принуждения со стороны сотрудника полиции, не атакуя его, но оказывая физическое сопротивление, например, срывает захваты, освобождается от сковывания, пытается убежать.

Активное исходное положение – такое положение рук, ног и туловища правонарушителя, которое свидетельствует о его готовности начать атакующие и защитные действия, т. е. боевая стойка.

Активное сопротивление – физическое противодействие сотруднику полиции с применением атакующих действий.

Основными приемами задержания правонарушителя являются рычаг руки внутрь и рычаг руки наружу. Рассмотрим технику их выполнения.

Рычаг руки внутрь: с шагом ноги вперед захватить правую руку противника обеими руками за запястье и кисть, нанести расслабляющий удар левой ногой по левому бедру, развернуть захваченную руку внутрь и прижать к бедру плечевой частью своей руки. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь, произвести загиб руки за спину.

Рычаг руки наружу: захватить правую кисть противника двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне бедра. Выкрутить захваченную руку наружу и бросить противника на спину. Перешагнув правой ногой через туловище противника, загибом руки за спину толчком перевернуть его на живот. Сковывая подвижность, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок, поднять его на колени и вынудить встать.

Как отмечалось выше, повышенную опасность представляют ситуации вооруженного сопротивления со стороны правонарушителя. При защите от удара ножом необходимо уйти с направления движения атакующей руки в сторону, сделать ее захват, исключая возможность свободного движения кисти, после чего нанести расслабляющий удар ногой. Обезоружить правонарушителя скручиванием руки внутрь и дожимом кисти с последующим загибом руки за спину. Далее выполняем подбор оружия. Для этого необходимо зафиксировать нож стопой, вынудить нарушителя встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож и, подняв задерживаемого, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

При угрозе применения огнестрельного оружия выполняется уход с линии направления ствола оружия, захват вооруженной руки, нанесение расслабляющего удара, обезоруживание, подбор оружия и ограничение свободы передвижения.

Кроме того, в процессе задержания сотруднику полиции может быть оказано сопротивление в виде захвата туловища:

1. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками. Нанести расслабляющий удар в голень противника и разведением обеих рук в стороны разорвать захват, сгибая их в локтях.

2. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками. Нанести расслабляющий удар, отвести ноги и спину назад с упором в лицо или горло руками.

3. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку.

4. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками. Прижать руку противника, нанести удар ногой в голень или стопу, болевым воздействием на кисть захваченной руки разорвать захват и выполнить загиб руки за спину.

2.4. Комплексные упражнения, совершенствующие дифференцированную и интегральную физическую подготовленность оперативных сотрудников полиции

Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции – это многогранный процесс, включающий в себя совокупность нескольких элементов:

- физическую подготовленность;
- навыки применения боевых приемов борьбы;
- навыки использования специальных средств и применения оружия.

Одним из наиболее эффективных методов формирования и развития профессионально значимых навыков у оперативных сотрудников является использование комплексных средств ситуационного моделирования оперативно-служебной деятельности.

Например, при моделировании ситуации, связанной с задержанием подозреваемого, который попытался убежать с места совершения преступления, оперативный сотрудник в процессе тренировок должен овладеть навыками, способствующими эффективному применению физической силы после нагрузки, в частности, бега на короткие (до 100 м) и средние дистанции (до 1 000 м).

Предполагается, что для успешной отработки задержания требуется организовать периодическую отработку приемов при разном уровне нагрузки, то есть при смене ассистентов (разных по весовым категориям и телосложению), скорости и условий выполнения. Не следует забывать и об отработке команд, которые должен давать сотрудник задерживаемому, чтобы у последнего не возникало попыток в оказании сопротивления.

Как было отмечено выше, при оказании сопротивления задерживаемый может применять оружие либо предметы, используемые в качестве оружия, поэтому требуется уделять внимание комплексу следующих элементов:

- изучению и отработке навыков противодействия вооруженным правонарушителям после физической нагрузки (бега на расстояние до 100 (1000) м);
- связыванию первого элемента с отработкой расслабляющих ударов и удушающих приемов;
- проведению занятий путем моделирования ситуаций, включающих в себя преследование, силовое противоборство, задержание правонарушителя, сохранение и сбор вещественных доказательств [3].

Каждый из этих этапов подразумевает наличие определенных профессионально важных способностей, умений и навыков. Так, для преследования требуются скоростные, координационные способности и

выносливость, для ведения единоборства и силового задержания – скоростно-силовые, силовые способности, умения и навыки владения боевыми приемами борьбы, для контроля подозреваемого и вещественных доказательств преступной деятельности – умение провести наружный досмотр [26].

Достижение всех этих навыков и умений возможно посредством проведения комплексных тренировок, включающих в себя не только физические навыки, но и средства ситуационного моделирования, развитие профессионально важных психологических качеств, в число которых входят уравновешенность, саморегуляция, стабильность и экстравертность.

Наблюдается необходимость рассмотрения элементов, которые должны входить в комплексные занятия, посвященные развитию тех качеств и формированию навыков и умений, которые требуются для успешного преодоления сопротивления, оказываемого задерживаемым (в том числе при наличии у него оружия, предметов, используемых в качестве таковых), сохранению вещественных доказательств противоправной деятельности. В качестве таких элементов комплексного занятия выступают:

- челночный бег 10 × 10 м;
- бег на короткие (100 м) и средние (1000 м) дистанции;
- комплекс силовых упражнений;
- боевые приемы борьбы;

– различные виды наружного досмотра, предусмотренные Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 [17].

Реализовывать описанные комплексы эффективней всего при помощи таких методов, как круговой, повторно-интервальный, сопряженного воздействия, частичного выполнения, ситуационного моделирования, а также при помощи подводящих упражнений, выбор которых зависит

от конкретных результатов, ожидаемых от проводимых тренировок, временных возможностей отработки упражнений и уровня готовности сотрудника к их выполнению.

Таким образом, на основе анализа профессионально важных способностей, умений и навыков оперативных сотрудников, а также особенностей оперативно-служебной деятельности нами разработаны *комплексные упражнения, совершенствующие интегральную подготовленность оперативных сотрудников полиции.*

1. Сотрудник в повседневной форме одежды сначала выполняет челночный бег 10×10 м, затем комплекс силовых упражнений, после чего приступает к выполнению упражнения учебных стрельб (стрельба с места по неподвижной цели).

2. Сотрудник в повседневной форме одежды выполняет челночный бег 10×10 м, затем при помощи ассистента выполняет освобождение от захвата и производит ограничение свободы передвижения загибом руки за спину рывком, после чего приступает к выполнению скоростной стрельбы по неподвижным целям после передвижения. Завершается комплекс выполнением наружного досмотра в положении стоя у стены.

3. Сотрудник в повседневной форме одежды выполняет челночный бег 10×10 м, затем при помощи ассистента выполняет защиту от удара ножом и ограничение свободы передвижения загибом руки за спину. Под воздействием загиба руки за спину производит наружный досмотр в положении стоя у стены. Завершается комплекс выполнением скоростной стрельбы из различных положений: лежа, стоя, с колена.

4. Два сотрудника в повседневной форме одежды выполняют челночный бег 10×10 м, после чего с помощью ассистента выполняют приемы обезоруживания во взаимодействии друг с другом, сковывают его наручниками вдвоем в положении стоя у стены и завершают комплекс упражнений выполнением скоростной стрельбы в передвижении с партнером.

Как отмечалось выше, для успешного выполнения профессионально важных задач оперативные сотрудники полиции должны иметь высокий уровень развития выносливости, ловкости, а также скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей.

Комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости

Данный комплекс состоит из четырех последовательно выполняемых упражнений.

Упражнение № 1. Исходное положение – упор присев. Принять положение упор лежа и вернуться в исходное положение, сделать 10 повторений.

Упражнение № 2. Выполняется сразу после упражнения № 1. Принять исходное положение – упор лежа на спине, после чего поднять ноги и коснуться носками пола за головой, вернуться в исходное положение. Сделать 10 повторений. При выполнении данного упражнения необходимо обращать внимание на следующее: чтобы обязательно было касание и чтобы ноги не сгибались в коленях.

Упражнение № 3. После выполнения упражнения № 2 перевернуться со спины на живот, принять исходное положение – упор лежа, согнуть руки в локтях до касания грудью пола, выпрямить руки. Упражнение повторить 10 раз.

Упражнение № 4. Присесть на одно колено, руки поднять вверх, ладони положить на затылок. Из этого положения сделать прыжок вверх, выпрямив ноги, сделать присев на другое колено. Упражнение повторить 10 раз.

Развитию силовой выносливости способствует также выполнение комплекса упражнений, состоящего из четырех прыжковых заданий:

- 1) прыжки – ноги вместе;
- 2) прыжки – ноги вместе – ноги врозь;
- 3) скрестные прыжки;
- 4) прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге.

Рекомендуется делать комплекс три подхода по 20 раз. При этом необходимо постепенно увеличивать количество прыжков на 5.

Упражнения, направленные на развитие силовых способностей различных групп мышц

Упражнения для развития мышц предплечья

1. Исходное положение (далее – ИП) – сидя на скамье, опираясь предплечьями на бедра или специальную подставку. Сгибание-разгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху.

2. ИП – сидя на скамье, опираясь предплечьями на бедра. Попеременные сгибания-разгибания рук в запястьях с гантелями, держа их хватом сверху.

3. ИП – сидя на скамье, опираясь предплечьем о ребро наклонной доски. Разгибание в лучезапястном суставе кисти с гантелью, держа ее хватом сверху.

4. ИП – стоя с гантелями в руках. Разгибание рук в лучезапястных суставах.

5. ИП – сидя на скамье, опираясь предплечьями о бедра или подставку. Приведение-отведение кистей рук с гантелями, держа их вертикально.

6. ИП – стоя с гантелями в руках. Вращение кистей рук с гантелями внутрь или кнаружи.

7. ИП – стоя с гантелями в согнутых в локтевых суставах руках, упираясь локтями в живот. Одновременное вращение внутрь или кнаружи кистей рук с гантелями.

Упражнения для развития мышц рук и брюшного пресса

1. ИП – вис на прямых руках на перекладине. Испытуемый делает подъем с переворотом и переходит в положение упор лежа, после чего снова возвращается в исходное положение.

2. ИП – лежа на животе, руки вверх. Опираясь ладонями и носками о пол, отделить тело от пола на 10 см и держать его в таком положении 20 с.

3. ИП – сидя на полу. Опираясь на кисти рук, поднять и удерживать тело в течение 30 с.

4. ИП – вис на прямых руках на перекладине. Поднять ноги до прямого угла.

5. Чередование подтягивания на перекладине с подниманием прямых ног в висе.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей

1. Прыжки в длину на одной ноге попеременно.

2. Приседание со штангой максимального веса.

3. Приседания на одной ноге.

4. Выпрыгивание вверх из полного приседа и полуприседа.

Круговая тренировка силовой направленности

Существует три основных метода круговой тренировки.

1. Непрерывно-поточный. Данный метод предполагает выполнение упражнений друг за другом, с небольшим временем отдыха. Сущность метода заключается в том, что увеличивается количество упражнений с одновременным уменьшением времени их выполнения (15–20 с) и увеличением времени отдыха (30–40 с). Данный метод направлен на развитие двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный. Заключается в выполнении простых по технике упражнений продолжительностью 20–40 секунд с минимальным интервалом отдыха. При этом на каждом из кругов необходимо сокращать контрольное время его прохождения. За счет данного метода развивается выносливость, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

3. Интенсивно-интервальный. Можно использовать только после увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Упражнения выполняются с мощностью работы до 75 % от максимальной и продолжительностью 10–20 с, а интервалы отдыха достигают 90 с. Данный метод, в основном, направлен на увеличение силовых качеств.

Для достижения максимальной эффективности и результативности при выполнении круговой тренировки следует постепенно увеличивать нагрузку следующими способами: увеличение количества повторений упражнения за одно и то же время; уменьшение времени для выполнения

одного и того же количества повторений; увеличение количества кругов; уменьшение времени отдыха между упражнениями; введение новых, более эффективных и сложных с точки зрения техники выполнения упражнений.

Примерный комплекс круговой тренировки

1. ИП – сидя упор руками сзади, ноги выпрямлены. Поднимание ног в угол с последующим возвращением в ИП.

2. ИП – упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук.

3. ИП – основная стойка, в руках гантели. Приседания с выносом рук с гантелями вперед и выпрямление ног с подъемом на носки и отведением рук назад.

4. ИП – упор присев. Прыжки вверх с поднятием рук над головой.

5. ИП – лежа на животе, руки вперед. Силовым усилием одновременно оторвать от пола туловище с руками и поднять вверх ноги. Прогнуться в пояснице. Задержаться в данной позе на 5–6 с.

6. ИП – лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднять туловище и прямые ноги, коснувшись пальцами рук носков ног.

7. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

8. Подскоки на месте с попеременными махами одной ногой вперед и хлопками ладонями под бедром: 10–20 прыжков на каждой ноге.

Еще одним профессионально важным качеством сотрудников оперативных подразделений органов внутренних дел является ловкость.

Ловкость – это двигательное физическое качество, определяющее способность выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях.

Воспитание ловкости включает в себя, во-первых, способность овладевать новыми движениями, во-вторых, возможность организма перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях.

Для развития ловкости можно использовать любые упражнения, однако необходимым условием будет являться включение в данные упражнения элемента новизны, т. е. их выполнение нестандартными способами.

Основными измерителями координационных способностей являются:

- быстрота реакции на действия оппонента и на изменения окружающей обстановки;
- степень соответствия движений характеру трудовых действий;
- вестибулярная устойчивость;
- точность оценки расстояния, скорости и направления движения трудовых действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости

1. Стоя в центре круга диаметром 1 м, испытуемые выполняют друг за другом четыре прыжка:

- спиной вперед;
- с поворотом направо;
- с поворотом налево;
- кругом.

Прыжки выполняются подряд пять серий, при этом недопустимо заступать за круг.

2. Устанавливаются 10 флажков на расстоянии 2 и 1,5 м друг от друга. Необходимо пробежать дистанцию, ведя мяч и огибая все флажки. Обратный мяч ведется вдоль ряда стоек.

3. На расстоянии 5 м от линии старта устанавливается первый флажок, а в 10 м от него – второй, между флажками стелется мат. Последовательность выполнения упражнения следующая:

- 1) от линии старта подбежать к первому флажку и пробежать вокруг него (обежать);
 - 2) подбежать к мату и сделать кувырок вперед;
 - 3) добежать до второго флажка и также его обежать;
 - 4) добежать до мата и сделать кувырок вперед;
 - 5) подбежать к первому флажку и обежать его;
 - 6) добежать до линии старта.
4. Челночный бег 4×10 м спиной вперед.

5. Пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком осуществить поворот кругом, снова сделать два кувырка вперед и прибежать обратно на линию старта.

6. Лазанье по гимнастической стенке: вверх – разноименным способом (левая нога и правая рука), вниз – одноименным (правая нога и правая рука).

Метод комплексной оценки профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции

Для разработки комплексной оценки профессионально-прикладной физической подготовленности необходимо использовать эмпирический материал – результаты протоколов контрольных занятий по физической подготовке оперативных сотрудников, проходивших обучение по программам профессиональной подготовки и повышения квалификации.

В ходе контрольных занятий сотрудники должны выполнять упражнения, характеризующие основные физические качества (сила, быстрота, выносливость): подтягивание на перекладине, КСУ, бег на 100 м, челночный бег 10×10 м, бег на 1000 м.

Уровень развития выносливости определяется при помощи контрольных упражнений (тестов), которые бывают двух видов: неспецифические, по результатам которых оценивают потенциальные возможности испытуемого в условиях нарастающего утомления, и специфические, результаты которых указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей.

В профессионально-прикладной физической культуре одними из основных показателей выносливости являются *запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости*.

Для определения *запаса скорости* необходимо из среднего времени преодоления эталонного отрезка (например, бег на 60, 100 м) при прохождении всей дистанции вычесть лучшее время на отрезке. Результат вычитания и будет являться показателем запаса скорости [10].

Запас скорости:

$$ЗС = t_d - n \times t_{эт},$$

где t_d – время прохождения дистанции (например, бег 400 м – 48 с); $t_{эт}$ – лучшее время на эталонном отрезке (100 м – 11 с); n – частное от деления длины дистанции на длину эталонного отрезка ($400 \text{ м} \div 100 \text{ м} = 4$).

Таким образом, $ЗС = 48 \div 4 - 11 = 1$ с. Чем меньше запас скорости, тем уровень развития выносливости выше.

Для определения *индекса выносливости* необходимо вычесть из показателя времени преодоления всей дистанции произведение времени преодоления эталонного отрезка и числа таких отрезков [28].

Индекс выносливости:

$$ИВ = t_d - n \times t_{эт}.$$

Продолжим рассмотрение приведенного выше примера, где $t_d = 48$ с, $t_{эт} = 11$ с, $n = 4$. Таким образом, $ИВ = 48 - 4 \times 11 = 4$ с. Чем меньше значение индекса выносливости, тем больше уровень развития выносливости.

Коэффициент выносливости – это значение, полученное в результате деления времени преодоления всей дистанции на время преодоления эталонного отрезка [28].

Коэффициент выносливости:

$$КВ = t_d \div t_{эт}.$$

Например, испытуемый пробегает 600 м за 100 с, а 100 м за 16 с, таким образом, коэффициент выносливости составляет: $100 \div 16 = 6,25$ с. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

Можно выделить следующие алгебраические отношения:

$$ИВ = n \times ЗС$$

$$КВ = n + \text{—}$$

Уровень развития общей выносливости можно также определить при помощи *формулы Кваса*:

Если результат превышает значение, равное 16, это свидетельствует о низком уровне выносливости [33].

Одним из показателей напряженности и тяжести различных видов профессиональной деятельности, а также уровня физической подготовленности лица к выполнению этой деятельности является силовая выносливость.

Существует два вида силовой выносливости:

1) динамическая – характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в течение продолжительного периода времени, но при небольшом темпе;

2) статическая – позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгое время без изменения исходного положения.

Распространенным методом определения силовой выносливости является *тест Юхаиа*, состоящий из 6 упражнений:

1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (время выполнения – 60 с);

2) из положения лежа поднимаем туловище в положение сидя (время выполнения – 60 с);

3) из положения стоя поднимаем ноги в сторону (время выполнения – 60 с);

4) исходное положение – свободный сед с приподнятыми ногами, делаем сгибание и разгибание ног (время выполнения – 60 с);

5) из положения лежа лицом вниз поднимаем туловище, не отрывая ноги (время выполнения – 30 с);

6) из положения лежа лицом вниз поднимаем ноги, не отрывая от пола туловище (время выполнения – 30 с) [18].

Уровень выносливости оценивается путем суммирования количества повторения каждого упражнения.

Также разработан комплексный тест для оценки силовой выносливости (см. табл. 1).

Таблица 1

Упражнения	Количество раз, мин/макс	Множитель	Очки, мин/макс
1. Наклон туловища вперед с касанием руками пола и последующим выпрямлением.	15/25	10	150/250
2. Быстрая ходьба с подниманием колен до пояса.	40/60	4	160/240
3. Одновременное поднятие рук, головы и ног из положения лежа на животе.	10/20	12	120/240
4. Приседание на носках с разведением колен в стороны.	15/25	10	150/250
5. Поднятие туловища из положения лежа на спине в положение сидя и опускание в исходное положение.	10/20	12	120/240
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10/20	12	120/240
7. Прыжки из положения сидя на носке, руки вперед.	20/40	6	120/240
8. Быстрые встречные движения обеими руками в положении стоя.	40/60	4	160/240

Комплексный тест для оценки силовой выносливости

Каждое из упражнений выполняется в течение 30 с.

Если сумма набранных баллов составляет 1 600–1 849, это свидетельствует о среднем уровне развития силовой выносливости у сотрудника,

если 1 850 и более – выше среднего, 1 350–1 599 – ниже среднего, менее 1 350 – о низком.

Оценка физической работоспособности

Физическая работоспособность тесно взаимосвязана с уровнем физической подготовленности, продуктивностью труда и состоянием здоровья.

Абсолютная работоспособность – величина, в которой находят свое выражение данные статистической выносливости и силы [7].

Абсолютная работоспособность:

$A = \frac{B}{C}$, где В – данные статистической выносливости, С – силы.

Уровень физической работоспособности – это величина, которая может прогнозироваться на основании некоторых показателей [7].

Уровень физической работоспособности:

$A = \frac{100}{\frac{ЧСС}{ЧСС_0} \cdot \frac{АД_{ср.}}{АД_{ср.0}}}$, где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое, АД_{ср.} – среднее артериальное давление.

$АД_{ср.} = \frac{1}{3} АД_{ср.1} + \frac{2}{3} АД_{ср.2}$

Для определения уровня физической работоспособности по полученным результатам используют шкалу оценки (см. табл. 2).

Таблица 2

Диапазон значений	Уровень физической работоспособности
Меньше 0,375	низкий
0,375–0,525	ниже среднего
0,526–0,675	средний
0,676–0,825	выше среднего
0,826 и более	высокий

Шкала оценки уровня физической работоспособности

Оценка силовых способностей различных групп мышц

Для определения способностей к мобилизации своих сил у лиц, деятельность которых связана с выполнением профессиональных обязанностей в условиях экстремальной ситуации, используется *метод измерения максимального мышечного усилия* [20].

Испытуемый три раза сжимает кистевой динамометр с максимальной силой (кг), после чего вычисляется среднее значение показателей и сравнивается с показателем, полученным при первой попытке. Если полученное значение на 2–4 кг превышает стартовое, это говорит о состоянии боевой готовности, если наблюдается снижение – об апатии.

Существуют также комплексные тесты, позволяющие определить уровень развития силы. К числу таких относится *тест минимальной силы Крауса – Вебера*, состоящий из 6 упражнений.

Упражнение 1 – сед из положения лежа на спине, руки за головой. Если испытуемый не может приподняться, это свидетельствует о низком уровне развития мышц брюшного пресса, если выполнил упражнение частично или с помощью преподавателя – о среднем, если выполнил самостоятельно – о высоком.

Упражнение 2 – сед из положения лежа на спине с согнутыми коленями. Данное упражнение так же как и упражнение 1, направлено на оценку силы мышц брюшного пресса.

Упражнение 3 – поднятие ног в положении лежа на спине и удерживание их в таком положении максимальное количество времени. Используется для оценки силы сгибателей тазобедренного сустава.

Упражнение 4 – поднятие туловища из положения лежа на животе и удерживание его в таком положении в течение 10 с. Используется для определения силы мышц верхнего плечевого пояса.

Упражнение 5 – поднятие ног из положения лежа на животе и удерживание в течение 10 с.

Упражнение 6 – наклоны туловища из положения стоя. Упражнение считается выполненным в случае касания испытуемым кончиками

пальцев пола. Запрещается сгибать ноги в коленях. Данное упражнение позволяет оценивать уровень гибкости.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что одним из наиболее эффективных методов формирования и развития профессионально значимых навыков у оперативных сотрудников является использование комплексных средств ситуационного моделирования оперативно-служебной деятельности. Так, например, для успешной отработки задержания требуется организовать периодическую отработку приемов при разном уровне нагрузки, то есть при смене ассистентов (разных по весовым категориям и телосложению), скорости и условий выполнения.

На основе анализа профессионально важных способностей, умений и навыков оперативных сотрудников, особенностей оперативно-служебной деятельности разработаны комплексные упражнения, совершенствующие интегральную подготовленность оперативных сотрудников полиции, а также комплексы программ, включающие виды упражнений, алгоритмы и порядок их выполнения. Кроме того, приведены методы оценки таких профессионально важных качеств, как силовая выносливость, физическая работоспособность и силовая способность различных групп мышц.

Акцентированное применение рекомендуемых принципов в профессионально-прикладной физической подготовке оперативных сотрудников полиции, таких как индивидуализация нагрузки и направленность всех педагогических воздействий на конечный результат, позволяют на 80 % улучшить подбор упражнений, которые наиболее соответствуют требованиям успешной деятельности. Они также значительно повышают эффективность занятий по физической подготовке за счет использования как дидактических принципов с сознательным отношением сотрудников к совершенствованию личной двигательной активности, так и принципов профессионального образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что одной из значимых задач, решаемых в процессе физической подготовленности сотрудника, является достижение высокого состояния физического развития и физического здоровья для эффективного выполнения профессиональной деятельности, связанной с борьбой с преступностью, охраной общественного порядка, имущества и гарантированием безопасности граждан.

Профессиональная физическая подготовка осуществляется в период службы сотрудника повсеместно и непрерывно, данная концепция обусловлена нормативными актами и приказами министерства. Однако, исходя из непосредственной служебной деятельности, уровень и специфика физической подготовки у сотрудников может отличаться. Так, к оперативным сотрудникам полиции в силу особенности их службы предъявляются высокие требования физической подготовки. В ходе служебной деятельности сотрудник полиции выполняет определенный объем задач и функций, поэтому требуется достаточно высокий уровень профессионализма для защиты здоровья, конституционных прав и свобод человека и гражданина.

Следует сказать, что профессиональная физическая подготовка направлена не только на физическое состояние сотрудников ОВД. Это и огромная психологическая нагрузка, которая также помогает приспосабливаться к непредсказуемым обстоятельствам, и умение сохранять спокойствие при резко меняющемся темпе обучения.

Следовательно, каждому сотруднику полиции требуется регулярно развивать и повышать функциональное состояние организма. С этой целью нужно выбрать доступные и эффективные двигательные действия (физические упражнения), которые помогут в процессе учебной и профессиональной деятельности выработать и сохранить физическое состояние сотрудников ОВД и слушателей образовательных учреждений МВД России, а также развить уровень физических кондиций: силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Выполняя регулярные физические упражнения, профессионально-физическая подготовка будет развита на высоком уровне, каждый сотрудник ОВД и слушатель сможет успешно выполнять контрольные упражнения, стандарты физической подготовки.

Таким образом, физическая культура и физическое воспитание – явления взаимообусловленные и взаимосвязанные. Физическое воспитание составляет ядро физической культуры. Физическое воспитание сотрудников органов внутренних дел и курсантов образовательных организаций МВД России имеет свои особенности, обусловленные кругом специфических задач, решаемых сотрудниками полиции в своей практической деятельности. Вместе с тем физическое воспитание сотрудников как профессионально-прикладной вид воспитания также имеет свою структуру и задачи, направленные на всестороннее развитие личности сотрудников органов внутренних дел и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

Физическая подготовка, как и любой процесс, имеет собственные цели и задачи, которые необходимо решить по ходу образовательного процесса подготовки сотрудников полиции.

Анализ проработанной литературы показал, что подготовка работников правоохранительных органов, в том числе оперативных сотрудников, в целом предусматривает поэтапное формирование их профессиональных знаний, умений и навыков. Однако она не решает всех насущных проблем подготовки данных сотрудников к успешной служебной деятельности.

Установлено, что существующая система профессионально-прикладной физической подготовки в части применения силового воздействия к правонарушителям не в полной мере отвечает требованиям практической оперативно-служебной деятельности. Для решения этой проблемы необходимо изучать ситуации, в которых применяется силовое воздействие, и соотносить эффективность нужных действий по определению требований к уровню подготовки оперативных сотрудников и направлений усовершенствования их обучения. При этом их подготовку необходимо проводить в специальных высших образовательных организациях

МВД России и в других, уже существующих подразделениях, где учебный процесс следует разделить на этапы начальной, базовой и целевой профессионально-прикладной подготовки.

Для формирования и развития профессионально значимых психофизических качеств оперативных сотрудников нужна специализированная профессиональная подготовка, которая обеспечивает высокий уровень психофизической готовности к эффективным действиям в экстремальных условиях. Для реализации этой задачи необходима широкая вариативность изменений обстоятельств и условий выполнения физических упражнений, а на занятиях по физической подготовке важно вводить элементы новизны, активного противодействия противников, повышать сложность предлагаемых упражнений и заданий, выполнять упражнения на фоне утомления и в усложненных, непривычных, экстремальных условиях.

Методика обучения преследует своей целью достижение сотрудниками готовности к выполнению профессиональных задач в соответствии с определенными ситуациями.

Перечень индивидуальных заданий по подготовке каждого сотрудника формируется в следующей последовательности:

- выяснение основных задач, которые связаны с необходимостью применения силового воздействия, вид силового воздействия, и в каких условиях он чаще всего применялся, условия несения службы, которые негативно влияют на действия наряда;

- определение составных элементов каждой задачи;

- определение перечня тактических задач, соответствующих составляющим каждой задачи, отработка которых обеспечит достижение цели подготовки.

Перспективы для дальнейших исследований по проблеме профессионально-прикладной физической подготовки данной категории служащих связаны с поиском путей и методов совершенствования переподготовки и повышения квалификации действующих сотрудников с целью повышения уровня их физической и боевой подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2(201).
2. Андреев Е.Э., Зарубин А.А. Особенности совершенствования навыков оперативных сотрудников правоохранительных органов при задержании лиц, причастных к совершению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3.
3. Андреев Е.Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления: дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2018.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М., 2015.
5. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4(50).
6. Брагин В.В., Егоров Д.Е., Цветов В.И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 2.
7. Буров А.Э., Ерохина О.А. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум. Саратов, 2022.
8. Войнов П.Н., Кутергин Н.Б., Клименко Б.А. и др. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 3.
9. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Особенности развития физических (двигательных) качеств у курсантов и слушателей образовательной организации МВД России // Научный компонент. 2020. № 2(6).

10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М., 2020.
11. Калашников А.Ф., Моськин С.А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел, 2018.
12. Мартынов А.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Концепт. 2017. Т. 36.
13. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория физического воспитания // Теория и практика физической культуры. М., 2017.
14. Мороз В.В. Приемы борьбы стоя и лежа: учебное пособие. Хабаровск, 1996.
15. Мороз В.В., Андреев Е.Э. Основы психологической подготовки сотрудников органов наркоконтроля для действий в различных ситуациях силового единоборства с правонарушителями: методические рекомендации. Хабаровск, 2017.
16. Нестеров А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. М., 1992.
17. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».
18. Озолин Н.Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1.
19. Орлова С.В. Методика воспитания выносливости. Физическая культура: учебное пособие для абитуриентов. Иркутск, 2011.
20. Орлова С.В. Методика воспитания силы. Физическая культура: учебное пособие для абитуриентов. Иркутск, 2011.

21. Панова О.С., Крачинская О.В., Лиховидова Е.П. Теория и практика профессионально-прикладной физической подготовки иностранных слушателей в образовательных организациях МВД России (на русском и английском языках): учебное пособие. Волгоград, 2020.
22. Панченков Е.Ю., Панченкова Н.В. Мотивационная сфера личности сотрудника правоохранительных органов. Хабаровск, 2009.
23. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6(42).
24. Синянский В.А., Назаренко Б.А., Кравцов С.В. Физическая подготовка образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного обучения // Полицейская деятельность. 2021. № 2.
25. Славко А.Л. Особенности повышения эффективности применения физической силы сотрудниками полиции на основе применения тактических действий // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 1.
26. Сунь Ч.О совершенствовании физической подготовки сотрудников полиции на современном этапе // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов IV Междунар. научно-практ. конф. Хабаровск, 2016.
27. Тациян А.А., Биналиев А.Т. Особенности использования дифференцированной бросковой и скоростно-силовой подготовки сотрудников полиции: учебное пособие. Ростов н/Д, 2020.
28. Тациян А.А., Демиденко В.Ю. Выносливость как важнейший элемент физической подготовки // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2020. № 2.
29. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник. М., 2016.

30. Тиунова О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. URL: <http://www.self-master-lab.ru/2-publish/publish/350-prakticheskie-aspekty-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom.html> (дата обращения: 15.03.2022).

31. Флоке А., Гупало Е. Самозащита. Теория и практика действий в экстремальной ситуации. М., 2015.

32. Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 2(54).

33. Якубовский Я.К. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями: учебное пособие. Владивосток, 2010.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	7
1.1. Современное состояние физической подготовленности оперативных сотрудников полиции	7
1.2. Целевые установки и постановка задач физического воспитания оперативных сотрудников.....	16
1.3. Двигательные действия как сложная структурная единица физической подготовленности оперативных сотрудников полиции	23
ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНЫХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	29
2.1. Анализ условий, способствующих развитию профессиональных навыков силового задержания у оперативных сотрудников полиции	29
2.2. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы	33
2.3. Прикладные аспекты применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД при силовом задержании правонарушителей.....	35
2.4. Комплексные упражнения, совершенствующие дифференцированную и интегральную физическую подготовленность оперативных сотрудников полиции	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
ЛИТЕРАТУРА	59

Учебное издание

Тациян Аршак Андраникович
кандидат юридических наук;
Биналиев Азалхон Тамалович;
Кравченко Елена Владимировна

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОПЕРАТИВНЫХ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Н.А. Тапашева*
Корректор *Л.Н. Кожоридзе*
Технический редактор *Н.А. Тапашева*
Компьютерная верстка – *Е.Е. Пелехатой*

Подписано в печать 28.06.2023.
Формат 60x84/16. Объем 4 п. л. Набор компьютерный.
Гарнитура Times New R. Печать лазерная.
Бумага офисная. Тираж 65 экз. Заказ № 48.
Редакционно-издательское отделение НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
Отпечатано в ГПиОП НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.