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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник статей
Всероссийской научно-практической конференции

(24 марта 2023 г.)

Ростов-на-Дону
2023

УДК 796 (08)
ББК 75
Ф 503

Редакционная коллегия:
***С. В. Пахомов*,** кандидат юридических наук, доцент;
А. Т. Биналиев;
А. А. Тащиян, кандидат юридических наук;
А. Н. Кучмезов;
Ю. В. Иващенко.

Ответственный секретарь – ***В. В. Зайцев***

Ф 503 **Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики** [Электронное издание] : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (24 марта 2023 г.) / отв. ред. : А. Т. Биналиев, А. А. Тащиян, В. М. Баршай, Ю. В. Иващенко. Электрон. дан. (4,25 МБ). – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России 2023. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz; 512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод; операционная система Windows XP и выше; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше.
ISBN 978-5-89288-493-8.

В сборнике опубликованы материалы выступлений на Всероссийской научно-практической конференции, посвященные актуальным вопросам теории и практики физического воспитания и спорта.

Сборник предназначен для преподавателей, адъюнктов, курсантов, слушателей, а также практических работников органов внутренних дел.

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

ISBN 978-5-89288-493-8 УДК 796 (08)
ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 10

Азаров Д.Н. Контактные виды спорта, способствующие изучению боевых приемов борьбы сотрудниками полиции 10

Алексеев Н.А., Клименко Б.А. Двигательная память при формировании навыка выполнения боевых приемов борьбы курсантами на начальном этапе обучения 13

Апальков А.В., Горбатенко А.В., Першин А.Ю. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы 17

Арушанян С.С., Антоненко А.А., Демьянова Л.М. Актуальность занятий специальной физической подготовкой с сотрудниками практических органов МВД России 22

Афов А.Х., Антоненко А.Э. Формирование профессионально важных физических качеств у сотрудников ОВД 26

Беляев И.С., Горелкин С.И. Некоторые аспекты физической подготовки участковых уполномоченных полиции 31

Бокий А.Н. Подготовка сотрудников полиции к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в особых условиях 34

Гвоздков П.Ю., Цекунов С.О. Воспитательная роль физической подготовки в становлении личности курсантов образовательных организаций МВД России 40

Говорун А.Ю., Аккузин Ю.А. Особенности физической подготовки сотрудников полиции различных категорий и подразделений органов внутренних дел России 45

Дыбов В.Е., Коник А.А. Методика обучения бросковой технике на занятиях по физической подготовке 50
Земляной А.И., Ким В.О. Особенности методики проведения занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп..... 56
Иващенко Ю.В., Петренко Д.А. Методы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД 60
Кан Л.В., Лунин А.А., Новиков А.Н. Актуальные вопросы обучения сотрудников органов внутренних дел тактико-техническим действиям при освобождении от захватов 64
Кашин С.Н., Зайцев В.В. Частная методика развития профессионально-ориентируемого внимания у сотрудников полиции в процессе учебно-тренировочных занятий по боевым приемам борьбы..... 70
Ковальченко А.А. Взаимосвязь полученных результатов нормативов по физической подготовке среди курсантов и слушателей, входящих в состав сборной по мини-футболу образовательной организации МВД России 73
Коник А.А., Дыбов В.Е. Особенности организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России 78
Коревин Г.Д., Рыбин М.А. Гиревой марафон как средство совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников полиции..... 83
Кондрашов А.Г. База видеоматериалов открытых и показательных занятий по физической подготовке как эффективное средство методической работы на кафедре 87
Кубеев А.Ж., Бутов В.В. Формирование морально-волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 90

Кузнецов С.В., Волков А.Н. Концептуальные предпосылки содержания обучения по модулю «Физическая подготовка» дополнительной профессиональной программы повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы в особых условиях 94
Кузнецов М.Б., Тащиян А.А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников ОВД..... 102
Кучмезов А.Н., Мартынов А.П. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 107
Лопатин И.И., Лазарев А.А. Влияние физической подготовки на морально-психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел..... 113
ЛюбаковА.А., Веселов А.А., Катунин В.В. Применение инновационных методик обучения при проведении занятий по физической подготовке с военнослужащими военной полиции (на примере развития скоростных качеств)..... 117
Мартынов А.П., Кучмезов А.Н. Силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 121
Муханов Ю.В., Кулиничев А.Н. Использование на занятиях по физической подготовке метода моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности 125
Осипов И.В., Митин А.А. Организационные аспекты учебно-тренировочного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России 129
Орлов В.В., Шилакин Б.В. Основные направления формирования тактико-технической подготовленности у курсантов образовательных организаций МВД России 135
Панова О.С. Значение спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД России..... 139

Пунтус С.А. Спорт в образовательных организациях МВД России: новые вызовы ведомственному образованию и спортивно-массовой работе 145
Серебрянников В.А. Особенности процесса освоения техники приемов защиты от ударов холодным оружием и предметов, его заменяющих 150
Сидлецкий А.В. Легкая атлетика как эффективное средство развития физических качеств курсанта 158
Струганов С.М., Гаврилов Д.А. Роль биомеханики при обучении двигательным действиям, используемым при отработке боевых приемов борьбы 162
Тихонов С.В. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 167
Третьяков А.А., Горелов А.А. К вопросу использования в общефизической подготовке курсантов МВД России различных видов спорта 172
Усков С.В., Веремьев А.С. К вопросам мотивационных установок курсантов образовательных организаций МВД России по развитию навыков профессиональной рукопашной подготовки 180
Хажироков В.А., Тащиян А.А., Ложкина Д.А. Обучение на занятиях по физической подготовке навыкам самозащиты и самообороны сотрудников ОВД 185
Харечкин А.Н., Алдошин А.В. Полоса препятствий как вид функциональной подготовки курсантов МВД России 190
Цекунов С.О., Гвоздков П.Ю. Исследование отношения курсантов к физической подготовке и физкультурно-спортивной деятельности 196
Шепелев С.В., Лапшин И.Е. Актуальные аспекты и проблемы правоприменения сотрудниками правоохранительных органов мер административного пресечения в своей профессиональной деятельности 201
Шилакин В.Б. Особенности развития общей выносливости в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 206

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 210

Алешин Е.А., Пожидаев С.В., Казначеев В.В. Применение кейс-технологий в образовательном процессе 210
Андрианов А.С. Проблема дефицита физической культуры в социокультурной среде 216
Арутюнян Т.Г. Программа профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» как направление профориентационной работы в свете развития высшего образования 220
Бобровик А.П., Никулин Л.В. Наследственность и ее роль в формировании физических качеств 225
Бутов В.В., Кубеев А.Ж. Формирование стрессоустойчивости к профессиональной деятельности на занятиях по физической подготовке 229
Воротник А.Н., Кандабар А.Н. К вопросу дистанционного обучения курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина по учебной дисциплине «Физическая подготовка» 233
Гайдаш А.И., Биналиев А.Т. Меняющаяся современность и существующие традиции в формировании ценностных смыслов физической культуры 238
Губенков А.О. Особенности метода круговой тренировки 241
Еремин Р.В., Жихарев Д.А., Кравченко Е.В. Психолого-педагогическое обеспечение физической культуры и спорта 246
Жаброва Т.А. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов 250
Зенкова Т.А. Исследование взаимосвязи массы тела на обмен веществ у студенческой молодежи 255

Иващенко Ю.В., Ким В.О. Совершенствование процесса формирования физической готовности курсантов образовательных организаций МВД России 262
Касьяненко А.Н. Формирование положительного отношения к киберспорту среди молодежи 266
Колчина М.Н. Медико-биологические аспекты в физическом воспитании 272
Клепцова Т.Н. Основы организации спортивной подготовки..... 274
Клепцова Т.Н. Инновационные технологии и методики в физическом воспитании..... 277
Клименко А.И. Особенности физического воспитания студентов в современных условиях..... 281
Кондрашов А.В. Эмоциональное состояние слушателей при сдаче зачета по физической подготовке..... 285
Лепилина Т.В. Программа кондиционной тренировки по плаванию для студентов технических вузов 287
Лепилина Т.В. Оценка плавательной подготовленности студентов 1–2 курсов технического вуза 291
Мавропуло О.С., Собакарева Е.В. Выносливость и методы ее совершенствования у сотрудников полиции на этапе профессионального обучения 296
Мансурова Н.И. Развитие физических возможностей человека в процессе его самостоятельных занятий 300
Мануйленко Э.В. Физическая нагрузка как способ борьбы с профессиональным выгоранием у юристов 304
Мешев И.Х., Биналиев А.Т. Физическая подготовленность как основа готовности к будущей профессиональной деятельности 310
Палевич В.И., Терешкин Н.Д., Малявина А.Б. Значение здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России для развития физических качеств, необходимых сотрудникам полиции в практической деятельности..... 315

Попова М.В. Применение IT-технологий в сфере Здоровьесбережения 324
Сидоров А.Ю., Проскуров Д.В. Профилактика утомления у военнослужащих военной полиции средствами физических упражнений 330
Тезиков Д.А. Условия и факторы, влияющие на выполнение тяжелых атлетических упражнений на начальных этапах 333
Третьяков А.А., Апальков А.В. Организация занятий прикладным плаванием у сотрудников органов внутренних дел..... 336
Троян Е.И. Перспективы и основные направления развития физической подготовки сотрудников полиции..... 344
Феськова Е.В. Особенности обучения дыханию в плавании..... 350
Фомин В.Л. К проблеме развития ловкости в спорте 354
Чертов Н.В. Особенности выполнения требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта 357
Чертов О.В. Эффективность специальной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ на водоемах с течением..... 363
Янмурзин Д.Р., Силин А.С. Контрольные упражнения по волейболу для учащихся школ в возрасте 10–11 лет 369
Ячменев С.П., Коляго П.В. Фехтование – история и современность..... 375
Ячменев С.П., Коляго П.В. Особенности морально-волевой подготовки спортсменов к соревнованиям..... 380

РАЗДЕЛ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДК 796:351.74

КОНТАКТНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗУЧЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Азаров Д.Н.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Занятия спортивными единоборствами намного облегчают задачу по изучению боевых приемов борьбы на этапе первоначальной подготовки молодых сотрудников полиции.

Боевые приемы борьбы – это совокупность ударных, борцовских и смешанных видов единоборств. Ударные виды спорта: бокс, кикбоксинг, карате, тхэквондо, тайский бокс. Борцовские виды спорта: дзюдо, джиу-джитсу, самбо, вольная борьба, греко-римская борьба, сумо. Смешанные виды спорта: ушу, рукопашный бой, боевое самбо, ММА [3].

Если рассматривать отдельные виды спорта, относящиеся к спортивным единоборствам, то, как правило, выявление сильнейшего спортсмена определяют на специальной площадке (татами, ринг), по действующим правилам конкретного вида спорта соревнующихся соперников, в присутствии судьи и т. д., тогда как применение боевых приемов борьбы сотрудниками полиции направлено на граждан, которые не относятся к спортсменам, и тем более по спортивным единоборствам. А значит, у сотрудников полиции в момент применения боевых приемов борьбы отсутствует спортивный судья, необходимые условия и т. д.

В разделе «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1] рассматривается тема «Удары и защита от ударов», именно из ударных видов спорта (бокс, рукопашный бой) описывается техника ударов руками и ногами, а также защитные действия (отбивы, уклоны, отскоки). Сотрудники полиции во время несения службы в случаях задержания при непосредственном сопротивлении, а также защиты от нападения на сотрудников применяют приемы бокса и рукопашного боя кратковременно, т. е. до момента задержания правонарушителя, ведь и поединком это сложно назвать. В случае, когда необходимо применить какие-либо удары по правонарушителю, сотрудник полиции не нацелен осуществлять спарринг по правилам бокса, а ему необходимо нанести «расслабляющие удары» с дальнейшим приемом задержания и ограничения подвижности. Сотрудники полиции, имеющие опыт владения приемами бокса и рукопашного боя, изучают боевые приемы борьбы по теме ударов и защите от ударов ускоренными темпами, чем сотрудники, не владеющие такой техникой.

В Наставлении описывается техника приемов борьбы в стойке и лежа, взятых из таких единоборств, как дзюдо, самбо [1]. Согласно статистическим данным, при задержании сотрудники полиции неоднократно применяют приемы самбо в отношении правонарушителей. Конечно, необходимо отметить, что данные приемы могут применить сотрудники, которые тренировались, осваивая борцовские виды спорта, ведь чтобы провести какой-либо бросок, необходим практический навык, чтобы не совершить ошибку при выполнении приема, а правонарушитель легко мог бы уйти от такого приема.

Сложнокоординационные виды спорта, конечно, способствуют изучению боевых приемов, соответственно, сотрудники, обладающие навыками боевых искусств, способны качественно обеспечить защиту жизни и здоровья, прав и свобод граждан России [2].

Контактные виды спортивных единоборств обеспечивают: укрепление здоровья, развитие силы, ловкости, функциональные способности организма, психологической готовности к выполнению поставленных задач полиции [3].

Подводя итог вышесказанному, приходим к выводу, что сотрудники полиции, имеющие опыт занятий спортивными единоборствами, несравненно лучше усваивают технику боевых приемов борьбы, склонны к более продолжительному по времени выполнению сложнокоординационных движений, соответственно, более выносливые к физическим нагрузкам, технически более точны при выполнении задержания и сопровождении ассистента, а значит, и предполагаемого задержанного в режиме реального времени. На таких сотрудников можно положиться при выполнении задач в оперативно-служебной деятельности полиции.

Боевые приемы борьбы основаны на опыте боевых искусств, технические действия соответствуют классическим видам спорта ударных и борцовских единоборств, соответственно и подготовка сотрудников полиции связана с тренировочным процессом спортсменов.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России: учебник / В.А. Овчинников, О.С. Панова. Волгоград, 2020.

© Азаров Д.Н., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КУРСАНТАМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Алексеев Н.А.
Профессор кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
профессор

Клименко Б.А.
Начальник кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

В статье раскрываются проблемы, которые возникают в учебном процессе при изучении боевых приемов борьбы курсантами первого курса на начальном этапе обучения. Рассматриваются вопросы, связанные с особенностями обучения курсантов первого курса боевым приемам борьбы на начальном этапе обучения. Авторами предложены прикладные двигательные упражнения по запоминанию и точному воспроизведению конкретных предложенных преподавателем боевых приемов и действий. В статье рассматривается начальный курс обучения курсантов боевым приемам борьбы. Особое внимание авторы обращают на развитие долгосрочной двигательной памяти, а также приводят методики анализа и оценки исходного уровня двигательной памяти и точности выполнения двигательных действий. Авторами предпринята попытка определить особенности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения курсантов первого курса боевым приемам борьбы.

Для запоминания и восприятия информации человек задействует разные анализаторы. В настоящее время люди заняты собственными мыслями или другими отвлекающими внимание факторами. Люди при передвижении забывают смотреть по сторонам, запоминать и действовать

эффективно в случае опасности для жизни. Телефоны, смартфоны, навигаторы и т. д. катастрофически ослабили связь человека с окружающим реальным миром, а это большая опасность для человека, притупляются его чувства, восприятие ситуации, оперативное мышление и двигательная память, а это все делает человека незащищенным, уязвимым, беспомощным. Ситуативная информированность для личной безопасности важнее, чем физическое развитие. Система современного образования, а точнее образовательные услуги, без целенаправленного воспитания не формируют у обучающихся должной мотивации и осознанной потребности к физическому развитию, здоровому образу жизни и вообще подготовленности к оптимальным двигательным возможностям и действиям. Деформация многих правил и норм в отношениях людей снизила физическую готовность молодежи и отношение к физической подготовленности [1].

При обучении в школе на занятиях по физической культуре не уделяют должного внимания прикладной подготовке обучающихся, цель которой – обеспечение готовности школьника к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях. На основании результатов многочисленных наблюдений за курсантами 1 курса, за их освоением боевых приемов борьбы, за их двигательной памятью и точностью воспроизведения двигательных действий предложены организационно-методические действия для качественного усвоения изучаемого материала на начальном этапе обучения. Результаты обучения курсантов по дисциплине «Физическая подготовка» на начальном этапе в значительной мере зависят от умения видеть, запоминать и точно воспроизводить двигательные действия.

Основную роль в поиске эффективных методик обучения курсантов боевым приемам борьбы сыграло множество собственных наблюдений во время учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения [2].

С целью выявления причин низкого уровня запоминания и точности воспроизведения двигательных действий курсантами при обучении боевым приемам борьбы нами проведено исследование, в ходе которого фиксировалось время, затраченное на демонстрацию техники выполнения боевых приемов борьбы, и точность движений выполнения в стандартных условиях учебно-тренировочных занятий. Точность и эффективность

выполнения двигательных действий курсантами в стандартных условиях оценивалась по пятибалльной шкале. Быстрота и точность запоминания технико-тактических двигательных действий курсантами и воспроизведение их в условиях учебного противоборства с ассистентом. Полученные результаты позволили разработать комплекс упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и точности воспроизведения техники этих упражнений [3].

По нашим наблюдениям выявлено, что курсанты с хорошим уровнем двигательной памяти быстрее осваивают учебный материал и имеют больше возможностей прогрессировать в овладении техникой боевых приемов. На начальном этапе педагогического эксперимента мы стремились обосновать способы оценки уровня развития двигательной памяти, точности воспроизведения движений и результативности в овладении техникой выполнения боевых приемов борьбы. На начальном этапе обучения курсантов по прикладной физической подготовке большое внимание уделялось развитию физических качеств, а развитию двигательной памяти и точности воспроизведения движений – недостаточно, и поэтому при изучении боевых приемов борьбы мы сталкиваемся с проблемой усвоения техники их выполнения.

При подготовке комплекса упражнений для курсантов экспериментальной группы мы учитывали физиологическое состояние координации и двигательной памяти. При изучении боевых приемов борьбы применялись методы расчлененного и целостного обучения. Объяснение и изучение техники боевых приемов проходило по плану:

1. Показ и объяснение техники двигательного действия.

2. Показ и объяснение условий его выполнения.

3. Повышение уровня подготовки благоприятного двигательного действия для выполнения приема.

4. Выполнение приема в стандартных условиях, на месте и исправление ошибок, высказанных преподавателем.

5. Выполнение приема в движении и исправление ошибок, высказанных преподавателем.

6. Самооценка выполненного приема, а также оценка выполнения приема курсантами группы.

7. Выполнение приема в условиях сбивающих факторов по звуковому сигналу преподавателя.

8. Выполнение приема с дозированным (обусловленным) сопротивлением ассистента.

Показ техники выполнения приемов проводился в обеих группах как в правую, так и левую сторону. Причем большее количество раз повторялось в «удобную сторону» в экспериментальной группе, с акцентом на особенностях выполнения каждым курсантом. На начальном этапе обучения изучение приема проводилось медленно, больше внимания уделялось технике выполнения и запоминания всего двигательного действия в целом. Качество усвоения и запоминания двигательных действий проверялось преподавателем путем контроля техники и оценки по пятибалльной системе. Изменения показателей качества выполнения боевых приемов борьбы курсантами происходили неравномерно. Лучшие результаты показали обучающиеся экспериментальной группы. Это объясняется тем, что курсанты экспериментальной группы выполняли приемы в «удобную сторону», что позволило им овладеть техникой и быстрее сформировать память двигательных действий [4].

В основу обучения курсантов боевым приемам борьбы положен принцип многократного повторения при постоянном контроле и коррекции качества выполнения двигательных действий [5]. Точность выполнения приема достигалась непрерывной их коррекцией преподавателем и часто по ходу выполнения двигательного действия. Постоянный контроль и корректировка преподавателя способствует технически правильному запоминанию и закреплению двигательного действия, что в результате позволяет выполнить прием на высоком техническом уровне.

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. Алексеев Н.А., Клименко Б.А., Коник А.А. и др. Обучение курсантов применению боевых приемов борьбы в условиях ограниченного

пространства // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 11.

3. Сабирова И.А., Битюцких И.В. Анализ соревновательной деятельности в различных дисциплинах кикбоксинга // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2.

4. Кутергин Н.Б., Замчевская Е.С., Груздева Н.А. и др. Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки: уч. пособие. Белгород, 2021.

5. Иващенко Ю.В. Моделирование образовательного процесса курсантов МВД России на основе понятия «динамический стереотип» // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2020.

© Алексеев Н.А., Клименко Б.А., 2023

УДК 796:351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ

Апальков А.В.
Доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института им. И.Д. Путилина, кандидат педагогических наук

Горбатенко А.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института им. И.Д. Путилина

Першин А.Ю.
Преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института им. И.Д. Путилина

Служба сотрудников патрульно-постовой службы полиции по праву считается народной. Благодаря их отлаженной работе, по статистическим данным за 2022 г., начинает снижаться уровень преступности

по сравнению с 2021 г. Эксперты отмечают уровень снижения уличной преступности, во многом это результат деятельности сотрудников патрульно-постовой службы.

И все же, несмотря на улучшение криминогенной обстановки в России, деятельность сотрудников внутренних дел проходит в атмосфере агрессивности и жесткости поведения правонарушителей. Подготовка сотрудников для работы в таких условиях имеет немаловажное значение. Для поддержания правопорядка и эффективной борьбы с преступностью необходима не только хорошая правовая подготовка, но и физическая подготовленность.

В обязанности сотрудников патрульно-постовой службы входит: обеспечение правопорядка в общественных местах, предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений на постах и по маршруту патрулирования, выявление и задержание лиц на маршрутах патрулирования лиц, скрывшихся от следствия и суда, оказание содействия в оперативно-розыскных мероприятиях.

Исход любой операции по пресечению противоправных действий во многом зависит от уровня физической подготовки сотрудников патрульно-постовой службы.

Исходя из вышесказанного, следует рассмотреть сам термин «физическая подготовка». В основном авторы его трактуют как разновидность физического воспитания, которое в свою очередь имеет определенную направленность в видах деятельности, которая предстоит воспитанникам в жизни. Профессиональная прикладная физическая подготовка сотрудников полиции предусматривает формирование готовности к выполнению оперативно-служебных задач.

Как учебная дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России направлена на достижение следующих целей: учебную, воспитательную и развивающую. В свою очередь каждая из целей предусматривает различную направленность [1].

Так, учебная цель несет в себе обучение нужному объему знаний, умений и навыков. В профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ППС это, прежде всего, болевые приемы борьбы, задержание и сопровождение, способы досмотра, связывание, сковывание

наручниками, которые в дальнейшем пригодятся им при выполнении служебных обязанностей.

Еще одна цель физической подготовки – воспитательная, которая формирует у обучающегося нравственные качества личности. Воспитательная функция охватывает все сферы – организм, психику, сознание. Именно поэтому очень важно, чтобы физическая подготовка сотрудников ППС была идеологизирована подтекстом социального воспитания в целом.

Развивающая цель направлена на сохранение и поддержание у сотрудников ППС значительного потенциала работоспособности, сюда входит не только физический потенциал, но и психологический. Такие психологические и физические качества, которые помогут сотруднику осуществлять профессиональную деятельность. В данную категорию входят упражнения на развитие координации, силовые упражнения, упражнения на быстроту, гибкость и выносливость. Здесь необходимо упомянуть о том, что обучающийся, выполняя данные упражнения, тренирует не только физически свое тело, но и психику тоже. При выполнении физических упражнений у человека значительно снижается уровень тревожности, повышается самооценка, что в свою очередь не может не оказать положительного воздействия на профессиональные качества сотрудника ППС.

Все цели физического воспитания между собой взаимосвязаны, их нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Можно подытожить, что физическая подготовка охватывает формирование специальных свойств личности, как физических, так и психологических.

Как специализированная учебная дисциплина «Физическая подготовка» имеет явно сформированную задачу и цели. Физическая подготовка сотрудников ППС четко организована и является комплексом мер, выполняемых с поставленными целями и планом по достижению этих целей. Основным средством подготовки сотрудников ППС являются физические упражнения, которые выполняются с учетом возраста и гендерных особенностей.

По мнению Л.П. Матвеева, термин «упражнение» носит двоякое определение, во-первых, он обозначает определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания,

а во-вторых, процесс, который организован согласно определенной методике [3].

Ю.Ф. Курамшин считает, что физическое упражнение – это действие, используемое для развития физических способностей человека [6].

Упражнения как средство физической подготовки может быть: силовое, скоростное, на выносливость, на координацию, комплексное и с переменой деятельности.

Отдельными звеньями методик, формирующих физическую подготовленность, являются методические приемы. К ним относятся обучение, развитие и воспитание. Обучение выполнению техники физических упражнений – знакомство с упражнением, разучивание и тренировка. Знакомство с упражнением носит в себе ознакомительный характер, т. е. на этом этапе формируется правильное представление о выполняемом упражнении. Для знакомства с упражнением необходимо ознакомить с названием упражнения, правильно показать его, объяснить его назначение и правильность выполнения. Если это необходимо, то показать упражнение повторно в замедленном режиме, а потом в нормальном темпе [4; 5].

В связи с установленными требованиями каждый сотрудник ППС обязан поддерживать должный уровень физической подготовки и соответствовать установленным законодательно нормам. Физическая подготовка сотрудника ППС осуществляется в течение всего периода службы.

В нормативных документах прописан специальный расчет на физическую подготовку – не менее 100 часов в год. Важно отметить, что, даже не занимаясь специально, ежедневно сотрудник ППС при выполнении должностных обязанностей развивает физическую подготовленность. Также необходимо отметить, что каждый сотрудник ППС раз в квартал сдает нормативы по физической подготовке [2]. Таким образом, в заключение можно сказать о том, что для сотрудника патрульно-постовой службы крайне важно иметь хорошую физическую подготовленность, от этого зависит не только успешное выполнение служебных обязанностей, в некоторых ситуациях она может спасти жизнь как самого сотрудника, так и гражданских лиц. Хорошая физическая подготовленность является результатом постоянного труда и высокой самоорганизованности сотрудника патрульно-постовой службы.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 05.05.2018 № 275. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. М., 2021.

4. Носов С.А. Актуальные проблемы физической подготовки слушателей факультета первоначальной подготовки в период пандемии // Наука-2020. 2020. № 7(43).

5. Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Мотивационный аспект физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России как определяющий фактор развития профессиональных качеств // Актуальные вопросы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников в органах внутренних дел: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2019.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М., 2010.

© Альпаков А.В., Горбатенко А.В., Першин А.Ю., 2023

УДК 796:351.74

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ С СОТРУДНИКАМИ ПРАКТИЧЕСКИХ ОРГАНОВ МВД РОССИИ

Арушанян С.С.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Антоненко А.А.
Старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института
МВД России

Демьянова Л.М.
Заведующий кафедрой физической культуры
и спортивно-оздоровительных технологий
Донского государственного технического университета,
кандидат медицинских наук, доцент

Анализируя оперативную обстановку в стране и то, что в настоящее время уделяется большое значение со стороны общественности действиям сотрудников правоохранительных органов, становится очевидным целесообразность проведенных реформ, направленных на профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел. Автентический результат такой подготовки содержит: способность сотрудником полиции своевременно, а также руководствуясь законом, принимать решения на поставленные служебные задачи как в повседневных, так и в экстренных ситуациях; самоконтроль; стрессоустойчивость; маневренность, общую организованность и т. п. Помимо всего прочего, огромное значение уделяется общей физической подготовке сотрудников. Обращается внимание на умение правильно и грамотно применять профессиональные навыки на практике в соответствии с законом. Во время профессиональной подготовки сотрудник полиции должен овладеть всеми знаниями законного

применения физической силы, огнестрельного оружия и специальных средств, после чего при выполнении практических задач будет постоянно совершенствовать и закреплять их.

Для подходящего решения сотрудниками полиции оперативно-служебных задач физическая культура и спорт просто необходимы. Именно поэтому с заданной целью им крайне необходимо совершенствовать и вырабатывать личные физические качества. Необходимость заключается не только в укреплении здоровья, но и в усвоении правил выполнения боевых приемов борьбы.

Более того, важным аспектом служит выработка сотрудником полиции навыков соблюдения правил личной и коллективной безопасности на фоне психофизической усталости. Как правило, такие качества закаляются при создании условий, приближенных к реальным ситуациям силового и эмоционального напряжения [1].

Физическая культура относится к одному из видов культур, потому что данное направление лежит в основе культурного процесса, образует развитие физических и интеллектуальных возможностей, а также нравственных качеств.

Спорт – это деятельность, цель которой направлена на достижение спортивных результатов. Достигается это путем соблюдения определенных режимов, таких как тренировочный процесс, режим отдыха и, более того, сбалансированное питание. Также спорт основывается на соревновательной деятельности путем конкретных состязаний [1; 2]. В таких состязаниях спортсмен демонстрирует потенциал своей подготовки, после чего определяется сильнейший из участников на основе определенных правил.

В практической деятельности сотрудники полиции при пресечении правонарушений зачастую не могут совладать с действиями правонарушителей из-за недостаточного показателя физической подготовленности. Часто такие случаи связанны с тем, что сотрудник полиции не в полном объеме овладел всеми требуемыми знаниями и навыками либо после изучения не сохранил их на должном уровне [3; 4].

Функция сотрудников полиции в настоящее время напрямую взаимосвязана с применением физической силы. Происходит это в случае

отказа гражданами выполнять законные требования сотрудника полиции, тем самым инициируя его применить физическую силу. Также при применении физической силы, в случае отсутствия законной необходимости, сотрудник обязан минимизировать ущерб и не допустить травм и увечий лиц, по отношению к которым производились эти действия [5]. Из этого следует, что во время осуществления профессиональной деятельности сотрудниками ОВД существует возможность нарушения прав и свобод человека и гражданина.

Только путем постоянного совершенствования физической силы и должного освоения нормативных правовых документов появится возможность справно и более эффективно выполнять поставленные служебные обязательства, действовать грамотно и решительно [1; 2; 3; 4].

Основополагающим законом, регламентирующим служебную деятельность сотрудников полиции, а конкретно применение физической силы, является Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции». В нормативных правовых актах прописано, что сотрудник полиции может применять не только физическую силу, но и конкретные боевые приемы борьбы в случаях, когда несиловые способы не обеспечивают возложенных на полицию обязанностей.

Неспособность правомерно применять боевые приемы борьбы, недостаточная физическая подготовка, неверный анализ ситуации и вариантов ее развития, небольшой уровень самообладания приводят к неблагоприятным последствиям как для сотрудника полиции, так и для лица, в отношении которого применялась физическая сила. Сотрудник полиции обязан пребывать в состоянии постоянной готовности – это основная и главная закономерность, а также залог успеха при самообороне. Без всего этого физические навыки и умения совершенно безуспешны. Именно поэтому физическую и психологическую подготовку нужно систематически развивать. Это две взаимодополняющие составляющие, и друг без друга они теряют свою пригодность.

Литература

1. Бакшева Т.В. К вопросу о физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел к пресечению правонарушений в различных ситуациях // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2022. № 5(92).

2. Проскурин С.М. Методы формирования умений и навыков применения боевых приемов борьбы: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

3. Тащиян А.А., Алдошин А.В., Лапшин И.Е. и др. Методика физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России с использованием автоматизированных систем управления // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3.

4. Тащиян А.А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. 2020.

5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 31.03.2015 № 385. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Фартушний В.Е., Шевелев Д.Л. О вопросах применения техники универсального боя в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также в повседневной практической деятельности. Краснодар, 2022.

7. Шепелев С.В. Организация мероприятий в области физкультурно-спортивной деятельности на примере соревнований «Пауэрлифтинг – сила красоты»: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2022.

© Арушанян С.С., Анионенко А.А., Демьяненко Л.М., 2023

УДК 796:351.74

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СОТРУДНИКОВ ОВД

Афов А.Х.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиала) Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Антоненко А.Э.
Преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России

Физическая подготовка сотрудников ОВД – слушателей образовательных организаций МВД России является неотъемлемой частью их профессионализма и во многом связана с различными сферами жизни обучающихся. Криминогенная обстановка в стране, современные условия жизни предъявляют достаточно высокие требования как к практической, так и теоретической подготовке сотрудников ОВД для успешного выполнения ими оперативно-служебных задач. Поэтому совершенствованию основных физических качеств слушателей образовательных организаций МВД России уделено большое внимание.

Первостепенной задачей дисциплины является формирование у обучающихся основных физических качеств, а именно силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Каждый из данных аспектов развивается отдельно, однако они напрямую влияют на качество подготовки и дальнейший успех несения службы. Далее разберем каждое физическое качество по отдельности и способы их совершенствования [1; 2].

Выносливость организма – это способность тела на протяжении времени выполнять определенную работу без потери работоспособности. В целом можно отметить, что выносливость необходима не только служителям правопорядка, но и простым обывателям. Однако ввиду специфики

профессии важность выносливости у сотрудников полиции гораздо выше, чем у остальных. В первую очередь это связано с тем, что сотрудники ОВД не могут себе позволить снижение качества выполняемых задач. Усталость, стресс и другие внешние факторы напрямую влияют на качество работы, однако сотрудники должны уметь абстрагироваться и наращивать уровень профессионализма. Выносливость организма отдельного человека измеряется при помощи двух факторов – внешних и внутренних.

Группу внешних факторов составляет качество и количество выполняемых двигательных движений в утомленном состоянии, в то время как группу внутренних – качество работы внутренних органов в период утомления. Задачей преподавательского состава является повышение уровня нагрузки на организм обучающихся с одновременным снижением утомляемости внутренних органов. Иными словами, необходимо добиться такого результата, при котором уровень нагрузок будет расти, а утомляемость организма снижаться. Подобный результат невозможен в короткий промежуток времени, поскольку повышению выносливости способствует постоянная монотонная нагрузка, которая вдобавок должна постоянно расти.

Самым простым способом развития выносливости является бег на длинные дистанции, который также известен как кросс. Кроссы могут проводиться как на преодоление определенного расстояния, так и преодоление его за определенное время [3; 4]. В первом случае необходимо начинать с самых маленьких дистанций – не более одного километра, с постепенным и постоянным прогрессом в расстоянии. Во втором случае нет привязки к определенной дистанции, но есть привязка ко времени. Начинать в этом случае также лучше с небольших промежутков времени до получаса. Такая работа должна проводиться ежедневно, для того чтобы был видимый прогресс.

Есть и множество других способов, которые в ряде случаев являются более эффективными, однако необходимо отметить, что они подразумевают достаточно высокий базовый уровень выносливости. Ввиду этого они подойдут лишь небольшому количеству слушателей, которые до этого плотно и долго занимались спортом. Для новичков и менее развитых обучающихся предпочтительнее первый вариант развития выносливости,

но со временем они также могут перейти к более утомляющим упражнениям.

Более тяжелые варианты – это бег на короткие дистанции с ускорением, рваный бег и бег с отягощением. Бег на короткие дистанции подразумевает максимальную скорость выполнения упражнения, соответственно, и большую нагрузку на сердце и дыхательную систему. Рваный бег – это бег с чередованием темпа (быстро – медленно – быстро), при котором нагрузка также очень высока. Бег с утяжелением также не менее эффективен, т. к. растет вес и, следовательно, нагрузка на тело. Все эти методы давно известны и используются спортсменами, специальными структурами, в армии в качестве базовых и универсальных.

Быстрота – это свойство организма проделывать ту или иную физическую работу с максимальной скоростью. Быстрота – необходимое качество в работе сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях, например, в погоне за правонарушителем. Быстрота главным образом совершенствуется путем работы над определенными группами мышц. Говоря о быстроте, необходимо ввести еще один термин, который непосредственно связан с ней: взрывная сила. Взрывная сила – это способность организма за доли секунды выйти на пик своей силы. Именно развитие силовых показателей и помогает развивать скорость. Взрывная сила влияет на скорость удара, высоту прыжков, а в беге – на выход на максимальную скорость за короткое время. Упражнений на развитие взрывной силы много, их объединяет выполнение тех или иных движений на максимальной скорости с утяжелением. Например, нанесение ударов с гантелями небольшого веса, прыжки с гантелями, бег на короткие дистанции с различными утяжелителями.

Из всего списка наиболее понятным фактором является сила, в связи с тем, что повышение силовых показателей является наиболее доступным и простым с теоретической точки зрения аспектом физической подготовки. Существует два основных вида работы, которые направлены на повышение уровня силовых показателей: работа с собственным весом и работа с инвентарем и различными искусственными утяжелителями. Работа с собственным весом тела обладает преимуществом, заключающимся в достаточности абсолютного минимума инвентаря – турника и брусьев,

а также подручных предметов. Второй способ обязывает иметь специальное место, оборудованное необходимыми тренажерами и утяжелители. В первом случае имеется возможность заниматься даже в домашних условиях, не имея ничего под рукой, во втором случае необходим поход в спортивный зал и тренировки на специализированных тренажерах [5; 6].

Гибкость в ряду физических качеств стоит особняком, т. к. для ее повышения необходимо обладать определенными знаниями в спортивной гимнастике. Помимо прочего, гимнастика является очень травмоопасным видом спорта, и если не прибегать к помощи тренера или преподавателя, который знает правильную технику упражнений, можно запросто получить травму – порвать мышцы и связки, а это значит, забыть о дальнейшей службе в органах внутренних дел. Занятия гимнастикой во главе с квалифицированным преподавателем способствуют повышению гибкости тела до достаточного уровня за короткий промежуток времени, в отличие от выносливости и силы. Вместе с тем по прошествии времени гибкость организма практически не меняется и держится практически на одном уровне.

Также из всего списка наиболее неоднозначным аспектом остается ловкость. Под ловкостью можно понимать множество вещей, но в структуре физической подготовки сотрудников ОВД она является собирательным качеством. В связи с этим можно сделать вывод, что чем более выносливым, гибким и сильным является слушатель, тем более он ловок, следовательно, необходим баланс во всех аспектах, при котором с ростом силовых показателей не должны падать показатели выносливости и гибкости [3; 5].

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, необходимость реализации ускоренного развития физических качеств слушателей образовательных организаций МВД России – сотрудников ОВД. Это обусловливается их загруженностью другими дисциплинами в процессе обучения, что вызывает необходимость построения занятий по физической подготовке сотрудников ОВД таким образом, чтобы успешно развить профессионально важные физические качества.

Литература

1. Хажироков В.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на профессионально значимые качества сотрудников ОВД: мотивационный аспект // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1(81).

2. Мешев И.Х., Дружинин А.В. Роль физической подготовки в становлении профессионализма сотрудников ОВД // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

3. Ярославский М.А., Тхагалегов А.А. Профессионально значимые физические качества сотрудников полиции: пути формирования и совершенствования // Инновации в науке и практике: сб. трудов по материалам VI Всерос. конкурса научно-исслед. работ. Уфа, 2021.

4. Кодзоков А.Х., Доттуев Т.И., Бештоев Р.О. Формирование профессионально значимых физических качеств у сотрудников органов внутренних дел // Индустриальная экономика. 2021. № 4–2.

5. Мешев И.Х. Специфика профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Евразийский юридический журнал. 2022. № 1(164).

6. Тащиян А.А., Баранова А.С. Динамика показателей физической подготовленности сотрудников полиции в процессе обучения в образовательных организациях МВД России // Военно-правовые инструменты обеспечения национальной безопасности: сборник статей научно-практ. конф. М., 2022.

© Афов А.Х., Антоненко А.Э., 2023

УДК 796:351.74

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАСТКОВЫХ УПОЛНОМОЧЕННЫХ ПОЛИЦИИ

Беляев И.С.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Горелкин С.И.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Физическая подготовка в органах внутренних дел – это комплекс мероприятий, направленный на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и способностей полицейского с учетом особенностей его профессиональной деятельности.

Более того, уровень физической подготовки является одной из тех составляющих, подлежащих оценке при принятии граждан на службу в полицию, в том числе участковым уполномоченным полиции.

Физическая подготовка является частью общей системы обучения и воспитания сотрудников правоохранительных органов и направлена на обеспечение физической готовности личного состава к профессиональной деятельности [1].

Физическая подготовка составляет отдельный элемент системы подготовки, которая в свою очередь входит в систему профессиональной подготовки сотрудников полиции. Служебная подготовка в ОВД организуется и проводится в рабочее время еженедельно руководителями органов и подразделений полиции [5].

Реформирование правоохранительной системы обусловило необходимость пересмотра многих аспектов содержания полицейской деятельности, условий приема на службу и требований к кандидатам на должность участкового уполномоченного полиции. Вышеизложенное дает основания

сделать вывод, что физическая подготовка участкового уполномоченного полиции выступает неизменным спутником всего периода прохождения службы в полиции.

Должны констатировать, что вопросам физической подготовки не уделено должного внимания, несмотря на то, что они находят свое проявление в рамках общественных отношений в системе органов полиции и урегулированы нормами права.

В смысле приведенного удачным является и высказывание Ю.Д. Крыниной, которая подчеркивает, что знание норм закона и умение применять их в служебной деятельности является необходимым элементом эффективной службы в системе МВД России. От участкового уполномоченного полиции требуется развивать физические качества и в том числе служебно-прикладные упражнения для формирования готовности к выполнению служебных задач [2].

Рассматривая вопрос относительно физической подготовленности участковых уполномоченных полиции, С.В. Кузнецов прямо указывает, что их профессиональная деятельность предполагает значительные физические нагрузки, что учитывается при отборе кандидатов на службу в виде высоких требований к состоянию здоровья, физической подготовленности, способности переносить длительные нагрузки [3].

В специальной литературе акцентируется внимание на том, что сотрудники полиции, в том числе участковые уполномоченные, наряду с комплексом знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять свои функциональные обязанности, должны применять оперативное мышление в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Отдельное внимание необходимо уделять психологической готовности и формированию навыка профессионального общения с различными категориями граждан.

Необходимо констатировать факт, что физическая подготовка участкового уполномоченного полиции является одним из главных направлений служебной и профессиональной подготовки, поскольку в стрессовых ситуациях, связанных с задержанием правонарушителей, в том числе вооруженных, приходится применять боевые приемы борьбы, в том числе специальные средства, а иногда и оружие. Важно действовать так, чтобы не превысить пределы необходимой обороны и мер, необходимых для правомерного задержание правонарушителя.

Роль физической подготовки участковых уполномоченных полиции является важной как для достижения весомых результатов в своей профессиональной деятельности, так и для сохранения жизни и здоровья при исполнении служебных обязанностей.

Невыполнение обязательных нормативов физической подготовки может свидетельствовать о недостаточной эффективности или даже невозможности выполнения ими своих непосредственных служебных обязанностей.

Реформирование правоохранительной системы обусловило необходимость пересмотра многих аспектов содержания полицейской деятельности, условий приема на службу и требований к кандидатам на должность участкового уполномоченного полиции, кто изъявил желание связать свою профессиональную деятельность со служением обществу путем обеспечения охраны прав и свобод человека, противодействия преступности, поддержания публичной безопасности и порядка.

Участковыми уполномоченными полиции решается огромный комплекс задач, включающих постоянное совершенствование и повышение эффективности деятельности, что в значительной мере зависит не только от уровня образования, но и от уровня физической подготовленности.

Для совершенствования уровня профессионально-прикладной физической подготовки участкового уполномоченного полиции требуется:

– проводить практические занятия в условиях, максимально приближенных к реальным;

– совершенствовать боевые приемы борьбы только в условиях оказания сопротивления;

– повышать оснащенность специальными и техническими средствами.

Более значимой формой улучшения физического развития является подбор и совокупность эффективных педагогических средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки для повышения профессиональной готовности к эффективным действиям в экстремальных условиях.

Литература

1. Кучмезов А.Н. Проблемы и пути совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов

и слушателей образовательных организаций системы МВД России: материалы VIII Всерос. научно-практ. конф. Краснодар, 2021.

2. Коник А.А. Некоторые аспекты организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

3. Корнаушенко А.В., Крынина Ю.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть служебной подготовки участкового уполномоченного полиции // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2018. № 18–2.

4. Кузнецов С.В., Мусабиков Д.В. Роль физической подготовки в деятельности участкового уполномоченного полиции // Психология, педагогика и образование в условиях международного сотрудничества и интеграции: сб. статей Междунар. научно-практ. конф. Уфа, 2020.

5. Чурсин О.А. Особенности организации профессиональной подготовки по месту службы в органах полиции зарубежных стран // Вестник Московского университета МВД России. 2019. № 11.

© Беляев И.С., Горелкин С.И., 2023

УДК 796:351.74

ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Бокий А.Н.
Начальник кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат юридических наук, доцент

Применяемые полицией меры государственного принуждения, безусловно, ограничивают права и свободы человека и должны применяться в строгом соответствии с федеральным законодательством [1].

Детальная правовая регламентация, отсутствие вариативности в трактовке законодательных норм, четкое их уяснение и соблюдение обеспечивают в конечном итоге правомерное применение физической силы, специальных средств и табельного оружия сотрудниками полиции.

Права и свободы человека и гражданина гарантируются и признаются Конституцией Российской Федерации в соответствии с общепризнанными нормами и принципами международного права. Права и свободы не могут быть нарушены никем, в том числе и органами государственной власти (ст. 17). К конституционным основам правомерного ограничения сотрудниками полиции рассматриваемых прав и свобод человека и гражданина следует относить положения ч. 3 ст. 55 Конституции Российской Федерации, согласно которой ограничение прав возможно федеральным законом в случаях, если это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства [2].

Целью исследования является определение особенностей применения сотрудниками полиции отдельных специальных мер пресечения при выполнении служебных обязанностей в особых условиях. Определение указанных особенностей необходимо, прежде всего, для правильной организации подготовки сотрудников полиции к действиям в особых условиях.

Для начала необходимо определиться с понятием «особые условия в деятельности полиции». Статья 35 Федерального закона от 30.11.2011 № 342-ФЗ представляет перечень особых условий, относящийся к выполнению органами внутренних дел специфических функций во время действия отдельных административно-правовых режимов в государстве или в отдельных его частях: 1) военное положение; 2) чрезвычайное положение; 3) режим проведения контртеррористической операции; 4) условия вооруженного конфликта; 5) ликвидация последствий аварий катастроф природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций [3].

Учитывая сложившуюся в последнее время в мире и ближнем зарубежье международную военно-политическую обстановку, деятельность сотрудников полиции в зоне проведения специальной военной операции и приграничных территориях, безусловно, следует также отнести к особым условиям несения службы и выполнения оперативно-служебных задач.

При этом законодательство предусматривает изменение режима служебного времени сотрудника органов внутренних дел, возложение на него дополнительных обязанностей, командирование его в другую местность, временный перевод его в другое подразделение без изменения характера службы в органах внутренних дел и установление иных особых условий и дополнительных ограничений. Отметим также, что согласие сотрудника в указанных случаях не требуется [3].

Вопросы правового регулирования применения сотрудниками полиции рассматриваемых мер государственного принуждения в особых условиях нередко вызывают дискуссии. Учитывая специфические условия выполнения оперативно-служебных задач, например, при действии чрезвычайных правовых режимов, складывается мнение и об особом порядке применения мер физического воздействия, специальных средств и табельного огнестрельного оружия. Многие обыватели и даже некоторые действующие сотрудники полагают, что при несении службы в особых условиях появляются определенные «расширенные» полномочия при применении указанных выше мер.

На самом деле установленный федеральным законодательством порядок применения сотрудниками правоохранительных органов специальных мер пресечения не подлежит изменению даже при действии чрезвычайных административно-правовых режимов или военного положения. Однако характер деятельности сотрудников полиции в особых условиях, безусловно, определяет тактические особенности несения службы и выполнения оперативно-служебных задач. Специфическими будут и тактические особенности применения силы и табельного оружия, например, в составе сводных отрядов при реализации специальных мероприятий [7; 8].

Для обозначения конкретных направлений подготовки сотрудников полиции к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении оперативно служебных и служебно-боевых задач в особых условиях необходимо, прежде всего, определить суть, характер и тактические особенности несения службы в районе их действия.

Учитывая насущные потребности подготовки и переподготовки действующих сотрудников органов внутренних дел, в последнее время была

разработана и реализуется Программа профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях» по должности служащего «Полицейский» [4]. Ее содержание раскрывают отдельные направления деятельности сотрудника полиции в особых условиях, среди которых:

– проведение специальных операций по поиску и задержанию вооруженных преступников в населенных пунктах и вне их;

– проведение специальных операций по пресечению массовых беспорядков;

– проведение специальных операций по освобождению заложников;

– осуществление боевого хранения на марше на автомобилях и в пешем порядке;

– несение службы на контрольно-пропускных пунктах;

– действия по охране пунктов временной дислокации и особо важных объектов и др.

Указанные аспекты определяют следующие особенности выполнения сотрудниками полиции оперативно-служебных задач в особых условиях: 1) расширение функциональных обязанностей сотрудника полиции, выполнение дополнительных, в том числе служебно-боевых задач, участие в специальных операциях; 2) действие в составе усиленных нарядов, сводных отрядов при комплексном применении группировки сил и средств, функционирующих в особых условиях; 3) использование полного спектра специальных средств личной защиты и активной обороны; 4) постоянное ношение личного табельного оружия, а также использование дополнительных видов стрелкового и иного вооружения.

Учитывая вышеизложенное, разработчики программы предлагают акцентировать внимание на действиях, связанных с использованием и применением средств активной обороны при пресечении массовых беспорядков, тактикой и техникой выполнения боевых приемов борьбы в средствах индивидуальной бронезащиты, применением оружия и специальных средств при взаимодействии с другими сотрудниками для задержания правонарушителей, проведения наружного досмотра и выполнения других оперативно-служебных задач в особых условиях.

Соглашаясь в целом с указанным перечнем, считаем необходимым дополнить его важным, на наш взгляд, разделом. Речь идет о подготовке сотрудников полиции к применению оружия в условиях противоборства с правонарушителем, прежде всего, при вооруженном нападении. На сегодняшний день в правоохранительной практике значительной проблемой является не только незаконное применение оружия сотрудниками полиции, но и его неприменение для обеспечения безопасности себя и третьих лиц, выполнения возложенных на полицию задач, естественно, при наличии законных оснований.

Актуальность указанной проблемы, а также авторская методика обучения защитным действиям вооруженного сотрудника полиции была представлена нами в соответствующем учебно-методическом пособии [5]. В отдельной учебной литературе авторы также рассматривают данное направление [4; 5; 6]. Считаем, что для подготовки сотрудников полиции к несению службы в особых условиях изучение данного раздела имеет особое значение.

Таким образом, при изучении порядка применения мер физического воздействия, средств активной обороны и табельного огнестрельного оружия при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях сотрудникам полиции должны прививаться следующие практические навыки:

– извлечение и приведение табельного оружия в боевую готовность и применение его в различных направлениях с максимально возможной скоростью;

– извлечение и приведение табельного оружия в боевую готовность и применение его из различных, в том числе неудобных положений (лежа, сидя, с колен и пр.);

– применение табельного оружия при вооруженном нападении с дальней либо средней дистанции;

– применение табельного оружия при вооруженном нападении с ближней дистанции;

– применение табельного оружия при нападении на сотрудника полиции в непосредственной близости;

– применение табельного оружия при захватах, обхватов и попыток забрать оружие у сотрудника полиции.

Учитывая вышесказанное, необходимо подчеркнуть, что законодательно не предусмотрено изменение порядка применения сотрудниками правоохранительных органов физической силы, специальных средств и табельного огнестрельного оружия даже в условиях чрезвычайного либо военного положения. В свою очередь, характер деятельности сотрудников полиции в особых условиях, безусловно, определяет тактические особенности несения службы и выполнения оперативно-служебных задач. Специфическими будут и тактические особенности применения указанных мер принуждения.

Характер и содержание деятельности сотрудника полиции в особых условиях определяет специфику специальной подготовки к применению боевых приемов борьбы, средств активной обороны и оружия. При этом важным аспектом считаем подготовку сотрудников полиции к применению оружия в условиях противоборства с правонарушителем, прежде всего, при вооруженном нападении.

Литература

1. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федер. закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях по должности служащего «Полицейский»: примерная программа профессионального обучения. М., 2022.

5. Бокий А.Н. Подготовка сотрудников полиции к применению табельного оружия в условиях противоборства с правонарушителем: учебно-метод. пособие. Краснодар, 2021.

6. Организация и проведение занятий, связанных с моделированием ситуаций повседневной деятельности подразделений органов внутренних дел с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: учебное пособие / под ред. Т.С. Купавцева, В.А. Морозова, Б.А. Федулова. М., 2018.

7. Тащиян А.А. Организация и проведение повышения квалификации внештатных инструкторов территориальных органов МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2022.

8. Усков С.В. Обеспечение личной безопасности сотрудников полиции при угрозе нападения с предметами, используемыми в качестве оружия: научно-практ. пособие. Симферополь, 2021.

© Бокий А.Н., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Гвоздков П.Ю.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России

Цекунов С.О.
Доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России, доцент

В настоящее время современный рынок труда характеризует снижение уровня физической активности и одновременное усложнение его содержания, что предполагает от сотрудников в существенной мере больших затрат, как интеллектуальных, физических сил, так и высокой степени сконцентрированности внимания. Обозначенные качества требуют

систематического развития и совершенствования, поскольку новейшие технологии обязывают человека соответствовать им [1].

Организм человека по своей природе предполагает осуществление любой физической активности, которая должна сопутствовать на всех этапах жизнедеятельности. Современные научные исследования свидетельствуют о том, что благодаря двигательной активности происходит обновление всего организма человека. Так, люди преклонного возраста, сохраняющие физическую активность на протяжении всей жизни, обладают более высокими физическими возможностями, нежели молодое поколение, имеющее лишь поверхностное отношение к движению.

В связи с этим все большую актуальность приобретает проблема физического воспитания будущих специалистов любой профессиональной деятельности. Поэтому поиск и отбор современных методов и приемов физического воспитания выступает в качестве насущной проблемы методологии физического воспитания [5].

На сегодняшний день физическое воспитание выступает в качестве основополагающей учебной дисциплины курсантов образовательных организаций МВД России, и поэтому в процессе обучения курсанты в обязательном порядке проходят физическую подготовку. Благодаря данной дисциплине курсанты смогут не только развить необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности физические качества, умения и навыки, но и в целом оздоровить свой организм.

Физическая подготовка в общем смысле предполагает педагогический процесс, направленный на физическое воспитание курсантов. Данная учебная дисциплина носит прикладной характер для различных видов деятельности человека, в частности профессиональной, военной и т. д., что обусловлено высокими требованиями к специалистам, осуществляющим свою профессиональную деятельность в условиях риска и опасности. Таким образом, физическое воспитание курсантов образовательных организаций МВД России обеспечивает главным образом исполнение нужд государства: обеспечение соблюдение прав человека, борьба с преступностью.

Образовательный процесс по физической подготовке в системе МВД России позволяет подготовить будущих сотрудников на высоком

уровне к государственной службе, что в дальнейшем помогает им справиться с высоким уровнем профессиональной нагрузки. Между тем физическое воспитание эффективно решает и другие задачи. В частности, способствует всестороннему личностному развитию курсантов. Так, в качестве основных задач личностного развития курсантов образовательных организаций МВД России выступают следующие:

1) сдерживание психологических реакций, возникающих в результате воздействия негативных факторов и способствующих возникновению профессиональных ошибок;

2) поддержание определенного уровня профессиональной компетентности, которая обеспечит заблаговременную подготовку к различным неблагоприятным ситуациям в профессиональной деятельности;

3) безупречное исполнение своего профессионального долга, невзирая на физическое и психологическое истощение;

4) умение дать отпор третьему лицу, которое предпринимает попытки негативно повлиять на моральный образ сотрудника [6].

Анализируя проблему личностного развития в процессе физической подготовки курсантов разных образовательных организаций, А.Р. Косиковский дал определение двум видам основных задач, реализуемых в области физической подготовки:

– задачи специфической направленности, которые направлены на непосредственную физическую подготовку курсантов: развитие физических навыков и качеств, укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам, поддержание трудоспособности;

– задачи образовательной направленности, обеспечивающие формирование научных знаний и представлений, а также обеспечивающие личностное развитие курсантов в соответствии с общепринятыми нормами морали и нравственности [5].

В своих исследованиях Е.П. Ильин отмечал, что систематическая смена интеллектуальной и физической деятельности оказывает благоприятное влияние на развитие и ход многих психических процессов. Поскольку движение обеспечивает регуляцию процессов возбуждения и торможения ЦНС, то в процессе перехода с двигательной активности к интеллекту-

альной происходит нейтрализация накопившихся отрицательных эмоций. Это способствует установлению стабильного фона в структуре личности курсанта.

Важное значение имеет организация физической подготовки и для становления нравственно-этической сферы личности курсантов, к числу которых можно отнести нравственные нормы и ценности, правила поведения в обществе, этические нормы, духовные качества. Так, в качестве важнейшего нравственного проявления в процессе физической подготовки можно отметить следующие:

1) нравственно-этические проявления, которые присущи человеку, пребывающему в определенной социальной формации;

2) мотивация, которая направляет курсанта к занятиям спортом;

3) этические представления курсанта [4].

В качестве главного результата личностного развития курсантов в процессе физической подготовки выступает физическая культура личности, которая может быть представлена в соответствии с двумя уровнями:

1) первый уровень физической культуры личности курсантов образовательных организаций МВД России предполагает наличие общественных ценностей, в частности представления о формах и методах физического развития личности, представления об авторитетности физического воспитания для личностного развития;

2) второй уровень физической культуры личности курсантов предполагает представления конкретной личности в сфере физического воспитания, в частности ее мотивация.

Поведенческие характеристики, которые соответствуют духовно-нравственным нормам, проявление храбрости, упорства в достижении поставленных целей, устойчивого желания осуществлять свою будущую профессиональную деятельность, сформированные у курсантов в процессе физической подготовки, оказывают непосредственное влияние и на их повседневную жизнедеятельность, а также службу в государственной структуре [3].

Важно отметить, что целенаправленная педагогическая деятельность по развитию личности курсантов в ходе занятий по физической подготов-

ке предполагает тщательно спланированную и систематическую работу педагога. Особое значение в реализации данного направления имеет непосредственно само стремление педагога получить положительную динамику в развитии личностных качеств курсантов. В связи с этим мотивация педагога к продуктивной и рациональной педагогической деятельности выступает в качестве главного условия эффективного личностного развития курсантов. При этом немаловажную роль играет и общая культура самого педагога.

Таким образом, эффективное осуществление воспитательных задач в процессе физической подготовки в условиях современных образовательных организаций МВД России на сегодняшний день становится актуальным и востребованным. Работа в данном направлении осуществляется в целостном процессе с личностным и физическим развитием курсантов, которые выступают в качестве взаимообусловленных и взаимосвязанных явлений, поскольку физическая подготовка образует основу физической культуры личности курсанта. Являясь ключевым фактором развития, физическая подготовка активизирует естественные жизненно важные возможности, качества курсантов, их способности преобразовывать свое «я» и окружающий мир, тем самым выполняя и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. М., 2009.

2. Ворожцов А.М. Педагогические аспекты преподавания дисциплины «Физическая подготовка в вузах» МВД России в современных условиях // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2010.

3. Горин К.Ю. К вопросу повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников в системе МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171).

4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., 1987.

5. Косиковский А.Р. Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России: учеб.-метод. пособие. М., 2019.

6. Лигута В.Ф. Психологические особенности и виды подготовки сотрудников полиции, определяющие успешность выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Экстремальная деятельность человека. 2020. № 2(56).

© Гвоздков П.Ю., Цекунов С.О., 2023

УДК 796:351.74

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ И ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Говорун А.Ю.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Аккузин Ю.А.
Старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического институт МВД России

Ежедневно сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации, выполняя свои служебные обязанности в экстремальных ситуациях, а порой при несении службы в особых условиях, решают оперативно-служебные задачи в опасных для жизни и здоровья людей, самого сотрудника полиции ситуациях, что во многом зависит от уровня физической и психологической подготовки.

Данная тема является актуальной для сотрудников отрядов специального назначения «Гром», сотрудников территориальных органов (участковых уполномоченных полиции, сотрудников патрульно-постовой службы) и сотрудников дорожно-патрульной службы, т. к. они непосред-

ственно в своей каждодневной служебной деятельности сталкиваются с потенциальными нарушителями закона, где им необходимо преодолевать силовое сопротивление и проводить задержание, используя физическую силу, специальные средства. Поэтому необходимо поддерживать свою физическую подготовку на должном уровне, от этого может зависеть не только их жизнь, но и жизнь напарника и гражданского населения.

Сотрудники поддерживают свою физическую подготовку не только для решения оперативно-служебных задач, но и для проверки уровня физической подготовки согласно приказу МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Не только уровень физической подготовки позволяет решать оперативно-служебные задачи, но и профессионализм, грамотные действия сотрудника полиции, которые определяются различными факторами, такими как:

– уровень полученных в образовательных организациях знаний;

– эрудиция;

– психологическая и моральная устойчивость;

– нравственные качества;

– физическая подготовка.

Последняя имеет решающее значение при возникновении ситуаций, угрожающих жизни, здоровью граждан, общества, государства и самого сотрудника.

Физическая подготовка – комплекс мероприятий, служащий для физического совершенствования сотрудников в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач и требований, обусловленных служебной деятельностью. Во многом именно физическое развитие сотрудников ОВД определяет успешное выполнение и решение ими оперативно-служебных задач и обязанностей, поскольку оказывает благотворное влияние на выработку всех остальных факторов, составляющих профессионализм служителей закона.

В соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ (приказ № 450 от 01.07.2017) целью физиче-

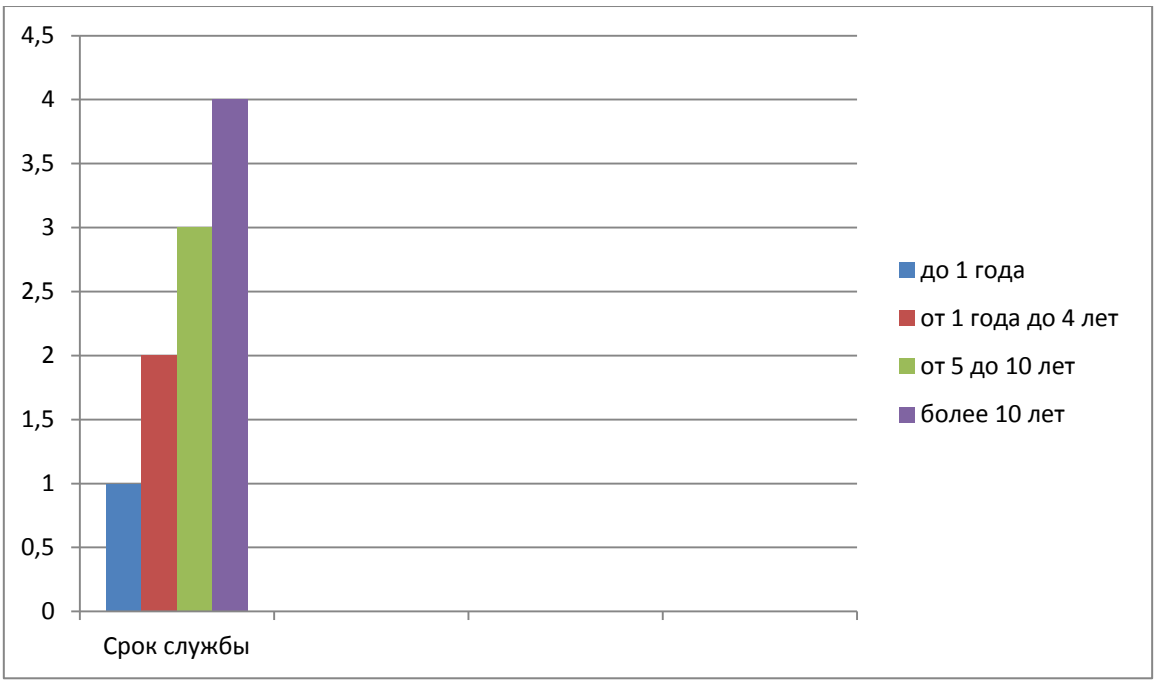
ской подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1]. В связи с этим определяются задачи физической подготовки сотрудников ОВД.

Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно служебных задач:

1. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

2. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Зачастую большое количество служебных задач, возложенных на сотрудников органов внутренних дел России, не позволяет им должным образом развивать и совершенствовать свои физические качества. А это может пагубно отразиться на служебной деятельности не только самого сотрудника полиции, но и его напарника.



В исследованиях зарубежных специалистов приводится информация о гибели сотрудников, имевших разный по продолжительности срок службы: 1) 5 % (33) – меньше одного года (синяя диаграмма); 2) 28 % (198) – от 1 до 4 лет (красная диаграмма); 3) 30 % (212) – от 5 до 10 лет (зеленая диаграмма); 4) 37 % (267) – более 10 лет (фиолетовая диаграмма).

Таким образом, из этих данных видно, что наиболее уязвимы сотрудники полиции, прослужившие продолжительное время (более 10 лет), им свойственна переоценка собственных сил и возможностей, потеря бдительности, что и приводит к трагическим последствиям.

Чтобы снизить влияние профессиональной деформации сотрудников, в том числе пренебрежение мерами личной безопасности, необходимо на постоянной основе заниматься физической подготовкой и совершенствоваться в плане выполнения боевых приемов борьбы.

В соответствии с вышеизложенным можно сказать, что в органах внутренних дел Российской Федерации большее значение имеет физическое развитие сотрудников. В разных регионах России на различных уровнях создаются условия для физической подготовки личного состава. Например, сотрудники в свободное время занимаются спортом, совершенствуя свои боевые способности. Также создаются специальные пункты, к числу которых можно отнести Центр повышения квалификации служебной и боевой подготовки полиции в Москве, куда направляются сотрудники для повышения своей компетентности, приобретения новых знаний в своем направлении служебной деятельности и обмену опытом с коллегами.

Аналогичные организации создаются и в других субъектах РФ. Итоги определяются везде одинаковым способом. Таковым является сдача нормативов по физической подготовке и знание боевых приемов борьбы. Они определены для сотрудников мужского и женского пола в зависимости от возраста, подразделения, а также от группы предназначения [3].

Анализируя данные приема граждан на службу в территориальные органы МВД России как на региональном, так и районном уровне, поступление слушателей в учебные центры и центры профессиональной подготовки свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности будущих сотрудников не всегда бывают высокими, многие набирают

минимальное количество баллов, необходимых для поступления на службу. Поэтому преподавателям кафедр физической подготовки и инструкторам по физической подготовке на занятиях необходимо уделять время не только изучению боевых приемов борьбы, но и развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости); преподавателям кафедры физической подготовки использовать городскую и специализированную полосы препятствий, моделируя на отдельных элементах полосы ситуации, приближенные к условиям, в которых будет проходить службу тот или иной сотрудник.

Необходимо способствовать тому, чтобы слушатели уделяли время самостоятельным занятиям и посещениям спортивных секций, привлекать к участию в различных соревнованиях, проводимых среди курсантов и слушателей образовательных организаций, особенно для тех категорий граждан, о которых велась речь выше [4]. В условиях научно-технического прогресса, развития общества зачастую бывает трудно привлечь слушателей к необязательным занятиям физической культурой и спортом.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что для сотрудников отрядов специального назначения «Гром», сотрудников территориальных органов (участковых уполномоченных полиции, сотрудников патрульно-постовой службы) и сотрудников дорожно-патрульной службы, т. к. они непосредственно в своей каждодневной служебной деятельности сталкиваются с потенциальными нарушителями закона, где им необходимо преодолевать силовое сопротивление и проводить задержание, используя физическую силу, специальные средства, физическая подготовка является необходимым и неотъемлемым аспектом служебной деятельности сотрудников ОВД РФ. Она способствует формированию морально-психологических качеств, продуктивности в работе, позволяет поддерживать здоровье на должном уровне. В условиях научно-технического прогресса, развития общества физическая подготовка занимает важное место в общей системе образования (воспитания) подрастающего поколения и подготовки высококвалифицированных кадров системы МВД.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД Рос-

сии от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 05.05.2018 г. № 275. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие. Иркутск, 2016.

© Говорун А.Ю., Аккузин Ю.А., 2023

УДК 796:351.74

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Дыбов В.Е.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Коник А.А.
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Физическая подготовка является важнейшей составляющей профессиональной подготовки современного полицейского. Зачастую возникает необходимость применения физической силы с целью пресечения преступления и дальнейшего задержания нарушителя. При этом важно не только знать сам прием задержания, предварительно необходимо расположить нарушителя так, чтобы перейти на прием задержания.

В подобных ситуациях так называемым промежуточным звеном часто служат броски. Применение бросков позволяет обезвредить и иногда даже оглушить нарушителя за счет падения, что создает эффект неожиданности и дает сотруднику полиции время для дальнейших действий. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение бросковой техники в образовательных организациях МВД России.

Так, бросковая техника является одним из блоков, присутствующих в программе обучения по физической подготовке, однако на нее отводится не так много времени. Это приводит к тому, что курсанты и слушатели недостаточно усваивают данную тему и совершают ошибки, что не позволяет довести им свои действия до автоматизма. На наш взгляд, необходимо увеличить количество учебных часов, отведенных для изучения бросковой техники, а также усовершенствовать саму методику обучения.

Для того чтобы сотрудники полиции без малейших колебаний выполняли броски в служебной деятельности, необходим высокий уровень обучения. Это означает, что в ходе учебных занятий по физической подготовке действия по выполнению бросков должны быть доведены до совершенства. Для этого необходимо с самого начала разучивать бросковую технику, а затем тщательно контролировать ее выполнение для корректирования ошибок на начальных этапах. Если изначально ошибка не будет исправлена, то курсант (слушатель) будет совершать ее постоянно, возникнет путаница в действиях и неуверенность, что чревато не самыми лучшими последствиями в служебной деятельности.

На наш взгляд, изучение бросков необходимо осуществлять поэтапно: обучение захвату, расслабляющему удару, непосредственно броску и действиям после. Когда первый этап будет выполняться всеми обучающимися идеально, тогда можно переходить к следующему. В сознании курсантов и слушателей должна выстроиться четкая схема действий при выполнении броска.

Помимо практической части, т. е. непосредственного выполнения, преподаватель должен освещать и теоретическую часть. Обучаемые должны знать, в каких ситуациях можно применять тот или иной бросок, в чем уникальность и эффективность конкретного броска и др.

Кроме того, преподаватель перед тактическим обоснованием должен на своем примере показать выполнение того или иного броска, в боевом темпе для создания у обучаемых ясного представления о приеме, скорости его выполнения.

При акцентировании внимания на отдельных элементах броска преподавателю необходимо привлекать для его выполнения наиболее подготовленных курсантов (слушателей). Метод демонстрации достаточно распространен в учебной практике и позволяет обучаемым правильно воспринимать демонстрируемые приемы. Не менее важна неоднократность показа, причем в разных ракурсах, поскольку обучающиеся должны увидеть все нюансы. В ходе выполнения броска преподаватель может останавливаться, чтобы заострить внимание обучаемых на наиболее важных моментах, например, положении рук и ног как правонарушителя, так и самого сотрудника полиции.

Аналогичной позиции придерживаются Р.В. Камнев, а также А.Ю. Плешивцев. Они предлагают на одном занятии многократно выполнять подводящие упражнения, элементы, части одного двигательного действия или прием целиком, без изучения или повторения иных боевых приемов борьбы. То есть обычно на одном занятии изучают один новый элемент и повторяют несколько приемов из ранее изученного арсенала, при этом прием выполняется в первый раз. На наш взгляд, лишь безошибочное выполнение одного двигательного действия при обучении способствует возможности реализовать его в различных условиях, в том числе и в служебной деятельности. В среднем достичь выполнения броскового действия без видимых ошибок возможно за 2–3 занятия [1].

Авторы полностью поддерживают данное замечание, однако необходимо понимать, что такое обучение возможно только при увеличении количества учебных часов, отведенных на изучение бросковой техники. Иначе если один бросок не будет досконально изучен и отработан, то переход ко второму не является целесообразным, поскольку обучающиеся начнут путаться в своих действиях и в итоге не смогут выполнить ни одного броска.

Помимо этого, необходимо максимально приблизить условия на учебных занятиях к реальным настолько, насколько это может быть

возможным. Как правило, оппонент обучающегося стоит на месте, пока тот выполняет бросок. Всем понятно, что в действительности такого не будет: нарушитель может быть вооружен, будет оказывать сопротивление. Не исключено оказание не только физического, но и психологического давления, к чему сотрудник полиции должен быть готов. Необходимо понимать, что злостными репликами и оскорблениями нарушитель будет пытаться вывести из себя сотрудника полиции и, воспользовавшись моментом, ускользнуть от него или нанести удар. Допускать такого ни в коем случае нельзя, поскольку сотруднику полиции может быть нанесена травма. Итак, на учебных занятиях обучаемые должны имитировать реальную обстановку, оказывая сопротивление.

Максимальному приближению условий к реальным будет способствовать выполнение броска в стесненном пространстве – в узком коридоре, в вагоне поезда, в условиях слабой освещенности, при использовании средств индивидуальной защиты. Помимо этого, в ходе выполнения упражнений на бросковую технику необходимо увеличивать скорость движения, поскольку на самих занятиях обучающиеся никуда не спешат и плавно осуществляют необходимые движения. Такой темп допустим на начальном этапе ознакомления и разучивания, но ближе к разучиванию необходимо постепенно наращивать скорость. На этапе совершенствования бросковой техники обучающиеся должны выполнять броски максимально быстро, будто действие происходит в реальной ситуации [4].

Совершенствование методики обучения может сопровождаться моделированием учебной схватки, где могут применяться как запланированные, так и внезапные действия, например, нанесение удара левой рукой, ногой, нанесение ударов с использованием подручных предметов. Это необходимо для того, чтобы обучаемые в реальных ситуациях служебной деятельности были готовы ко всему и смогли предугадать поведение преступника.

На этапе совершенствования бросковой техники также необходимо использовать и другие сбивающие факторы: например, кувыркание правонарушителя, постоянная смена партнеров, выполнение броска после физической нагрузки (например, после погони за правонарушителем).

Рядом автором, в частности С.М. Стругановым, С.В. Украинским, С.Н. Баркаловым, предлагается внедрить следующее комплексное упражнение: обучающийся в течение 40 сек. отрабатывает бросок на одном партнере в медленном темпе, при этом его внимание должно быть сосредоточено на правильном выполнении техники приема. Затем по команде преподавателя он проводит этот же прием с максимальной скоростью в течение 20 сек., стараясь произвести наибольшее количество бросков, после чего, также по команде преподавателя, обучающийся снова переходит к отработке приема в спокойном темпе. Эта серия упражнений повторяется пять раз, т. е. общее время выполнения составляет пять минут [3]. Данные двигательные действия возможно будет внедрить на этапе совершенствования, что позволит вспомнить и реализовать необходимую технику выполнения, при высокой интенсивности занятия.

По нашему мнению, выполнение подобного упражнения достаточно эффективно. К нему также можно прибегать, даже если закончились учебные часы на выполнение бросковой техники и началась уже другая тематика. В целях закрепления пройденного материала данное упражнение можно выполнять либо в качестве заминки, в конце учебного занятия, либо же, наоборот, как разминку.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что актуальность изучения бросковой техники курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России не оставляет сомнений. Броски являются одними из самых эффективных приемов обезвреживания, поскольку с легкостью позволяют перейти к приему задержания.

Залогом успешного выполнения бросков является высокий уровень обучения бросковой техники в образовательных организациях МВД России. Однако хотелось бы отметить несовершенство учебных программ по физической подготовке: необходимо увеличить количество учебных часов, отводимых на усвоение бросковой техники. Практика показывает, что сотрудники не в совершенстве владеют бросковой техникой, порой путая движения и комбинируя элементы разных бросков в одном. Увеличение числа занятий позволит досконально изучить все аспекты, необходимые для успешного выполнения броска.

Помимо этого, необходимо совершенствовать саму методику обучения. Предлагается использовать комбинированные упражнения, где за

определенное время обучающийся медленно выполняет бросок, а затем за то же количество времени – максимально быстро. Такое упражнение позволит отточить правильную и быструю технику осуществления броска [1; 2]. Это упражнение не требует много времени, а потом может применяться абсолютно на каждом занятии в качестве разминки или заминки.

Кроме того, условия выполнения бросков должны быть максимально приближены к реальным – недостаточное освещение, сопротивление и агрессивный настрой правонарушителя, ограниченное пространство и др.

Самая важная задача преподавателя при этом – заинтересовать обучающихся, донести до них мысль о необходимости знания бросков, их эффективности. Если человек будет заинтересован, то вероятность отточить технику до совершенства стремительно повышается.

Литература

1. Алдошина Е.А., Тащиян А.А., Алдошин А.В. и др. Эффективность применения сложнокоординационных упражнений при осуществлении тренировочного процесса спортсменов // Известия Тульского государственного университета. 2022. № 1.

2. Камнев Р.В., Плешивцев А.Ю. Методические особенности обучения сотрудников правоохранительных органов технике бросков // Научный альманах. 2017. № 2–2(28).

3. Струганов С.М., Украинский С.В., Баркалов С.Н. Методика обучения бросковой технике курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 3(45).

4. Хажироков В.А., Тащиян А.А. Обучение сотрудников ОВД навыкам применения боевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

© Дыбов В.Е., Коник А.А., 2023

УДК 796:351.74

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Земляной А.И.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Ким В.О.
Начальник кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Занятия по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп проводятся в основном в соответствии с приказами МВД № 450 и 275. Однако имеются и некоторые особенности в организации и методике проведения занятий. Подготовительную и заключительную части занятия рекомендуется делать несколько более продолжительными в связи с отмеченной ранее пониженной вырабатываемостью организма у указанной группы занимающихся и потребностью их в более длительном времени для достижения относительно спокойного состояния после занятия. Наибольшая нагрузка дается во второй трети занятия. Упражнения, включаемые в первые занятия, не должны быть тяжелыми (частота пульса не должна возрастать более чем на 50–60 %). Необходимо строго соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки, контролируя влияние занятий путем педагогического наблюдения за занимающимися в процессе занятий.

При проведении занятий с сотрудниками старших возрастных групп следует считаться с тем, что некоторые из них стесняются своих физических недостатков [1; 2]. Поэтому занятия должны проводиться так, чтобы исключалось присутствие посторонних, особенно из молодых. Это весьма существенно для обеспечения положительного отношения к занятиям со стороны лиц старшего возраста.

Необходимо обеспечивать гигиенические условия занятий, не допускать проведения занятий по физической подготовке при отсутствии душа, умывальников, мест хранения верхней одежды и т. п.

Занятие по любому разделу физической подготовки состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Упражнения, включаемые в подготовительную часть, должны способствовать оживлению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; важно, чтобы это сопровождалось хорошим, бодрым настроением. Упражнения подготовительной части должны быть простыми, выполняться в медленном или среднем темпе и легко дозироваться не только руководителем занятий, но и каждым занимающимся в соответствии со своей возможностью. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям и выработке осанки.

Целесообразно для повышения эмоциональности занятий включать в подготовительную часть урока простейшие игры, упражнения с предметами (палками, гантелями, мячами). Упражнения в беге давать после выполнения упражнений в ходьбе. Продолжительность ходьбы разными способами должна составлять 3–3,5 мин., только после этого предлагается умеренный бег в чередовании с ходьбой из расчета, что общая продолжительность бега составляет 60–70 % от общего времени ходьбы и бега. Темп бега – 160–170 шагов в мин. Резких ускорений при беге допускать не следует, особенно в начальном периоде занятий. После упражнений в ходьбе и беге рекомендуются дыхательные упражнения в сочетании с движениями рук, поднимание на носки, наклонами корпуса и т. д. Это в значительной степени способствует улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы и более быстрому возвращению дыхания и кровообращения к уровню покоя.

В основной части используются самые разнообразные упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Таковы упражнения на постановку правильного дыхания (фазы выдоха), упражнения, развивающие подвижность позвоночника, корригирующие дефекты осанки, упражнения для брюшного пресса. При проведении занятий с лицами старшего возраста следует избегать трудных и плохо дозируемых упражнений, недоступных для выполнения хотя бы частью занимающихся [3; 4].

Следует избегать длительных усилий, связанных с задержкой дыхания. Наоборот, упражнения умеренной интенсивности можно выполнять на выносливость, добиваясь автоматизации движения (ходьба, лыжи, гребля, волейбол и т. п.). Целесообразно использовать на занятиях беговые дорожки, велотренажеры, нестандартное оборудование.

Упражнения, связанные с резкими поворотами, наклонами, вращениями головы, следует выполнять медленно. Выполнение упражнений не должно вызывать неприятных ощущений, поэтому, занимаясь с группой, не следует ориентироваться в дозировке нагрузки на лиц, хорошо физически подготовленных.

Основными снарядами для занятий с сотрудниками старшего возраста являются шведская лестница, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья. Эти снаряды надо применять как подсобные для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и т. д. Так, на перекладине и брусьях наиболее приемлемы следующие упражнения: простые и смешанные висы, упражнения в подтягивании согнутых ног, размахивания, сгибание и разгибание ног, хождение в упоре на руках, простые соскоки. На одном занятии целесообразно применять упражнения на одном-двух снарядах, брусьях, шведской лестнице и перекладине. Продолжительность работы на каждом из снарядов не должна превышать 10–12 мин.

В основную часть занятий могут быть включены элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол). Продолжительность игры не должна превышать 18–20 мин.; после 10 мин. непрерывной игры обязательно давать отдых.

Необходимо помнить, что в процессе игр имеет место значительная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поэтому от руководителя занятий требуется особое внимание и наблюдение за каждым занимающимся, только при этом можно содействовать укреплению здоровья и повышению физической подготовленности [5; 6].

В заключительную часть занятия включаются обычные упражнения в ходьбе, простейшие упражнения, выполняемые с закрытыми глазами, упражнения на расслабление мышц. Все включаемые упражнения должны быть направлены на снижение возбудимости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, создавать благоприятные условия для приведения организма в относительно спокойное состояние. При выполнении

упражнений надо особенно внимательно следить за дыханием. Как вдох, так и выдох должны быть спокойными и глубокими; ритм дыхания следует сочетать с темпом и амплитудой движений. В конце заключительной части обязательно проверять частоту пульса у занимающихся. При этом у одного-двух человек руководитель проверяет пульс лично.

Литература

1. Кашин С.Н. Интеграция элементов оперативного профайлинга в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Краснодар, 2022.

2. Кашин С.Н. Реализация основной задачи физической подготовки сотрудников полиции по поддержанию и укреплению их здоровья // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2022.

3. Панова О.С., Тащиян А.А., Баркалов С.Н. и др. Обоснование дифференцированного подхода в профессионально-прикладной физической подготовке женщин – сотрудников органов внутренних дел России в многолетнем аспекте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).

4. Тащиян А.А. Организация и проведение повышения квалификации внештатных инструкторов территориальных органов МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2022.

5. Федорченко А.М., Оганесян А.Н. Проблемы и перспективы совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2022.

6. Харечкин А.Н., Земляной А.И. Информационная насыщенность тестирования как прикладная проблема профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

© Земляной А.И., Ким В.О., 2023

УДК 796:351.74

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Иващенко Ю.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Петренко Д.А.
Доцент кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки человека к эффективному выполнению профессиональной деятельности. Программа физической подготовки сотрудников полиции на этапе обучения содержит упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, а также упражнения, формирующие навыки применения боевых приемов борьбы [3].

Физические качества – это те качества, которые определяют общий уровень физической культуры человека. Выделяют два основных фактора, от которых зависит развитие двигательных навыков:

1) врожденные задатки, изменяющиеся с возрастом;

2) уровень владения определенными двигательными действиям, которые совершенствуются со временем.

Для того чтобы изменить характер физической и умственной деятельности обучающихся, необходимо внедрять в образовательный процесс новые технологии. При всем этом необходимо сохранять работоспособность организма. И для этого обучающимся нужно владеть конкретными двигательными и специальными психологическими качествами, которые они, в свою очередь, приобретают на занятиях по физической подготовке.

В образовательных организациях МВД России физическая подготовленность и спорт являются неотъемлемой частью как обучения, так и воспитания. Основная цель этого многообразного процесса – сформировать курсантов и слушателей как высокопрофессиональных специалистов. Основа эффективной работы – это правильно организованный учебно-тренировочный процесс. Для того чтобы правильно и эффективно организовать занятия, необходимо строго соблюдать методику построения занятия, включить в содержание занятия упражнения, направленные на развитие различных физических качеств, а также не допускать возникновения травм, при появлении болевых ощущений у обучающихся немедленно прекратить выполнение упражнений и выяснить причину боли.

Сила является одним из основных физических качеств, развитие, которого требует применения рациональных методик и постоянной работы над собой. Наиболее доступным инструментом для развития силы является выполнение упражнений с весом собственного тела (подтягивания и отжимания). При выполнении силовых упражнений с весом собственного тела ключевым правилом является постепенное увеличение нагрузки на мышцы. При этом такие упражнения задействуют почти все мышцы тела, развивают не только силу, но и выносливость тела, укрепляют мышечный корсет и сухожилия.

Выносливость – это физическое качество, представляющее собой способность организма выполнять длительную физическую нагрузку и противостоять утомлению. Можно выделить три основных способа развития выносливости в единоборствах и спортивных играх [2]:

1. Сохранять ту интенсивность и длительность, которая имеет место на соревнованиях при различных видах спорта.

2. Увеличивать длительность, снижая при этом интенсивность. Данный метод способствует совершенствованию аэробных возможностей организма, достижению экономичности движений и развитию волевых качеств.

3. Увеличивать интенсивность с одновременным уменьшением длительности. Поскольку периоды работы по времени сокращаются, необходимо увеличивать количество их выполнения.

Одной из самых эффективных форм выполнения физических упражнений является круговая тренировка. При ее применении необходимо правильно рассчитать количество нагрузки на дополнительные снаряды. Вначале необходимо ознакомить обучающихся с упражнениями, входящими в комплекс, затем необходимо установить количество их повторений. В зависимости от поставленных на занятии целей и задач, а также индивидуальных особенностей обучающихся выполняется от одного до трех кругов упражнений [4].

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 [1].

Для развития силовых качеств в программу круговой тренировки необходимо включать упражнения с отягощениями. При составлении комплекса упражнений круговой тренировки необходимо соблюдать следующее условие: одни упражнения должны носить характер общего воздействия, другие должны быть направлены на развитие какой-то конкретной группы мышц, а третьи – вытекать из задач занятия по физической подготовке.

Анализ профессиональной деятельности сотрудников полиции позволил выявить отличия между реальным составом двигательных действий, выполняемых в условиях физического контакта с правонарушителем, и содержанием действующей программы профессионально-прикладной физической подготовки. В частности, для эффективного выполнения служебных задач необходимо владеть такими приемами, как: загибы рывком, нырком, сваливания сбиванием, скручиванием; контрприемы и комбинации приемов; броски прогибом, накатом; перевороты скручиванием, забеганием, переходом, накатом, перекатом; болевые и удушающие приемы [5].

Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки возможно путем включения в ее содержание наиболее эффективных ударов, бросков, болевых приемов борьбы и технических действий из всех видов борьбы и ударных единоборств, а также выполнения упражнений с переменой ролей, спаррингов со сменой ситуации в ходе атаки.

Овладение техническими приемами, заимствованными из бокса и борьбы, позволит сотрудникам полиции применять элементы контратаки и защиты, а также использовать технику контрударов в самых разнообразных сочетаниях в условиях активного сопротивления со стороны правонарушителя.

Таким образом, актуализация состава технических приемов спортивной борьбы и ударных единоборств, входящих в традиционную методику профессионально-прикладной физической подготовки, возможна путем включения новых, недостающих приемов, а также на основе знания и правильного применения способов развития основных физических качеств.

Литература

1. Беляков М.И., Дауров А.М. «Круговая тренировка» как одна из эффективных форм построения занятий физическими упражнениями // Развитие социального и научно-технического потенциала общества. М., 2019.

2. Иващенко Ю.В. Методика совершенствования выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: материалы Всерос. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

3. Кучмезов А.Н. Проблемы и пути совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: материалы VIII Всерос. научно-практ. конф. Краснодар, 2021.

4. Кандабар А.Н., Ленева Ю.Б. О влиянии скоростно-силовых тренировок на уровень физического развития курсантов образовательных организаций системы МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201).

5. Клименко С.В. Боевые приемы борьбы, применяемые при отработке типовых ситуаций задержания правонарушителей // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2016.

© Иващенко Ю.В., Петренко Д.А., 2023

УДК 796:351.74

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ЗАХВАТА

Кан Л.В.
Доцент кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации МВД России, кандидат педагогических наук

Лунин А.А.
Доцент кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Всероссийского института повышения квалификации МВД России

Новиков А.Н.
Преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Всероссийского института повышения квалификации МВД России

Повышение уровня физической готовности сотрудника органов внутренних дел является важнейшим направлением в системе профессиональной служебной и физической подготовки. Степень владения боевыми приемами борьбы сотрудника органов внутренних дел должна

определяться уровнем эффективности и правомерности его действий в условиях реальной оперативно-служебной деятельности [3; 4].

Служебная деятельность сотрудника органов внутренних дел непосредственно связана с прямым контактом с правонарушителем во время пресечения правонарушения, а также при выполнении профилактических мероприятий. В условиях различных тактических ситуаций, складывающихся в профессиональной деятельности полицейского, его действия должны отвечать требованиям личной безопасности, правомерности и эффективности.

Эффективное выполнение служебных задач сотрудником органов внутренних дел в ситуациях пресечения правонарушений мерами физического воздействия с целью обеспечения правопорядка невозможно без необходимого уровня тактико-технической подготовленности.

Анкетирование сотрудников, прошедших повышение квалификации в ВИПК МВД России и применявших боевые приемы борьбы в служебной деятельности, показало, что многие сотрудники не смогли эффективно и безопасно провести задержание правонарушителей боевыми приемами борьбы. Проведенный анализ материалов анкетирования показал, что при освобождении от захватов правонарушителя возникают проблемы тактико-технического характера.

Нередко полицейскому приходится сталкиваться с ситуациями, когда граждане не нападают на сотрудника, а пытаются мешать выполнять служебную задачу путем захвата за запястье, рукава, отвороты одежды и т. п. В таких случаях выполнение техники освобождения от захвата, описанной в Приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», как правило, бывает достаточно, чтобы освободиться от навязчивых захватов граждан. Однако агрессивные действия правонарушителя, пытающегося захватами препятствовать законным требованиям сотрудника полиции по выполнению служебных задач, обуславливают необходимость применения сотрудником приемов задержания.

Особенностью выполнения традиционного (т. е. предусмотренного требованиями приказа МВД России от 01.07.2017 № 450) алгоритма

защитно-атакующего действия при освобождении от захвата является то, что сотрудник должен полностью освободиться от захвата и разорвать дистанцию. После этого сотрудник вновь должен сократить дистанцию для выполнения приема задержания [1; 2].

В чем заключается спорность эффективности такого алгоритма действий по освобождению от захватов? Основным фактором является потеря времени и тактической инициативы сотрудника. Такая ситуация позволяет агрессивно настроенному гражданину подготовиться к защите или изменить тактический рисунок нападения. В частности, он может перейти от желания захватить сотрудника за одежду к нападению с помощью ударов руками или ногами, холодным оружием.

В итоге сотрудник, полностью освободившись от захвата правонарушителя, переходит в стадию еще более сложной ситуации по выполнению служебной задачи, т. е. к защитно-атакующим действиям по защите от угрозы нанесения ударов.

Как при освобождении от захватов, так и при защите от ударов результат подразумевается один – задержание правонарушителя. Но освободившись от захвата, полностью сорвав его и разорвав дистанцию, сотрудник полиции сам себе значительно усложняет решение поставленной задачи, подвергая свою жизнь и здоровье дополнительным угрозам.

Как показывает практический опыт задержания агрессивно настроенных, имеющих своей целью нападение на сотрудника правонарушителей, освобождаться полностью от захвата правонарушителя нецелесообразно. Напротив, следует использовать его захват путем перехвата с последующим проведением приема задержания. Поэтому специалистам по физической подготовке необходимо учитывать эти тактические особенности при обучении, которые коренным образом повлияют на эффективность применения приемов задержания по освобождению от захватов [7; 8].

Учитывая сказанное, при освобождении от захватов необходимо в первую очередь понимать цель правонарушителя, выполнившего захват. Как показывает практика, захватив сотрудника за одежду и ограничив тем самым возможности его маневрирования, правонарушитель планирует нанесение удара (кулаком или головой).

Захваты делятся по месту приложения силы правонарушителем:

– спереди (рук или одежды на груди, за волосы, удушение);

– сзади (рук, шеи, за волосы).

Самыми распространенными и часто встречающимися, как показывает практика, являются захваты спереди.

В простых ситуациях освобождение от захвата рук, предплечий (рукавов) спереди проводится:

– вращением предплечья в сторону большого пальца руки правонарушителя, выполняющей захват, или при помощи другой руки, рывком (срыв захвата);

– переходом на захват руки, для проведения приема задержания.

На наш взгляд, при наличии признаков агрессии со стороны правонарушителя следует выполнить алгоритм действий, позволяющий обеспечить сокращение времени и перехват тактической инициативы сотрудником:

– уход с линии наиболее вероятной атаки, контролируя руками захват правонарушителя, прижав его руку, свободной рукой к своей руке и выведя его из состояния равновесия;

– нанесение расслабляющего удара;

– выполнение болевого приема.

Использование перехвата захвата правонарушителя в данном случае позволяет совместить защитные и атакующие действия сотрудника и повысить эффективность выполнения служебной задачи сотрудником полиции [5; 6; 7].

Вариативность выполнения техники освобождения от захвата существенна, и ключевым фактором, определяющим выбор той или иной схемы защитно-атакующих действий, является грамотная оценка сотрудником складывающейся тактической ситуации.

В зависимости от степени опасности может сложиться ситуация, когда срыв захвата и разрыв дистанции является менее эффективным, чем использование захвата (контролируемый захват) для выполнения болевого приема [4; 5].

Для качественного обучения сотрудников приемам задержания необходимо применять методы подготовки, которые обеспечат, в первую очередь, личную безопасность в ситуациях применения физической силы.

Кроме уже сказанного, необходимо отметить, что при обучении технике освобождения от захвата обычно отрабатываются варианты, когда противник держит захват прямой рукой. На наш взгляд, такая ситуация обусловлена необходимостью наработки базовых навыков работы. Но захват прямой рукой является, скорее, защитной позицией, т. к. взявший такой захват держит сотрудника на дистанции, не подпуская к себе. В такой ситуации правонарушитель практически лишен возможности нанесения эффективных ударов кулаком, локтем, головой, а также не может жестко контролировать сотрудника ни в горизонтальной, ни в вертикальной плоскости.

В реальной обстановке захват за отворот одежды, как правило, берут согнутой в локтевом суставе рукой (агрессивный захват) для дальнейшего активного действия – нападения и более жесткого контроля. При обучении освобождению от такого захвата следует проводить анализ возможных продуктивных действий.

Совершенствование методики обучения сотрудников в этой части раздела освобождения от захватов должно основываться на углубленном изучении анатомии и биомеханики человека с целью повышения эффективности действий сотрудника в различных тактических ситуациях.

Внедрение в процесс обучения сотрудников органов внутренних дел предлагаемого алгоритма тактико-технического действия освобождения от захватов значительно повысит эффективность задержания правонарушителей. Это, в свою очередь, создаст необходимые условия для эффективного и безопасного выполнения служебных задач при освобождении от захватов, осуществляемых правонарушителем.

Основной задачей преподавателя является не только научить слушателя, курсанта технике выполнения боевых приемов борьбы, но и показать вариативность тактико-технических действий по задержанию правонарушителей в зависимости от складывающейся оперативно-тактической обстановки.

В статье обобщен опыт преподавателей образовательных организаций, инспекторского состава профессиональной, служебной и физической подготовки, прошедших повышение квалификации в ВИПК МВД России.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Железняк Ю.Д., Петров И.Ц. Основы научно-методической деятельности по физической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2008.

3. Кан Л.В., Лунин А.А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России: метод. рекомендации. Домодедово, 2014.

4. Лунин А.А., Новиков А.Н. Актуальные вопросы совершенствования методики подготовки сотрудников полиции к защитно-атакующим действиям: учебно-практ. пособие. Домодедово, 2017.

5. Лапшин И.Е., Тащиян А.А. Современные направления повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

6. Лунин А.А., Новиков А.Н. Техники использования разнонаправленных комбинаций при силовом задержании правонарушителей: учебно-практ. пособие. Домодедово, 2019.

7. Новиков А.Н., Лунин А.А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы: метод. рекомендации. Домодедово, 2016.

8. Тащиян А.А., Еремин Р.В. Технология оптимизации структуры физической подготовленности на основе дифференцированного мониторинга физического состояния // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. науч. статей. Орел, 2022.

© Кан Л.В., Лунин А.А., Новиков А.Н., 2023

УДК 796:351.74

ЧАСТНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРУЕМОГО ВНИМАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Кашин С.Н.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Зайцев В.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

В проведенных нами исследованиях, посвященных проблеме развития профессионально ориентированного внимания у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке, были изучены теоретические вопросы и определены пути их практической реализации. В ходе теоретических изысканий было определено, что у сотрудника полиции проявление видов профессионально ориентированного внимания происходит в определенной последовательности, а именно: непроизвольное, произвольное и постпроизвольное (фоновое). Каждый из видов внимания имеет свои особенности в психологических свойствах их проявления (распределение, концентрация, устойчивость, переключаемость, отвлекаемость, объем и т. д.) в зависимости от конкретной ситуации оперативно-служебной деятельности.

Одним из перспективных путей формирования у сотрудника полиции профессионально ориентированного внимания выступает методика ситуационно-ролевого тренинга в условиях моделирования типовых практических задач [1; 2; 3].

Нами была разработана, апробирована и адаптирована к условиям учебно-воспитательного процесса по физической подготовке с курсантами

и слушателями Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России частная методика развития профессионально ориентируемого внимания у сотрудников полиции в процессе учебно-тренировочных занятий по боевым приемам борьбы. Сущностная сторона данной методики заключается в том, что у сотрудника полиции в кратчайшие сроки при минимальных временных затратах можно сформировать не только все виды внимания, но и устойчивые профессиональные навыки проверки документов, проведения опросной беседы [4; 5].

В качестве документов, с которыми необходимо ознакомиться (проверить, изучить и т. д.), выступают карманные календари небольшого формата. Обучаемые разбиваются попарно. На первом этапе происходит постановка учебной задачи и погружение слушателей в суть рассматриваемого вопроса, определяются особенности выполнения задания. Например, на первом этапе первые номера ставят задачу второму номеру по поиску информации: назовите последний день недели в мае, какой день недели 29 апреля, третья среда октября и т. д. Второй номер, соблюдая основные меры личной физической безопасности, берет календарь в руки, обращает свое непроизвольное внимание на положение частей тела ассистента, соблюдение безопасной дистанции (формирует практические навыки оперативного профайлинга). В дальнейшем концентрирует свое произвольное внимание на документе (календаре) по нахождению в нем нужной ему информации. При этом постпроизвольное (фоновое) внимание сотрудника охватывает в целом происходящую вокруг обстановку. В дальнейшем учебные задания усложняются за счет смены партеров, постановки вводных задач по оказанию пассивного и активного неповиновения (сопротивления) законным требованиям сотрудника полиции.

Предложенные учебно-тренировочные упражнения по развитию профессионально ориентированного внимания на занятиях по боевым приемам борьбы способствуют формированию у сотрудника полиции коммуникативно-речевых навыков проведения опросной беседы, создают психолого-педагогические предпосылки совершенствования различительной сенсорной чувствительности. В зависимости от целей обучения и подготовки сотрудников упражнения можно включать в различные части учебного занятия [5; 6]. В подготовительной части занятия упражнения

носят разминочный характер, выполняются в спокойной эмоциональной обстановке с преимущественным развитием непроизвольного внимания, отработкой коммуникативно-речевых навыков.

В основной части занятия упражнения направлены на развитие произвольного внимания, выполняются в условиях моделирования типовых оперативно-служебных задач с использованием методик ситуационно-ролевого тренинга, включающего в себя элементы проверки документов, применения физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств, наружный досмотр, надевание наручников (связывания). В заключительной части занятия упражнения носят фоновый (постпроизвольный) характер, направлены на приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и включают элементы дыхательной гимнастики.

В заключение отметим, что внедрение частной методики развития профессионально ориентируемого внимания у сотрудников полиции в учебно-воспитательный процесс по боевым приемам борьбы создает психолого-педагогические условия для формирования психологической и физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач, позволяет значительно сократить время адекватной и оптимальной реакции на внешний раздражитель.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А. Педагогический контроль и самоконтроль при соблюдении здорового образа жизни и основ тренировочного процесса / Наука-2020. 2022. № 1(55).

2. Организация и проведение занятий, связанных с моделированием ситуаций повседневной деятельности подразделений органов внутренних дел с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: учебное пособие / под ред. Т.С.Купавцева и др. М., 2018.

3. Соловьев Г.М., Кашин С.Н. Психолого-педагогические предпосылки развития профессионально ориентированного внимания у сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб., 2020. № 3.

4. Тащиян А.А. Организация и проведение повышения квалификации внештатных инструкторов территориальных органов МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всерос. научно-практ. конф. Волгоград, 2022.

5. Харечкин А.Н., Харечкина Ю.О. Методика формирования подхода к изучению учебной деятельности курсантов в освоении специальных дисциплин с учетом индивидуальных особенностей нервной системы // Актуальные вопросы права и правоприменения: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. 2017.

© Кашин С.Н., Зайцев В.В., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СРЕДИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ СБОРНОЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Ковальченко А.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

В процессе занятий мини-футболом двигательные действия оказывают положительное влияние на развитие не только навыков, но также обеспечивают высокий приспособительный и подготовительный эффект к социальной жизни. Одновременно в результате таких занятий происходит воспитание жизненно важных физических и волевых качеств, необходимых людям в профессиональной деятельности [3].

Физическая подготовка является одним из главных факторов удачной профессиональной деятельности любого человека. Уровни физической подготовки различны и во многом зависят от будущей профессии [5].

Стоит отметить, что особое внимание дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» уделяется при подготовке специалистов, чья профессиональная деятельность напрямую связана с защитой личности, общества и государства от противоправных посягательств, с предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений, обеспечением правопорядка в общественных местах [1; 2] и др.

По мнению ведущих специалистов в сфере спорта (Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова Ю.Ф. Курамшина и Ж. Холодова), «развитие скоростных способностей – важнейшая составляющая физической подготовки футболиста. Определение понятия быстроты в футболе значительно шире, чем во многих других видах спорта. В футболе под быстротой понимают и время, за которое игрок преодолевает определенное расстояние за минимальное время, и выполнение игроком технических приемов на максимальной скорости, и максимально быстрое принятие решения в любой игровой ситуации» [4; 6].

В данной работе проведено исследование, в котором курсанты и слушатели, в частности игроки сборной академии по мини-футболу, сдавали контрольные дополнительные нормативы по физической подготовке. При выборе нормативов учитывалась не только специфика избранного вида спорта.

Например, размер площадки в мини-футболе не превышает 42 м, а за время матча в зависимости от уровня соревнований игрок может пробежать несколько километров, используя рваный темп бега на короткие и средние отрезки, было решено проверить скоростно-силовые возможности спортсменов при сдаче норматива – челночный бег 4х20 м. Кроме того, было принято решение проверить скоростные навыки мини-футболистов на дистанции 100 м, т. к. при поступлении в образовательную организацию МВД России – это один из системообразующих нормативов при подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также сотрудников органов внутренних дел.

Еще один немаловажный нюанс заключается в том, что практически все игроки сборной академии по мини-футболу имеют базу большого футбола, где вышеупомянутые нормативы также принимаются в детско-юношеских школах и в профессиональных командах во время предсезонных сборов.

Поэтому мы решили проверить тесноту взаимосвязи нормативов в беге на 100 метров и результатов, показанных в челночном беге 4х20 метров среди курсантов и слушателей, входящих в состав сборной Волгоградской академии по мини-футболу. Главной задачей данного исследования является правильный подбор нормативов для сравнения в генеральной совокупности испытуемых спортсменов.

В нашем исследовании приняли участие десять игроков сборной Волгоградской академии по мини-футболу. Скоростно-силовые нормативы сдавали только полевые игроки, вратари не были задействованы в данном мероприятии.

В таблице 1 представлены результаты норматива в беге на 100 м, а в таблице 2 эти же показатели ранжированы в порядке возрастания.

$\mathbf{x_i}$ **с** – результаты в беге на 100 м

$\mathbf{y_i}$ – место, занятое в челночном беге (4х20 м)

$\mathbf{x_i}$**с**	12,2	12,4	13,0	12,7	13,3	12,9	12,5	12,7	13,1	12,8
$\mathbf{y_i}$	4	1	10	3	8	5	2	7	9	6

Таблица 1

Результаты в беге на 100 м
и соответствующее место в челночном беге 4х20 м

1. Ранжируем показатели x_i в порядке возрастания

$\mathbf{x_i}$ **с**	12,2	12,4	12,5	12,7	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,3
$\mathbf{y_i}$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 2

Результаты в беге на 100 м в порядке возрастания

2. Результат в беге на 100 м повторяется два раза.

$$Rx_3 = Rx_7 = \frac{4+5}{2} = 4,5$$

3. Находим разность рангов.

i	**x_i**	**y_i**	**Rx_i**	**Ry_i**	**d_i**	**d_i^2**
1	12,2	4	1	4	3	9
2	12,4	1	2	1	1	1
3	13,0	10	8	10	–2	4
4	12,7	3	4,5	3	1,5	2,25
5	13,3	8	10	8	2	4
6	12,9	5	7	5	2	4
7	12,5	2	5	2	3	9
8	12,7	7	4,5	7	–2,5	6,25
9	13,1	9	9	9	0	0
10	12,8	6	6	6	0	0

Таблица 3

Полученные данные при разности рангов

4. Находим значение коэффициента корреляции.

$$r = 1 - \frac{6 \cdot \sum_i^n d_i^2}{n \cdot (n^2 - 1)} = 1 - \frac{6 \cdot 39,6}{990} = \frac{237}{990} = - ,24 = ,76$$

5. При помощи критерия Стьюдента t_p рассчитаем оценку достоверности коэффициента корреляции Спирмена.

$$t_p = r \cdot \sqrt{\frac{n-}{1-r^2}} = ,76 \cdot \sqrt{\frac{10-}{1-0,76)^2}} = ,76 \cdot \sqrt{\frac{8}{0,42}} = ,76 \cdot 4,4 = ,34$$

По таблице определяем критическое значение критерия Стьюдента для $\alpha = 0,05$ и $\upsilon = 10-2=8$, $t(0,05;8) = 2,31$.

$$|t_p| \geq t(|3,34| \geq ,31)$$

Вывод. Между результатами в беге на 100 м и местом, занятом на соревнованиях по челночному бегу, существует зависимость. При высоких показателях в беге на 100 м и результатах в челночном беге 4х20 м среди курсантов и слушателей, сборной академии по мини-футболу были

заняты высокие места и продемонстрированы достойные цифровые показатели. Оценка коэффициента корреляции показала его достоверность, что говорит о существующей зависимости в генеральной совокупности.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что нормативы в беге на 100 м и в челночном беге 4х20 м между собой тесно взаимосвязаны. Для определения скоростно-силовых качеств будущих кандидатов в члены сборной команды по мини-футболу образовательной организации МВД России вышеупомянутые нормативы подходят для выявления игрока, который соответствует определенным требованиям руководителя сборной команды.

Литература

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».

2. 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».

3. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал). М., 2012.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник. М., 2004.

5. Ким В. О. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2022. № 5(168).

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М., 2003.

© Ковальченко А.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Коник А.А.
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Дыбов В.Е.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Проблема повышения качества подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к действиям, связанным с силовым задержанием правонарушителей, находится в центре внимания специалистов, осуществляющих их подготовку.

Сотрудникам органов внутренних дел, в том числе и на этапах прохождения обучения в соответствующих ведомственных образовательных организациях, необходимо уделять особое внимание процессу совершенствования физической подготовки. При этом учитывается широкий спектр задач и высокий уровень требований, которые стоят перед сотрудником органов внутренних дел, включающие в свое содержание общую физическую подготовку (развитие физических качеств), а также специальную физическую подготовку (т. е. навыки применения на практике боевых приемов борьбы и т. д.) [3].

Также, по нашему мнению, при совершенствовании физической подготовки у сотрудников органов внутренних дел необходимо руководствоваться научно обоснованной теоретической базой, т. е. проверенными ранее (в том числе в спорте) методиками совершенствования физического развития, с учетом специфики прохождения дальнейшей службы.

Однако анализ состояния физической подготовки сотрудников полиции свидетельствует о том, что данный процесс весьма несовершенен и требует проведения специальных исследований и научного обоснования.

Одним из недостаточно изученных и проработанных является раздел формирования необходимых навыков подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям, связанным с силовым задержанием правонарушителей в различных условиях служебной деятельности. Отсутствие четких методик при подготовке сотрудника полиции к силовому задержанию негативно влияет на выполнение возложенных на них задач. Данный процесс требует от будущих сотрудников органов внутренних дел большой самоотдачи, при этом тратится не только огромное количество физических, но и психических сил [2].

В связи с этим возрастает роль служебной и физической подготовки сотрудников полиции, с помощью которой они могли бы эффективно противостоять действиям правонарушителя. Отсутствие необходимых навыков подготовки сотрудников МВД России к действиям, связанным с силовым задержанием правонарушителей, снижает уровень готовности личного состава полиции в целом, что негативно влияет на выполнение возложенных на полицию задач.

Одним из периодов, во время которого физическая подготовка сотрудника полиции осуществляется в большом объеме, является обучение в образовательной организации МВД России.

Реализация цели и задач учебной дисциплины «Физическая подготовка» в учебном процессе в образовательных организациях МВД России обеспечивается его поэтапным проектированием. Целесообразным считаем выделить три раздела в рамках изучения данной учебной дисциплины: теоретический раздел, базовую подготовку, углубленную подготовку.

Задачами теоретической подготовки могут являться повышение теоретических знаний:

– о функционировании организма в условиях физических нагрузок;

– о развитии физических качеств, формировании двигательных навыков;

– о содержании и направленности процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России и т. д.

Задачами этапа базовой подготовки (1–2 года обучения) могут являться:

– освоение приемов страховки и самостраховки;

– изучение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов;

– изучение способов преодоления различных препятствий;

– повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей до уровня, удовлетворяющего условиям минимальной достаточности;

– изучение и совершенствование до уровня прочного навыка боевых приемов борьбы;

– повышение уровня мотивации у курсантов (слушателей) на занятиях по физической подготовке и т. д.

Основными задачами на этапе углубленной подготовки (3–4 года обучения или 3–5 лет обучения) могут являться:

– совершенствование уровня развития физических качеств обучающихся и формирование потребности к дальнейшему совершенствованию показателей физического развития;

– совершенствование индивидуального навыка выполнения боевых приемов борьбы;

– изучение и совершенствование тактико-технических особенностей задержания правонарушителей самостоятельно и в составе группы.

Указанные задачи решаются постепенно, по мере готовности организма обучающегося к физическим нагрузкам. Развитие физических качеств (способностей) должно осуществляться на каждом практическом занятии, т. к. без минимально необходимого уровня их развития невозможно решение остальных задач. Тренировочный эффект, достигаемый в ходе каждого отдельного занятия, зависит от взаимного наложения (кумуляции) тренировочных эффектов, достигаемых в результате предыдущих и последующих занятий, а также от продолжительности временных интервалов между ними. Различают «ближайший», «отставленный» и «кумулятивный» эффекты учебно-тренировочного процесса.

Для повышения эффективности обучения сотрудников полиции к действиям, связанным с силовым задержанием правонарушителей, разработана методика, основанная на их совершенствовании на базе высокоорганизованного индивидуального навыка. Кроме того, в процессе всего периода обучения должен быть организован процесс планомерного комплексного развития физических качеств:

– развитие физических качеств;

– боевые приемы борьбы;

– тактика применения боевых приемов борьбы.

Как уже было отмечено, на 1 и 2 курсах обучения в образовательных организациях МВД России образовательный процесс по физической подготовке должен быть посвящен реализации периода базовой подготовки. В этот период акцентируется внимание на развитии физических качеств обучающихся и изучении раздела «Боевые приемы борьбы».

При изучении боевых приемов борьбы необходимо руководствоваться определенным алгоритмом обучения. После изучения и доведения до устойчивого навыка боевых приемов борьбы в спортивном зале с мягким покрытием необходимо приступить к совершенствованию этих приемов в условиях, максимально приближенных к условиям служебной деятельности.

Основное обучение на данном этапе подготовки должно основываться на изучении сотрудниками эффективных индивидуальных действий, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы. Особое внимание следует уделять отработке основополагающих базовых действий и движений для обеспечения повышенной устойчивости и, следовательно, надежности при выполнении боевых приемов борьбы в условиях, осложненных сопротивлением.

3 и 4-й годы обучения, а так же 5-й год (при наличии) – период углубленной подготовки. Данный период акцентирует внимание на освоении тактики применения боевых приемов борьбы. Параллельно решаются задачи развития физических качеств [1].

Проводимые практические занятия по тактике применения физической силы и боевых приемов борьбы необходимо разделять на три основных этапа:

1. Групповое совершенствование тактико-технических приемов и способов в спортивном зале.

2. Совершенствование действий в условиях моделирования реальной обстановки в местах несения службы или специализированных полигонов.

3. Специальные комплексные тренинги с четким распределением ролей.

Данный этап можно рассматривать как проверку усвоения отрабатываемых действий, где оценивается каждый сотрудник исходя из следующих оснований:

– рациональность и надежность индивидуальных действий;

– личная безопасность (страховка и самостраховка);

– слаженность и эффективность работы в группе.

Изучение тактики действий сотрудников органов внутренних дел необходимо строить с учетом следующих закономерностей.

1. Техника маневрирования (защитная техника), которая, исходя из условий ограниченности пространства, осуществляется посредством короткого перемещения к противнику, т. к. зачастую отступать практически некуда. Если же пространство не ограничено и свободно для маневрирования, этим также можно воспользоваться для изматывания противника, использовать для разведки и т. д.

2. Ударная техника, где важна роль коротких ударов без замаха с включением массы тела, в том числе локтями и коленями.

3. Техника захвата и блокирования противника, в которой действия должны основываться на надежности с минимальной затратой силы, следовательно, наиболее эффективным будет воздействие на болевые точки с акцентом на захваты и заломы кистей и пальцев рук противника.

4. Бросковая техника, когда броски и сваливания противника сотрудник должен выполнять целенаправленно вперед или назад, при этом выполняемое действие должно обеспечить быстрый отрыв от противника для возможного выполнения блокирования и задержания. Категорически запрещается при выполнении бросковой техники поворачиваться к противнику спиной, а также допускать борьбу в партере.

Литература

1. Иващенко Ю.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России – главный фактор успешной профессиональной деятельности // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2020.

2. Лазарев А.А., Лопатин И.И., Тарасов В.А.и др. Особенности практического применения боевых приемов борьбы // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. научных статей Междунар. научно-практ. конф. 2021.

3. Лигута В.Ф., Серебрянников В.А. Особенности организации и проведения физической подготовки сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание // Вестник Дальневосточного юридического института МВД России. 2014. № 4(29).

© Коник А.А., Дыбов В.Е., 2023

УДК 796:351.74

ГИРЕВОЙ МАРАФОН КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Коревин Г.Д.
Старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России

Рыбин М.А.
Старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России

Повышение физической подготовленности, развитие профессионально важных физических качеств сотрудников органов внутренних дел является первой задачей согласно наставлению, регламентирующему процесс физической подготовки [1], и приоритетной целью в процессе обучения слушателей по основным программам профессионального обучения (далее – ОППО) [3], для профессорско-преподавательского состава, непосредственно проводящего занятия.

На современном этапе существует проблема недостаточного уровня физической подготовленности граждан, желающих посвятить себя службе в органах внутренних дел (далее – ОВД), и решение данной проблемы

многие преподаватели и инструкторы по физической подготовке видят в применении специальных методик развития таких физических качеств, как сила, силовая и общая выносливость, как наиболее востребованных при выполнении оперативно-служебных задач.

Еще со школьной скамьи на занятиях физической культурой в рамках силовой подготовки учащихся превалируют упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, канат), силовая же подготовка со свободными весами (штанги, гири, гантели), как правило, не носит обязательный характер, предлагается учащимся в форме факультатива либо самостоятельных занятий. Даже в будущем, когда вчерашние школьники продолжают учебу в средних и высших учебных заведениях, служат в вооруженных силах, поступают на службу в органы внутренних дел, подобная установка проведения занятий и оценки физических качеств остается прежней.

При поступлении на службу в ОВД ситуация аналогичная. Хорошо подготовленным считается тот кандидат, кто больше всех подтянулся или отжался. Есть соответствующие нормативы [2] для оценки этих показателей, и если кандидат на службу в них укладывается, то он считается физически хорошо подготовленным, хотя это далеко не так. Такая односторонность физической подготовки приводит к неумению будущих сотрудников работать со свободными отягощениями, а ситуации, когда во время службы или даже в быту необходимо поднять что-то тяжелое, передвинуть, перенести на определенное расстояние, встречаются более чем регулярно. Без соответствующих навыков и умений такой сотрудник в лучшем случае быстро устанет, в худшем – может получить серьезную травму. Чтобы избежать подобных последствий, необходимо в занятия физической подготовкой систематично включать упражнения с отягощениями, причем эти отягощения должны быть разных весов и в достаточном количестве.

Под эти критерии как нельзя лучше подходит простой и доступный спортивный снаряд, не требующий для занятия специальных помещений и условий, – гиря. Занятия с гирями широко применялись в СССР, для подготовки молодежи к службе в армии, непосредственно на занятиях по физической подготовке в вооруженных силах и в последующем. Наборы

гирь разных весов и в больших количествах присутствовали и в армейских подразделениях, и в отделах ОВД, и в различных учебных заведениях, и гражданских организациях. Более того, едва ли не в каждой семье имелись гири по 16, 24 и даже по 32 кг.

В настоящее время этот снаряд незаслуженно забыт. Даже в спортивных и тренажерных залах, где имеются гири, занимаются с ними единицы, хотя именно занятия с гирями благодаря их конструктивным особенностям могут за минимальное время максимально улучшить показатели как в силе, так и в силовой и общей выносливости занимающихся, подготовить их к выполнению работы небольшой интенсивности продолжительное время. Подобный вид нагрузки довольно часто встречается в повседневной жизни, не говоря уже о выполнении боевых и служебных задач.

Упражнения с гирями относительно просты и доступны всем, разница лишь в весе снаряда, темпе и времени выполнения. За короткое время занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения со свободными весами, это существенно снижает риск травматизма, что также немаловажно для подготовки сотрудников полиции.

Толчок, толчок по длинному циклу, выполняемый одной или двумя гирями, рывок гири являются основными и наиболее подходящими упражнениями для быстрого и качественного роста общей физической подготовленности занимающихся.

В качестве стимула для сотрудников ОВД, проверки их физической подготовленности и морально-волевых качеств можно использовать участие их в гиревом марафоне, который набирает популярность не только в России, без преувеличения являющейся родиной гиревого спорта, но и за рубежом. Для контроля результатов использовать, например, методику с использованием автоматизированной системы управления [4].

В дисциплине марафон и полумарафон, упражнения с гирями выполняются 60 и 30 минут соответственно, ультрамарафон – три часа и более. Смена рук в упражнениях, выполняемых с одной гирей, производится через дополнительный замах, неограниченное количество раз, что снижает нагрузку на кисти и предплечья и позволяет значительно увеличить время выполнения выбранного упражнения.

По общим правилам соревнований по гиревому марафону (полумарафону) во время выполнения упражнения с гирями разрешается: отдыхать в стойке (все дисциплины, кроме рывка); отдыхать в верхнем положении (все дисциплины); отдыхать, ставя гирю на помост (каждый час в течение пяти минут, при выполнении ультрамарафона).

Запрещается: отдыхать с гирей на верхней части плеча (постановка гири на плечо); отдыхать в любом типе статического зависания; отдыхать в любом положении стойки в рывке, в том числе на плече или делать полурывок (с опусканием через грудь) [5].

Если для участия в марафоне или ультрамарафоне необходимо иметь серьезную спортивную подготовку, то в полумарафоне могут участвовать и обычные занимающиеся, имеющие навыки работы с гирями, что позволяет проводить марафон в рамках тренировочных занятий, а также организовывать соревнования местного уровня (между служебными коллективами, учебными группами). Подобные соревнования будут не только тестировать физические качества занимающихся, но и стимулировать их к дальнейшему прогрессированию, повышать их устойчивость к различного рода нагрузкам.

Также немаловажным аспектом проведения подобных соревнований является популяризация занятий с гирями среди личного состава ОВД как средство быстрого и гармоничного физического развития сотрудника.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что включение в учебный и тренировочный процесс занятий с элементами гиревого спорта, выполнение сотрудниками полиции нормативов по гиревому марафону (полумарафону) как нельзя лучше развивают и тестируют профессионально важные физические и морально-волевые качества сотрудников, дополнительно подготавливая их к успешному выполнению оперативно-служебных задач.

Литература

1. 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».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».

3. Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по должности служащего «Полицейский». Хабаровск, 2020.

4. Андреев Е.Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2020.

5. Правила выполнения соревновательных упражнений [Электронный ресурс]. URL: https://rosgiri.ru (дата обращения: 17.01.2023).

© Коревин Г.Д., Рыбин М.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

БАЗА ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ОТКРЫТЫХ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ

Кондрашов А.Г.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Как известно, методическая работа представляет собой важную часть образовательного процесса в учебных заведениях высшего образования. Образовательная система системы МВД России не является исключением, но имеет свои особенности [1; 2].

Повышение методической грамотности, передача богатого практического и педагогического опыта является важнейшим элементом,

который помогает преподавателям, как молодым, так и более опытным, совершенствовать свою профессиональную деятельность и вносить определенные коррективы в методику проведения занятий [3].

Существуют различные формы методических занятий с преподавателями: взаимные посещения, пробные занятия, инструкторско-методические занятия. Все они позволяют совершенствовать уровень педагогического мастерства профессорско-преподавательского состава и являются наиболее традиционными. Также одна из форм методической работы – это проведение открытых и показательных занятий, что на первый взгляд тоже является достаточно традиционной формой проведения методической работы. Как правило, проведение открытых и показательных занятий осуществляется по определенному графику. Существуют журналы анализа проведения занятия, в которых фиксируются различные методические аспекты проведения занятия: оптимальность подбора средств и методов, дисциплина занимающихся, положительные и отрицательные стороны проведения занятия и т. п. Одним из дополнительных средств анализа при проведении данных форм методических занятий является использование средств видеофиксации.

В Волгоградской академии МВД России на кафедре физической подготовки существует база видеоматериалов открытых занятий профессорско-преподавательского состава. Руководство кафедры приняло решение о создании такой базы, исходя из различных факторов:

– проведение занятий в различных учебных комплексах, которые территориально расположены в разных частях города, и у преподавателей нет возможности очно присутствовать на занятии;

– возможность просмотра открытого занятия в свободное от занятия время;

– возможность самоанализа при просмотре своего занятия;

– сравнение методики проведения занятия по избранной тематике с занятиями, проводимыми другими преподавателями;

– анализ и учет ошибок при проведении занятия, обсуждение путей их исправления с более опытными преподавателями;

– применение видеоматериалов для ознакомления с методикой проведения занятий молодых преподавателей и стажеров по должности.

Эффективность создания базы видеоматериалов подтверждается еще и тем, что имеет целый ряд косвенных положительных моментов, которые возникают при использовании видеооборудования:

– опытные преподаватели, которые привыкли к традиционному формату проведения открытых и показательных занятий, при видеофиксации привыкают к присутствию камеры, что положительно сказывается при проведении занятий в дистанционном формате;

– у курсантов и слушателей возникает дополнительная мотивационная составляющая, которая их дисциплинирует и обеспечивает желание показать себя с наилучшей стороны;

– появляется возможность планировать развитие межпредметных связей между различными дисциплинами.

За годы существования базы видеоматериалов на кафедре накопился достаточно объемный материал по различной тематике и категориям обучающихся, форматам проведения занятий (очное и дистанционное). У преподавателей имеется возможность просмотра своих открытых и показательных занятий, которые они проводили несколько лет назад, будучи молодыми специалистами. У опытных преподавателей появляется возможность просмотра инновационных и современных средств и методов физической подготовки, которые применяют молодые специалисты [4].

Таким образом, открытые и показательные занятия являются одними из наиболее эффективных средств методической работы на кафедре, которые позволяют расширить и обогатить свой методический уровень и тем самым повысить уровень подготовленности обучающихся.

Литература

1. Григораш О.В., Трубилин А.И. Организация деятельности и оценка результатов работы кафедры. Краснодар, 2012.

2. Григораш О.В., Трубилин А.И. Методические занятия – главное условие повышения педагогического мастерства // Научный журнал КубГАУ. 2014. № 99.

3. Иващенко Ю.В. Проблемы методического сопровождения дисциплины «физическая подготовка» в образовательных организациях

МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2021.

4. Флусов Е.В. Особенности проведения открытых занятий по физической подготовке профессорско-преподавательским составом в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. Орел, 2021.

© Кондрашов А.Г., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кубеев А.Ж.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Бутов В.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Сохранение психического равновесия, эмоциональной устойчивости при любых обстоятельствах, в частности экстремальных, обуславливает необходимость в повышении морально-волевых качеств, характеризующих личность сотрудника органов внутренних дел.

Для того чтобы оперативно реагировать на складывающуюся ситуацию, успешно и эффективно выполнять поставленные задачи, необходимые для достижения той или иной цели, каждый сотрудник органов внутренних дел должен обладать такими качествами, как повышенное внимание, осмотрительность, рассудительность, осторожность [1]. Не менее важными профессиональными навыками, которыми должны владеть

сотрудники, являются, например, умение противостоять психологическому давлению со стороны нарушителей правопорядка, сохранение внутреннего спокойствия и оказание ответного психического воздействия на правонарушителей.

В настоящий момент проблема выработки вышеуказанных морально-волевых качеств и навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является по-прежнему нерешенной. В ходе проведения занятий по физической подготовке, служебно-прикладной физической подготовке преподаватель должен развивать уровень заинтересованности в учебно-тренировочном процессе у курсантов и слушателей, применяя весь арсенал имеющихся педагогических средств, направленных на повышение уровня волевых и моральных качеств [2].

Физическая культура, спорт в повседневной жизни каждого человека, в частности сотрудника органов внутренних дел, является своеобразным фундаментом, базой, основой формирования характера и выработки тех качеств, которые позволяют говорить о повышенной психологической и волевой устойчивости [5].

Волевая подготовка сотрудников правоохранительных органов представляет собой важнейшую составляющую их физической подготовки [6]. Одним из наиболее существенных показателей, демонстрирующих готовность курсантов и слушателей к их дальнейшей профессиональной служебной деятельности, является волевая устойчивость, формируемая в рамках учебно-тренировочного процесса. Этот аспект позволяет сделать вывод о том, что занятиям по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо уделять повышенное внимание, отводя на это подавляющее количество часов, включенных в программу их обучения.

Программа тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке должна складываться таким образом, чтобы курсанты и слушатели могли развиваться всесторонне, совершенствуя не только физические качества, но и морально-волевые.

Основой деятельности преподавательского состава кафедры физической подготовки в образовательных организациях МВД России является проведение занятий по двум основным направлениям: общая физическая

подготовка курсантов и слушателей и развитие их навыков в области боевых приемов борьбы. Программа каждого проведенного занятия должна обеспечивать развитие тех или иных волевых качеств обучающихся. Так, например, беговые упражнения, связанные с преодолением дистанции на дальние расстояния, формируют не только силовые качества, но и повышают уровень выносливости организма, тренируют силу воли, необходимую в дальнейшей профессиональной деятельности будущих сотрудников. Упражнения, связанные с проведением задержаний, сопровождений правонарушителей, их личного досмотра, нацелены на приобретение таких волевых качеств, как настойчивость и упорство. В свою очередь отработка бросковой техники, тактика и методика проведения занятий, направленных на приобретение навыков ударной техники, позволяют повысить уровень смелости и решительности обучающихся [3]. Развитию мужества, стойкости, преодолению себя, умению быстро и оперативно принимать решение в складывающейся обстановке способствуют занятия по физической подготовке, включающие в себя проведение учебно-тренировочных поединков между курсантами и слушателями с обязательным соблюдением всех мер их безопасности.

К условиям, необходимым для наиболее эффективного формирования морально-волевых и нравственных качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России, относятся:

1) проведение занятий, направленных на привитие курсантам и слушателям представлений об эталоне морально-волевого поведения. Преподаватель, воспитывая личность каждого обучающегося, оказывает воздействие на их морально-нравственное развитие путем проведения лекционных занятий, совместного просмотра показательных видеоматериалов, направленных на определение моральных ориентиров, и их последующий анализ;

2) построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуального подхода к личности каждого курсанта и слушателя;

3) постановка преподавателем перед обучающимися задач, связанных с преодолением тех или иных препятствий и трудностей, выполнение которых требует проявления определенных морально-волевых качеств;

4) проведение интерактивных учебно-тренировочных занятий, включающих в себя упражнения, выполняемые в игровой форме или в форме соревнований [5];

5) использование приемов стимуляции волевых усилий, которые представляют собой форму взаимодействия между преподавателем и обучающимся, направленную на проявление эмоциональных переживаний у последних, путем получения поддержки, ободрения, совета или похвалы за правильно выполненное упражнение [4].

Резюмируя все вышесказанное, необходимо сказать, что обладание психологической и волевой устойчивостью сотрудниками правоохранительных органов представляет собой важнейший показатель их готовности к эффективному и оперативному выполнению возникающих перед ними служебных задач. Формирование морально-волевых качеств сотрудников органов внутренних дел – достаточно сложный, многоаспектный процесс, который должен реализовываться с самого начала поступления на службу, т. е. с момента обучения в той или иной образовательной организации МВД России в рамках занятий по физической подготовке и служебно-прикладной физической подготовке посредством грамотного построения тренировочного процесса компетентным преподавателем.

Литература

1. Степанов Г.И. Актуальные проблемы в формировании профессиональных навыков в выполнении боевых приемов борьбы у сотрудников подразделений органов внутренних дел // Евразийский юридический журнал. 2021. № 2(153).

2. Бабин А.В. Актуальные проблемы физической подготовки и спорта сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2021. № 9(160).

3. Гусев Ю.М., Поздняков А.П., Медведев А.В. и др. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. Чурапча, 2017.

4. Бабин А.В. Спортивные игры как необходимое средство для повышения физической подготовленности сотрудников полиции // Евразийский юридический журнал. 2021. № 8(159).

5. Ким В.О. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2022. № 5(168).

6. Коряк Ю.Д. Влияние эмоционального и психологического состояния на эффективность физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в различные периоды их служебной деятельности // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. научных статей по итогам Междунар. научно-практ. конф. Белгород, 2022.

© Кубеев А.Ж., Бутов В.В., 2023

УДК 796:351.74

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОДЕРЖАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПРИВЛЕКАЕМЫХ К НЕСЕНИЮ СЛУЖБЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Кузнецов С.В.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России,
кандидат психологических наук, доцент

Волков А.Н.
Начальник кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук

Как известно, согласно п. 1 ст. 35 Федерального закона от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»

прохождение службы в органах внутренних дел Российской Федерации в периоды действия военного или чрезвычайного положения, проведения контртеррористической операции, в условиях вооруженного конфликта, при ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций является прохождением службы в особых условиях [1] .

В Нижегородской академии МВД России в 2022 г. на основе примерной программы, разработанной ГУРЛС МВД России, впервые была разработана дополнительная профессиональная программа повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы в особых условиях.

Самоочевидно, что задачи обучения по модулю «Физическая подготовка» (далее – «модуль») должны отражать специфику этих особых условий. На наш взгляд, они должны быть направлены на:

– формирование ситуативной предрасположенности к соблюдению правомерного порядка, пропорциональности, разумной достаточности, пределов применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы и специальных средств;

– выполнение упражнений, имитирующих технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения в условиях и обстоятельствах, характерных для практической оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции или конкретной оперативной обстановки в особых условиях;

– отработку приемов обеспечения личной безопасности, распознавания и нейтрализации типичных угроз физического и вооруженного нападения на сотрудников в различных обстоятельствах.

Кроме этого, в аспекте обучения боевым приемам борьбы содержание программы должно отражать направленность процесса служебно-прикладной физической подготовки в соответствии с Наставлением [2] на совершенствование умений и навыков их применения в условиях оперативно-служебной деятельности.

Другими словами, системообразующим фактором процесса обучения должно выступать обучение не технике боевых приемов борьбы (эти задачи решаются на этапе первоначальной профессиональной подготовки), а обучение способности применить их в особых условиях.

Программа обучения по модулю рассчитана на семь часов и включает в себя две темы (см. табл. 1).

Таблица 1

Учебный план по модулю

Наименование тем	Всего часов	Занятия лекционного типа	Практические занятия
Тактика применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в типовых и экстремальных условиях	3	1	2
Физическая подготовка	5	–	5
Всего	8	1	7

В занятии лекционного типа спорным, на наш взгляд, выглядит необходимость рассмотрения вопроса о применении физической силы в экстремальных условиях. Поясним нашу позицию.

В психологии любая возникающая в жизни человека ситуация рассматривается как сложная субъективно-объективная реальность. Как правило, различают следующие ситуации: простые (повседневные), в которых для человека все привычно и происходит в нормальном режиме; напряженные (опасные); сложные (чрезвычайные); экстремальные, в которых требования к личности выходят за пределы «нормы».

Под типовой понимается ситуация, в структуре которой преобладают общие, повторяющиеся черты, свойственные всем ситуациям того же порядка. На интуитивном уровне понятию «тип» ближе всего понятие «шаблон». В этом контексте следование шаблону, разумному стереотипу в простых повседневных ситуациях применения мер принуждения, в которых для сотрудника все обычно и происходит в нормальном режиме, отражает сущность типовых ситуаций.

Отличие экстремальной ситуации от простой, напряженной и сложной заключается в том, то экстремальная ситуация – это прямое в течение короткого периода времени взаимодействие человека со сверхсложной угрожающей здоровью и жизни обстановкой, приводящей его к индивидуальному порогу адаптивности. Экстремальная ситуация – не просто чрезвычайное, а именно исключительно опасное сочетание условий и факторов. Экстремальные ситуации порождаются объективными причинами, но их экстремальность определяется, прежде всего, субъективными факторами. Человек реагирует на экстремальную ситуацию в зависимости от того, как он воспринимает и оценивает ее значение.

В связи с этим мы считаем, что тактики применения физической силы в экстремальной ситуации быть не может! *Это предмет не физической, а психологической подготовки* сотрудников.

Занятия по физической подготовке проводятся, как правило, в естественных условиях (на полигонах). Они проводятся не в спортивной, а форменной одежде и обуви, в местах, не предусматривающих наличие специального покрытия для открытых и закрытых спортивных сооружений. Проведение занятий в этих условиях исключает тщательную подготовку мест занятий, использование сложного спортивного оборудования и инвентаря. Поэтому в этих условиях нужно предпринять и строго следовать ряду мер, которые позволят исключить нанесение сотрудниками друг другу травм и повреждений, возникновение неблагоприятных межличностных отношений, порчу, загрязнение форменной одежды, приведение в негодность снаряжения, специальных средств, утрату боеприпасов. Для проведения занятий необходимо:

– выбрать место проведения занятия по размеру – не менее трех-четырех квадратных метров на человека;

– использовать исправное нетравмоопасное оборудование, спортивный инвентарь, муляжи специальных и подручных средств, холодного и огнестрельного оружия;

– принять разумные меры, исключающие порчу форменной одежды и снаряжения, специальных средств, оружия;

– исключить из занятия упражнения, требующие специальной и (или) длительной разминки (например, броски); боевые приемы борьбы,

требующие использования специального оборудования и снаряжения (боксерские мешки, шлемы, перчатки, накладки на голень и т. п.), загрязняющие форменную одежду (например, удар подошвенной частью стопы в живот), вынуждающие сотрудников встать на колени (сковывание наручниками в положении стоя у стены) или упасть (скручивание руки наружу, личный досмотр угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа).

Раздел «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации содержит описание более сотни технических приемов и действий. Подавляющее их большинство в период оперативно-служебной деятельности сотрудников совершенствуется на основных двухчасовых занятиях по физической подготовке. Тогда как в программу курсов были включены приемы и действия, имеющие наибольшее практическое значение, а также позволяющие обеспечить соблюдение при их совершенствовании соответствующие меры безопасности, минимизацию организационных процедур:

– защита от ударов руками, ножом, подручным средством;

– обезоруживание при угрозе применения огнестрельного оружия в упор;

– оказание помощи и взаимодействие при ограничении свободы передвижения;

– наружные досмотры: стоя у стены, вдвоем угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа;

– сковывание наручниками: в положении стоя у стены, стоя у стены вдвоем;

– связывание подручными средствами (ремень, веревка).

При отборе этого содержания мы руководствовались следующими соображениями.

Удары. После попытки скрыться бегством (34,1 %) нападение на сотрудников полиции, пытаясь нанести удар рукой или ногой, встречается чаще всего (15,8 %) [3]. При этом это не те одиночные удары, которые имитируются при демонстрации боевых приемов борьбы, в постановочных драках в кино или в спортивных единоборствах. В реальности нападение происходит внезапнее, ближе, быстрее и сильнее, чем это себе

можно представить. Внешне такое нападение больше похоже на ураган ударов по мешку, чем спарринг. Совсем неподготовленный человек (любой ботан) способен наносить не менее четырех ударов в секунду, занимающийся единоборствами – как минимум в два раза, а то и больше. Первый внезапный удар и остальные удары достигнут цели. Острая боль и ошеломляющая частота ударов незащищенной перчаткой рукой или ногой в обуви в подавляющем числе случаев решат исход дела [4; 6; 7].

В этом контексте все упражнения по защите от ударов были направлены на решение главной цели – не дать поразить себя первым ударом. Технико-тактически эта цель достигалась совершенствованием навыков: перемещение от атакующей конечности назад, уход с линии атаки и остановка атакующей руки или ноги подставкой предплечья, стопы, голени. Фактически безрассудная, на наш взгляд, попытка после удара выполнить болевой прием нами даже не затрагивалась.

«От пули, вылетевшей из ствола, защититься уже невозможно. Поэтому противопоставить хоть что-то действиям нападающего, вооруженного огнестрельным оружием, практически можно только в момент его подготовки к выстрелу» [5] или при угрозе его применения в упор. «При угрозе длинноствольным оружием, если до ствола 1,7–2,1 м, без предварительного обучения есть шанс (63 %) избежать поражения [6], сблизиться и схватиться за оружие. При угрозе пистолетом не в упор, вероятно, шансы остаться в живых будут ничтожными» [5].

Поэтому технико-тактически совершенствовались только навыки ухода с линии выстрела и захвата вооруженной руки. Далее, на наш взгляд, последующая тактическая линия обезоруживания реально будет сводиться к ослаблению сопротивления противника ударами ног по его ногам и подвижной игре «борьба за предмет в обоюдном хвате».

«Изначально крайне важно представлять себе, что если сотрудник полиции физически слабее задержанного, то никаких технико-тактических приемов, посредством которых обеспечивается решающий перевес в борьбе с превосходящим по силам противником, не существует. Из любых, казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти.

Ситуация проведения наружного осмотра, сковывания специальными или подручными средствами ограничения подвижности, для сотрудника полиции таит в себе многочисленные опасности. Для задерживаемого лица это реально последний шанс вырваться на свободу. Сотрудник же полиции поставлен в положение, когда он вынужден одновременно как-то удерживать сопротивляющегося человека и вместе с этим осуществлять какие-то действия – досматривать или манипулировать наручниками одной рукой [5]. Поэтому в условиях сопротивления наружный досмотр целесообразно проводить только после сковывания правонарушителя наручникам, связывания или же вдвоем».

Отсюда главным содержанием курсов выступила тема оказания помощи и взаимодействия при ограничении свободы передвижения [2]. Как показывает наша практика, эта тема и связанные с ней темы (наружные досмотры и сковывание наручниками вдвоем), что в образовательных организациях, что в территориальных подразделения на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке, не изучаются совсем или изучаются слабо. В ходе совершенствования навыков взаимодействия оказывается положительный перенос на навыки применения болевых приемов борьбы.

Апробация модуля прошла в ходе выездных курсов повышения квалификации с сотрудниками Министерств внутренних дел по Республике Мордовия и Республике Чувашия; ГУ МВД России по Нижегородским и Самарским областям; УМВД России по Пензенской области – всего обучение прошли 1 277 человек.

Неподдельный интерес слушателей курсов повышения квалификации к занятиям по физической подготовке, их понимание релевантности выбранного содержания обучения потенциальному применению физической силы в особых условиях службы, успешность освоения учебного материал за счет верного расчета авторами программы объема и сложности действий – все это позволило нам сделать вывод о верных концептуальных предпосылках к отбору учебного содержания по модулю физической подготовки.

Литература

1. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федер. закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».

2. 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».

3. Mesloh C., Henych M., Wolf R. Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force, and Suspect & Officer Injuries: A Five-Year Analysis. 2008 [Электронный ресурс]. URL: https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/224081.pdf. (дата обращения: 24.11.2022).

4. Рори Миллер. Четыре истины о криминальных нападениях. [Электронный ресурс]. URL: https://zbroya.info/uk/blog/15123_rori-miller-chetyre-istiny-o-kriminalnykh napadeniiakh/ (дата обращения: 24.11.2022).

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

6. Крутов В.В. Педагогические средства специальной технической подготовки к противоборству с противником, вооруженным длинноствольным оружием: автореф. дис. … канд. пед. наук. Киев, 1987.

7. Хажироков В.А., Тащиян А.А. Обучение сотрудников ОВД навыкам применения боевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

© Кузнецов С.В., Волков А.Н., 2023

УДК 796:351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВЕДУЩИЙ РАЗДЕЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Кузнецов М.Б.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова;

Тащиян А.А.
Доцент кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России,
кандидат юридических наук

В настоящее время сотрудник полиции выполняет колоссальный объем возложенных на него задач в своей профессиональной деятельности. Он наделен правом применения специальных средств и огнестрельного оружия, а также правом применения физической силы и боевых приемов борьбы в случаях и по основаниям, предусмотренным ст. 20 Федерального закона «О полиции».

Одним из востребованных и наиболее актуальных направлений в вопросе модернизации работы органов внутренних дел России является усовершенствование физической подготовки как в высших учебных заведениях, так и территориальных ОВД. Развитие подобных умений необходимо для улучшения навыков сотрудников полиции по более оперативному решению стоящих перед ними служебных задач, усовершенствованию личных физических качеств сотрудника, освоению боевых приемов борьбы и их более эффективному применению.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и др. Физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности [1; 2].

Таким образом, можно предположить, что физическая культура и спорт выступают средством развития личностной саморегуляции, столь необходимого профессионального качества для личности будущих сотрудников ОВД.

В соответствии с нормативными документами, регламентирующими организацию физической подготовки в органах внутренних дел, в целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач устанавливаются три уровня физической подготовки. Первый уровень – специальная физическая подготовка (для сотрудников подразделений специального назначения), который включает изучение таких разделов, как:

– боевые приемы борьбы;

– общефизическая подготовка (прикладная и атлетическая гимнастика; легкая атлетика и ускоренное передвижение);

– лыжная подготовка;

– учебно-боевая практика.

Также хочется отметить, что к профессионально-прикладной физической подготовке относится:

– обеспечение общественной безопасности в общественных местах, на публичных мероприятиях;

– обеспечение безопасности граждан;

– пресечение правонарушений и преступлений.

В целях изучения вопросов оптимизации учебного процесса по освоению программного материала, предусмотренного основной программой профессионального обучения (профессиональная подготовка) слушателей факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации, нами проведен опрос переменного состава в Орловском юридическом институте МВД России им. В.В. Лукьянова.

Распределение процентного отношения на виды подготовки, по мнению респондентов, выглядит следующим образом:

– на ОФП (общую физическую подготовку) – 15 %;

– на СФП (специальную физическую подготовку) – 35 %;

– на БПБ (боевые приемы борьбы) – 50 %.

Слушатели проходят профессиональное обучение по основным программам профессиональной подготовки, длительность которой составляет не более шести месяцев.

Вместе с тем правоохранительная деятельность сотрудников ОВД состоит из различных экстремальных ситуаций, возникающих при исполнении служебных обязанностей, а для решения основных профессиональных задач, связанных с предупреждением правонарушений и обезвреживанием правонарушителей, Программой предусмотрен небольшой объем учебных часов.

Для устойчивого навыка применения боевых приемов борьбы необходим надежный фундамент, позволяющий развивать широкий диапазон специальных двигательных действий сотрудников органов внутренних дел, к которым можно отнести [3; 4]:

– группу подготовительных упражнений: разнообразные варианты акробатических и гимнастических упражнений (кувырки, перевороты и т. д.);

– специально-подготовительные упражнения (приемы страховки и самостраховки и т. д.);

– техническую подготовку (изучение приемов самозащиты и т. д.);

– тактическую подготовку (моделирование ситуаций служебной деятельности и т. д.);

– формирование тактико-технического компонента на практических занятиях в нестандартных условиях (двух или более преступников и т. д.).

Применение физической силы для обеспечения безопасности и правопорядка является неотъемлемой частью работы сотрудников полиции при выполнении оперативно-служебных обязанностей. Большую часть своего рабочего времени сотрудник полиции тратит на выполнение разнообразных двигательных действий (ходьба, бег, преодоление препятствий и т. д.), а также преследование, задержание и сопровождение правонарушителей.

В связи со спецификой работы и основными направлениями органов внутренних дел, во все времена к сотрудникам органов внутренних дел были высокие требования. Ежедневно сотрудники полиции обеспечивают общественный порядок и осуществляют охрану общественного порядка.

За время несения службы сталкиваются с преступлениями и правонарушениями, которые сопряжены с насилием, опасным для жизни и здоровья, как граждан, так и для самих полицейских. В связи с данными факторами сотрудник должен быть «подкован» не только с юридической стороны, но и в иных направлениях профессиональной деятельности [1; 3; 5].

Хочется отметить, что физическая подготовка сотрудников полиции, содержащая в себе отработку навыков применения боевых приемов борьбы, должна содержать психоэмоциональную и теоретическую подготовку обучаемых к тому, что условия применения данных навыков часто будут сопряжены с настоящей опасностью для их жизни и здоровья.

Практический опыт показывает, что встречаются ситуации, когда сотрудники ОВД, сталкиваясь с реальной ситуацией, в которой необходимо применить физическую силу, по ряду причин оказываются не готовыми к этому, что влечет за собой угрозу причинения вреда жизни и здоровью граждан и полицейских.

Так, 27 июля 2017 г. житель г. Орла на лестничной площадке дома № 13 в переулке Воскресенском совершил нападение на полицейских. При этом сотруднице ППСП он сильно порезал руку ножом, а сотрудника полиции ударил ножом в ногу. После этого из кобуры сотрудницы ППСП он выхватил табельное огнестрельное оружие и, приставив пистолет к ее голове, направился в сторону Центрального детского парка, по пути стреляя из оружия в случайных прохожих. Впоследствии этот гражданин был задержан в Центральном детском парке сотрудниками полиции и Росгвардии. Никто кроме сотрудников полиции не пострадал, хотя в этой ситуации могли пострадать обычные граждане, являющиеся свидетелями происходящего.

В отличие от проведения каких-либо спортивных мероприятий, у сотрудника будет достаточно ограниченный запас защитных средств, времени на реагирование, отсутствие регламента и правил применения в отношении сотрудника или иных лиц физической силы или иного противоправного воздействия.

Кроме этого, как партнеры по спарингу в подавляющем большинстве видов боевых искусств и единоборствах являются людьми с примерно одинаковой весовой категорией, категории сотрудника и лица,

совершающего в его отношении противоправные действия, могут кардинально отличаться. Отличается также мотивация, степень освещенности и изученности территории столкновения, психологической подготовки. Наконец, нельзя забывать, что лицо, совершившее противоправное деяние, может быть вооружено.

Отдельно стоит также уточнить фактор неизвестности тех условий, при которых произойдет и произойдет ли применение боевых приемов борьбы. Заранее практически невозможно спрогнозировать возможность столкновения, количество участников, применяющих силу против сотрудника или иного лица, их физической, тактической и психоэмоциональной подготовки.

В процессе физической подготовки сотрудников полиции необходимо понимание, что целью их физического совершенствования является способность более эффективно и качественно выполнять свои служебные обязанности, способность правильно использовать свои физические и психологические навыки и силы в процессе защиты прав, здоровья и жизни себя и других людей в самых разнообразных условиях [3; 4].

Таким образом, в сложных криминогенных условиях сотрудникам полиции приходится сталкиваться с правонарушителями, которые, в свою очередь, посягают на жизнь и здоровье граждан. В этих непростых ситуациях возрастает значимость и необходимость сотрудника полиции самостоятельно противостоять преступным замыслам правонарушителей, но без отличной физической подготовленности, а также эффективного применения широкого арсенала БПБ это неосуществимо. В связи с этим мы считаем, что необходимо в самостоятельные часы подготовки, а также на занятиях по физической подготовке будущим сотрудникам МВД России больше уделять внимание и включать в основную часть занятия тактические и технические компоненты применения боевых приемов борьбы.

Литература

1. Алдошин А.В. Проблемы и пути реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе высшего образования МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова. 2016. № 4(69).

2. Губанов Э.В. Некоторые особенности развития физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России на начальном этапе обучения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел, 2019.

3. Кузнецов М.Б. К вопросу об особенностях организации занятий физической подготовкой с курсантами и слушателями вузов МВД России по разделу «Боевые приемы борьбы» // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел, 2021.

4. Моськин С.А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел, 2017.

5. Панова О.С., Тащиян А.А., Баркалов С.Н. и др. Обоснование дифференцированного подхода в профессионально-прикладной физической подготовке женщин-сотрудников органов внутренних дел России в многолетнем аспекте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).

© Кузнецов М.Б., Тащиян А.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кучмезов А.Н.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Мартынов А.П.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России

Настоящая статья посвящена проблемам поэтапного формирования волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Так, большое

значение в процессе воспитания данных качеств имеет при дальнейшем выполнении служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации в связи с немалым количеством работы, носящей разноплановый характер взаимодействия с различными категориями граждан России, включая и такую специфичную категорию, как несовершеннолетние лица.

Спорт и нормальное физическое развитие – это залог полноценной жизни человека. Ведь именно от недостатка активности зачастую появляется множество проблем со здоровьем. Особенно это проявляется в подростковом возрасте и в период, когда человек поступает на дальнейшее обучение в вуз. Понятно, что на любой стадии воспитания человека особое внимание уделяется именно физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни. Однако, говоря о специализированных вузах, конкретно о тех образовательных организациях, что находятся именно в системе МВД России, стоит отметить мнение ученых С.Н. Баркалова и И.В. Герасимова о том, что обучающиеся обладают не только определенным уровнем физической подготовки, но и соответствуют установленным требованиям по критериям, относящимся к здоровью, как физическому, так и психическому, чтобы с легкостью перенести те нагрузки, с которыми в последствии придется столкнуться непосредственно при выполнении служебных обязанностей [1].

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что стандартной спортивной подготовки для образовательных организаций МВД России недостаточно. Программа, установленная для курсантов, определенно сложнее, чем любая другая программа, и нацелена на достижение высоких результатов со стороны курсантов в физическом развитии, поскольку сотрудники полиции должны обладать высокой физической подготовкой и определенными навыками, которые развиваются непосредственно с помощью специально сформированной программы, отвечающей всем требованиям заведения.

Следует также отметить, что не только физическая подготовка важна для будущих сотрудников правоохранительных органов. Без волевых качеств, без решимости и смелости, а также умения принимать быстрые и правильные решения в критических ситуациях, спортивная подготовка не

будет ничем более, кроме как поводом похвалиться на каких-либо соревнованиях. В идеале любой сотрудник правоохранительных органов должен сочетать в себе как хорошую физическую подготовку, так и личностные высокие волевые качества. Ведь именно эти качества в будущем помогут преодолевать усталость для более качественного выполнения служебных обязанностей.

Можно сказать, что именно на занятиях по данной дисциплине происходит формирование личности, которая сможет противостоять всем негативным факторам, влияющим на нее. Именно от этого зависит способность человеческого организма выдерживать высокие нагрузки, стрессовые ситуации без вреда для своего психологического состояния. В ином случае можно сказать, что данный человек не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к сотруднику органов внутренних дел, с чем и соглашаются ученые В.И. Хальзов и А.С. Кропанов [2].

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в процессе развития общей и специальной физической подготовки большое внимание уделяется совершенствованию морально-волевых качеств, что особенно важно для службы в органах внутренних дел. Именно поэтому так важно понимать, каким же образом занятия по физической подготовке влияют на психологические аспекты развития личности будущего сотрудника ОВД.

Психологическая и волевая стойкость сотрудников органов внутренних дел является одним из наиболее важных показателей подготовленности к выполнению служебных обязанностей. Именно в процессе занятий по физической подготовке можно оценить степень развитости у будущих сотрудников не только физических навыков, но и умение преодолевать препятствия, умение быстро находить решение в трудной ситуации, логически мыслить и находить наиболее продуктивные способы решения поставленной задачи.

Во многом в перечисленных аспектах подготовки сотрудника решающую роль играют как раз волевые качества, потому что именно психологически развитый человек способен в полном объеме найти разрешение трудной ситуации.

При выполнении служебных обязанностей на сотрудников органов внутренних дел постоянно воздействуют различные факторы, оказывающие

негативное влияние на продуктивность как самого сотрудника, так и на результаты его работы. По мнению А.А. Гусева, данные факторы можно разделить на внутренние и внешние.

К внешним факторам относятся следующие:

– высокая загруженность рабочего времени;

– конфликтные ситуации, возникающие при взаимоотношениях с гражданами;

– ситуации, в которых жизнь и здоровье сотрудника подвергается опасности.

К внутренним факторам относится психологическое состояние сотрудника при возникновении конфликтной ситуации, его эмоциональное состояние в процессе выполнения служебных обязанностей [3].

Именно поэтому первоочередной задачей в процессе обучения будущего сотрудника полиции является его невосприимчивость и умение сопротивляться влиянию данных факторов.

В процессе занятий по физической подготовке постепенно формируется как психологическая, так и морально-волевая устойчивость обучающегося как к внешним, так и к внутренним препятствующим влияниям.

Формирование достаточного уровня психологической выносливости может осуществляться множеством способов. Во время занятий по физической подготовке основным способом воздействия, на взгляд В.И. Шахова, является постепенное увеличение нагрузки. Таким образом преподаватели ставят курсантов и слушателей в условия, когда необходимо задействовать свои внутренние резервы, преодолевать трудности, проявить упертость и непоколебимость. Данный способ является одним из наиболее эффективных, поскольку при постепенном воздействии на организм задействуются и волевые качества обучающегося, его психика не испытывает напряжения, а постепенно привыкает к трудностям и адаптируется к изменяющимся обстоятельствам [4].

Однако для того, чтобы сформировать систему психологических и волевых качеств, способную реагировать на любые изменения в обстановке, необходимо не только ее постепенное привыкание, но и скачкообразные вспышки, которые в особо затрудненных обстоятельствах позволят сохранить умение здраво рассуждать и оценивать ситуацию.

Если говорить о занятиях по физической подготовке, то таким способом является преодоление курсантами и слушателями каких-либо дополнительных заданий, например, преодоление полосы препятствий, организация различных спаррингов, при которых обучающиеся смогут выложить больше сил и упорства, чем на регулярных занятиях [6].

В целом можно сказать, что занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России предусматривают помимо общей физической развитости формирование личности будущего сотрудника, готового к работе в любых условиях. Подготовка курсантов в морально-волевом поле, по мнению А.Ф. Кузнецова, соответствует следующим задачам:

1. Сдерживание психических реакций, которые порождаются экстремальными условиями.

2. Умение поддерживать уровень профессиональной подготовленности, которая позволит быть готовым к любым изменениям окружающей обстановки.

3. Полноценное выполнение служебных обязанностей, несмотря на психологические перегрузки и физическое утомление.

4. Способность противостоять лицам, пытающимся оказать моральное давление.

5. Умение сохранять самоконтроль и верно оценивать ситуацию даже в условиях повышенной сложности [5].

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод, что правильно сформированная программа физической подготовки вносит весомый вклад не только в развитие физической культуры курсанта или слушателя, но и в формирование его личности как будущего сотрудника органов внутренних дел. Существует огромное количество способов развития выносливости нервной системы, устойчивости к внешним и внутренним факторам, которые могут повлиять на психическое состояние личности.

Волевая подготовленность заключается в умении выполнять поставленные служебные задачи в полном объеме, несмотря на резко изменяющиеся обстоятельства и состояние самого сотрудника. Психологическая и волевая устойчивость, как раз таки и формируется у будущего сотрудника органов на занятиях по физической подготовке. От уровня владения собой

в конфликтных ситуациях, умения реагировать на возникающие опасности и зависит не только здоровье и порой даже жизнь граждан, но и безопасность самого сотрудника. Именно поэтому нельзя недооценивать психологическое влияние занятий по данной дисциплине в образовательных организациях МВД России.

Нельзя упускать тот момент, что для сотрудника полиции очень важно сохранять высокую психологическую и волевую активность в самой тяжелой ситуации. Это может зависеть и от ненормированного графика работы, и от ситуаций, в которые он поневоле попадает и с возникновениями которых неразрывно связана служба в правоохранительных органах. В любом случае важным аспектом работы выступает психологическая устойчивость, которая развивается на всем протяжении обучения, а в особенности на занятиях по физической подготовке.

Литература

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4(50).
2. Гусев А.А. Интегрированный подход к служебно-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Концепт. 2014. № 20.
3. Иващенко Ю.В. Методика обучения сотрудников полиции наиболее эффективным приемам борьбы, используемым для задержания правонарушителей в типичных ситуациях: метод. рекомендации. Ростов н/Д, 2021.
4. Кузнецов А.Ф. Повышение мотивации курсантов к практическим занятиям по физической подготовке // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 2(41).
5. Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в общей системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник СПб университета МВД России. 2012. № 2(54).
6. Шахов В.И. Психологические основы педагогической науки // Педагогика. 2002. № 4.

© Кучмезов А.Н., Мартынов А.П., 2023

УДК 796:351.74

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Лопатин И.И.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Лазарев А.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Физическая подготовка является одним из основополагающих элементов служебной деятельности сотрудника органа внутренних дел, который способствует поддержанию не только физического состояния, но и морально-психологического. В настоящей статье рассматривается влияние физической подготовки на морально-психологическое состояние полиции, ее значение и роль в служебной деятельности.

Физическая подготовка рассматривается как один из самых важных составляющих компонентов сотрудника полиции и играет значимую роль на каждом этапе прохождения службы в органах внутренних дел [2]. При поступлении на службу в органы внутренних дел оцениваются физические качества кандидата, которые проверяются сдачей ряда нормативов по физической подготовке. Поступив на службу в органы внутренних дел, будущие сотрудники полиции продолжают развивать свои физические качества, занимаясь физической подготовкой. Вместе с тем необходимо понимать, что ежедневно сотрудники полиции раскрывают и пресекают преступления, разыскивают и задерживают виновных в них лиц, охраняют общественный порядок и общественную безопасность. Для осуществления такого сложного рода деятельности ограничиваться лишь физическим состоянием сотрудника недостаточно. Важно, чтобы на должном уровне находилось его морально-психологическое состояние.

Одной из задач, которые закреплены в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», является поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1]. Важно понимать, что данная задача не ограничивается лишь физическим состоянием сотрудника органов внутренних дел. Законодателем указывается, что есть необходимость в повышении устойчивости организма сотрудника к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Учитывая тот факт, что в осуществлении служебной деятельности сотруднику полиции часто приходится выдерживать колоссальные нагрузки, законодатель посредством физической подготовки стремится поддерживать его морально-психологическое состояние. Таким образом, МВД России показывает свою заинтересованность в поддержании физического и психологического здоровья сотрудников.

Ненормированный рабочий день, высокие физические нагрузки, отсутствие нормального режима сна, общение со специфическим контингентом и еще многие факторы, которые оказывают моральное давление на сотрудника полиции, зачастую становятся следствием ухудшения его физического состояния. Как показывает практика, сотрудники органов внутренних дел чаще остальных людей переносят сердечно-сосудистые заболевания. Так, физическое и психологическое состояние сотрудника находится в тесной взаимосвязи, в связи с этим важно поддерживать оба направления.

Физическая подготовка является наиболее комплексным элементом поддержания здоровья сотрудника полиции [5]. При выполнении физических упражнений улучшается не только физическое, но и морально-эмоциональное состояние сотрудника. Благодаря осуществлению регулярных занятий развивается опорно-двигательный аппарат сотрудника, его сердечно-сосудистая система, а вместе с тем физическая активность способствует развитию стрессоустойчивости организма.

На сегодняшний день сильно недооценивается влияние здорового образа жизни (ЗОЖ) на организм человека, хотя многими учеными

высказывалось мнение, что даже соблюдение общих правил ЗОЖ способствует становлению психологически здорового человека [3].

Посредством осуществления физических нагрузок сотрудники полиции формируют характер и уверенность себе. Сотрудник органов внутренних дел должен быть уверен в своих действиях, должен всегда быть готов оперативно принять правильное решение. Именно физическая подготовка и формирует такие внутренние качества, как стойкость характера, уверенность в себе и смелость, поэтому она так тесно связана с единоборствами и боевыми искусствами.

Многие из сотрудников органов внутренних дел имеют различные спортивные разряды и звания по каким-либо видам спорта. Это также помогает сохранять эмоциональную стабильность в процессе осуществления профессиональной деятельности [4]. Та обстановка, которую человек преодолевает в рамках спортивных мероприятий, способствует развитию его стрессоустойчивости. Соответственно, сотрудникам, которым не раз приходилось сталкиваться с тем, чтобы перебороть волнение и вынести моральное давление, которое их окружает на различных соревнованиях, легче дается сохранение психоэмоционального состояния в рамках служебной деятельности.

Необходимо отметить, что не все сотрудники до прихода на службу в органы внутренних дел связывали свою жизнь со спортом. В связи с этим занятия по физической подготовке в органах внутренних дел составлены таким образом, чтобы вырабатывался индивидуальный подход к каждому из сотрудников, посредством чего сохраняется их эмоциональная стабильность. Так, например, даже при сдаче нормативов существует альтернатива. Сотрудник может выбрать, какой норматив ему удобнее сдавать на зачет – подтягивание на перекладине или толчок гири. Также и на очередных занятиях учитываются индивидуальные особенности каждого сотрудника. То есть лицам, которые менее развиты в физическом плане, не будут даваться невыполнимые для них упражнения. Чтобы не потерять интерес к физическим занятиям, сотруднику даются упражнения его уровня. Однако стоит понимать, что физическое развитие сотрудника полиции должно быть на достаточном уровне, в связи с этим существуют определенные планки, ниже которых опускаться уже нельзя.

Проблемы морально-психологического состояния наиболее актуальны для сотрудников полиции на первоначальных этапах прохождения службы, в соответствии с этим особое внимание уделяется физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России. В соответствующих образовательных учреждениях систематически проводятся занятия, в рамках которых обучающиеся не только выполняют физические упражнения, но и слушают наставления от преподавателей, перенимают их профессиональный опыт. Проводя беседы с курсантами и слушателями, преподаватели также стремятся к поддержанию их психологического состояния, а также к моральной подготовке их к осуществлению служебной деятельности.

Таким образом, подводя итоги и обобщая сказанное, можно сделать вывод, что физическая подготовка в органах внутренних дел способствует развитию и поддержанию как физического, так и морально-психологического состояния сотрудников. Посредством осуществления физической активности сотрудники полиции вырабатывают необходимые морально-волевые качества, которые позволяют справляться с задачами и функциями в рамках служебной деятельности. Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел способствует развитию стрессоустойчивости организма и поддержанию его психоэмоционального состояния.

Литература

1. 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 «КонсультантПлюс».

2. Иващенко Ю.В. Методика обучения сотрудников полиции наиболее эффективным приемам борьбы, используемым для задержания правонарушителей в типичных ситуациях: метод. рекомендации. Ростов н/Д, 2021.

3. Иващенко Ю.В. Влияние спортивного образа жизни на формирование гармонически развитой личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2022.

4. Туко Д.Д. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации при выполнении служебных задач // Евразийский юридический журнал. 2021. № 10(161).

5. Плаксин А.А. Организация воспитательной деятельности личного состава органов внутренних дел // Человек и образование. 2011. № 3.

© Лопатин И.И., Лазарев А.А., 2023

УДК 796:351.74

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ (НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ)

Любаков А.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России

Веселов А.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России

Катунин В.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России

В данном исследовании авторы раскрывают основные направления использования инновационных методик в практике проведения физической подготовки с военнослужащими военной полиции. Обобщая принципы модернизации процесса физической подготовки, указывают на необходимость в коренном его обновлении в образовательных организациях силовых ведомств, а также на поиск и внедрение в практику более эффективных образовательных инновационных технологий.

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со снижением некоторых показателей, в том числе физической подготовленности принимаемых на службу граждан, остро ставит вопрос подготовки и переподготовки кадров на новую более высокую ступень развития. Не остались в стороне от этих проблем и вопросы подготовки военнослужащих военной полиции.

Проблема подготовки военнослужащих военной полиции в области физической подготовки в основном решена, однако остается ряд вопросов, которые не в полной мере отражены в программах и других руководящих документах по физической подготовке, связанных с развитием у военнослужащих военной полиции скоростных физических качеств [1].

С целью решения данной проблемы нами были изучены физические и психические нагрузки, которые испытывают военнослужащие военной полиции при подготовке к выполнению миротворческих миссий, а также определены основные виды, характер и двигательная структура их деятельности. На основании этих данных были подобраны упражнения и действия, имитирующие их служебно-профессиональную деятельность.

В данном исследовании авторы представляют инновационные методы подготовки военнослужащих военной полиции для улучшения и повышения у них скоростных показателей в более короткие сроки, чем по общепринятым программам обучения и тренировки.

Главным отличием от других качеств личности военнослужащих военной полиции, служит то, что физические качества, а в частности скоростные, проявляются только при выполнении двигательных задач (движений, действий) [2].

Для каждого военнослужащего военной полиции устанавливается индивидуальная нагрузка, после выполнения физического упражнения – теста на максимум в единицу времени в первоначальном периоде обучения после ознакомления с упражнениями. На последующих занятиях военнослужащие военной полиции выполняют упражнения на развитие скорости установленное количество раз, но в разных вариантах. Организм военнослужащих военной полиции адаптируется к данной нагрузке, в связи с этим мы рекомендуем повышать ее, увеличивая темп, скорость и частоту движений. Каждый комплекс, состоящий из специальных

упражнений на развитие скоростных способностей, на наш взгляд, необходимо повторять без изменений 5–6 раз и лишь затем менять условия тренировки. На заключительном занятии вновь выполняется тест на максимум по каждому упражнению, сравнивается с исходными данными.

Систематический анализ результатов по максимальному тесту, учет нагрузки и ее регулирование позволяют судить о работоспособности организма военнослужащего военной полиции. Сравнение реакции частоты сердечных сокращений на комплекс скоростных физических упражнений дает возможность сделать вывод об адаптации сердечно-сосудистой системы к ним. Хорошими показателями считаются те, которые свидетельствуют о более быстром снижении частоты сердечных сокращений после окончания комплекса упражнений [3; 5]. Все вышеперечисленные аспекты обеспечивают четкий педагогический контроль, а также самоконтроль за соответствующими реакциями организма военнослужащих военной полиции.

В результате исследования развития скоростных качеств у военнослужащих военной полиции авторы пришли к выводу, что физические качества и физические способности, заложенные в человеческом организме природой, состоят в прямой зависимости друг от друга. В основе развития физических качеств лежит развитие физических способностей [6]. Чем более развиты физические способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво, сильнее и лучше проявляется качество в выполнении поставленной двигательной задачи. Развитие физических способностей обусловливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития организма военнослужащего военной полиции [4].

Литература

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

2. Васняева А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

3. Бобровик А.П. Влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции // Физическая культура испорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Уфа, 2022.

4. Бобровик А.П. Физическая подготовка как эффективное средство реабилитационных мероприятий с военнослужащими военной полиции после длительного перерыва в выполнении служебно-профессиональных задач // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Уфа, 2022.

5. Бобровик А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2020.

6. Коряк Ю.Д. Педагогические особенности реализации дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIII Всерос. научно-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов н/Д, 2022.

© Любаков А.А., Веселов А.А., Катунин В.В., 2023

УДК 796:378.6:351.74

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Мартынов А.П.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России

Кучмезов А.Н.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Ростовского юридического института МВД России

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с обеспечением общественного порядка, защитой законных прав и интересов граждан, а также борьбой с преступностью. В связи с этим сотрудники правоохранительных органов наделены широким спектром полномочий, которые позволяют им применять специальные средства, огнестрельное оружие и физическую силу [5; 6].

Особое внимание уделяется физической подготовке в деятельности правоохранительных органов, т. к. сотрудникам на практике приходится сталкиваться с преступными лицами, которые по своей физической силе во многом превосходят обычных граждан. Поэтому так важно совершенствовать свою физическую подготовку еще до практической служебной деятельности, а именно на стадии обучения в образовательных организациях МВД России в должности курсанта и слушателя [1; 2].

Прежде чем переходить непосредственно к силовой подготовке курсантов и слушателей МВД России, нужно обозначить ряд приоритетных задач специфичных образовательных организаций, решение которых позволят в должной мере обеспечить профессиональный уровень физической подготовки в правоохранительной деятельности:

– развитие силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России;

– повышение навыка у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России практического применения мер обеспечения личной безопасности с использованием своих силовых качеств;

– обеспечение мобильных силовых качеств;

– выработка привычки в профессиональном совершенствовании в области физической подготовки.

Таким образом, мы видим, что представленные задачи носят актуальный характер. В связи с этим рассмотрим образовательную программу в образовательных организациях МВД России в области физической подготовки курсантов и слушателей, а именно в части силовой подготовки.

В системе МВД России существует приказ от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном приказе четко прописаны положения по порядку организации занятий с сотрудниками правоохранительных органов по физической подготовке. Также указаны упражнения, физические нормативы, спортивные игры и виды спорта, которые включены в образовательные программы образовательных организаций МВД России [3; 4]. Нас же интересует область силовой подготовки, а именно все те спортивные элементы и нормативы, которые сдают сотрудники правоохранительных органов, курсанты и слушатели в том числе.

Рассмотрим все положения подробнее:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола). Данный норматив предусмотрен как для мужчин, так и для девушек. Однако количество повторений у них разное. С увеличением курса обучения количество повторений растет.

2. Сгибание и разгибание рук из висячего положения (подтягивание на перекладине). Рассматриваемое упражнение предусмотрено только для мужчин. Специфика заключается в следующем: занос подбородка за перекладину, исключение движений ног (имеются в виду рывки, сгибания, шатания и т. д.), кроме того, не допускается раскачка и увеличение/уменьшение хвата. Количество повторений растет также пропорционально курсу обучения.

3. СКУ – силовой комплекс упражнений. СКУ предусмотрен как для девушек, так и для мужчин. Суть СКУ заключается в том, что курсант

или слушатель выполняет ряд упражнений друг за другом на время, с определенным количеством повторов. Отдых между упражнениями и повторами не допустим. Всего в СКУ четыре вида упражнений: отжимания от пола, поднос ног к груди из положения упора лежа, поднос корпуса к ногам (пресс), выпрыгивания из положения стоя (прыжки на месте с приседом).

4. Сгибание и разгибание рук на брусьях. Такое упражнение предусмотрено только для мужчин. Специфика упражнения: выполнять неглубокие отжимания и фиксация на две-три секунды на разогнутых руках. Количество повторений аналогично предыдущим пунктам.

5. Толчок гири из положения стоя от плеча. Упражнение довольно травмоопасно, т. к. задействуется тяжелый спортивный инвентарь. Выполняют только лица мужского пола. Толчок гири – это своего рода альтернатива подтягиваниям. Специфика: поднятие гири над головой на выпрямленной руке и избежание падения гири на пол.

6. Наклоны вперед из положения лежа (пресс). Рассматриваемое упражнение выполняют только девушки. Специфика: не отрывать ноги от пола, а также их не сгибать, касаться локтями корпуса тела. Такое упражнение развивает силу мышц живота, а также торс в целом.

Вышеперечисленный список физических упражнений, направленных на развитие силовых показателей, является исчерпывающим. Однако в приказе предусмотрены также спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол и прочие эстафеты.

Выше велась речь об общефизической подготовке курсантов и слушателей. В приказе предусмотрена также специальная физическая подготовка, которая включает в себя перечень боевых приемов борьбы (самбо, дзюдо и др.). Приведем несколько примеров таких боевых приемов, в которых также развиваются силовые качества обучающихся:

1. Бросок через бедро.

Такой боевой прием предусматривает захват своего напарника, а далее перенос его через свой корпус тела с помощью частичного поднятия напарника от земли. Безусловно, здесь важны силовые данные курсанта или слушателя для того, чтобы выполнить бросок.

2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».

Боевой прием заключается в следующем: курсант или слушатель должен находиться позади своего напарника. Далее необходимо схватить его левую или правую руку, сделать расслабляющий удар ногой и осуществить толчок свободной рукой в плечевую область своего напарника, после чего произвести захват руки для дальнейшего сопровождения. Такой прием предполагает резкий силовой толчок в сторону своего напарника.

3. Задняя подножка с захватом ноги.

Суть данного боевого приема состоит в том, что изначально, как и в остальных приемах, наносится произвольный расслабляющий удар стоящему лицом спереди к нападающему, затем, захватив правой рукой за шею либо область шеи и одновременно левой рукой за подколенный сгиб правой ноги напарника, тем самым вывести его из равновесия и завести свою чуть согнутую правую ногу за опорную левую ногу напарника так, чтобы подколенные сгибы их ног соприкасались. Далее идет самый важный момент, который как раз и определяет силовые качества нападающего курсанта: согнутую ногу он выпрямляет, корпус тела разворачивает в левую сторону и рывком бросает к своей левой ноге. Рывок и бросок в совокупности должны быть выполнены с достаточной силой.

Боевых приемов, безусловно, много, все они в той или иной степени предусматривают силовые элементы [7].

В заключительной части научного исследования стоит сказать то, что силовой подготовке в образовательных организациях МВД России отводится ключевая роль, т. к. на практике могут возникнуть совершенно непредсказуемые ситуации, требующие быстрого реагирования и грамотных действий.

Литература

1. 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».

2. Дементьев В.Л. Самостоятельные формы физической подготовки курсантов и слушателей: сборник фондовых лекций и планов семинарских занятий по дисциплине «Физическая подготовка». М., 2019.

3. Дементьев В.Л. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Экстремальная деятельность человека. 2018. № 4.

4. Тащиян А.А., Баранова А.С. Динамика показателей физической подготовленности сотрудников полиции в процессе обучения в образовательных организациях МВД России // Военно-правовые инструменты обеспечения национальной безопасности: сб. статей научно-практ. конф. М., 2022.

5. Тащиян А.А. Использование интервального метода тренировки на занятиях по физической подготовке // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

© Мартынов А.А., Кучмезов А.Н., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МЕТОДА МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Муханов Ю.В.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент

Кулиничев А.Н.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент

На сегодняшний день от профессиональной подготовки сотрудников полиции во многом зависит качество выполнения функций, возложенных на указанных субъектов, поэтому при подготовке курсантов и слушателей возникает огромная необходимость в использовании на занятиях

по физической подготовке наиболее эффективных средств и методов в их подготовке по различным направлениям [1]. Практика показывает, что в оперативно-служебной деятельности сотрудник полиции достаточно часто применяет физическую силу при задержании преступников и правонарушителей. Такая необходимость возникает и в случаях оказания сопротивления законным требованиям сотрудника полиции.

На занятиях по физической подготовке в рамках образовательной организации МВД России курсанты на первоначальном этапе изучают виды боевых приемов борьбы, уходы из опасных положений, броски и другие технические действия. Однако просто знание конкретного элемента не гарантирует качественное и эффективное применение его на практике. В реальной обстановке на сотрудника полиции оказывает влияние множество субъективных и объективных факторов.

Именно поэтому на дальнейших этапах обучения преподаватели образовательных организаций МВД России прибегают к более сложным методам. В качестве одного из указанных методов можно выделить моделирование. Уже на протяжении длительного времени метод ситуационного моделирования приносит положительные результаты в рамках физической подготовки сотрудников полиции [5].

Если более конкретно говорить о методе моделирования ситуаций, то данный метод на кафедре физической подготовки начал применяться с 1998 г., который зависит от степени приближенности к оперативно-служебной деятельности. На занятиях по физической подготовке в качестве инвентаря используются макеты ножей, пистолетов, палок специальных, наручники и т. д. С помощью указанного материально-технического обеспечения преподаватели создают различные ситуации оперативно-служебной деятельности, с которыми в дальнейшем может столкнуться выпускник.

Чтобы создать такое условие, как элемент неожиданности, преподаватель сначала может давать конкретное действие ассистенту, при этом сам обучающийся не знает, какое техническое действие будет выполняться, но он должен в минимальные сроки суметь отразить удар, и произвести его задержание. Далее на занятиях ассистенту дается задание использовать технические действия с разнообразным материально-техническим

обеспечением в учебно-тренировочных схватках, что позволяет использовать эффект неожиданности и моделировать ситуации из оперативно-служебной деятельности.

На основе анализа метода ситуационного моделирования в рамках занятий по физической подготовке можно сделать вывод как о положительных, так и об отрицательных моментах. С положительной стороны необходимо отметить то, что указанный метод позволяет перестроить мышление обучающегося с этапа знания и умения выполнять конкретные приемы на этап применения этих приемов к приближенным к реальности ситуациям. Регулярная отработка смоделированных ситуаций позволяет сформироваться такому свойству, как привычка, т. е. будущий сотрудник полиции при возникновении такой ситуации сможет применить физическую силу без излишне растянутого процесса мышления [6].

Однако данный метод рассматривается не только с положительной стороны. В рамках моделирования различных ситуаций нельзя предусмотреть абсолютно все факторы и условия, которые будут оказывать влияние на сотрудника полиции. Все эти условия и факторы можно определить, как «сбивающие факторы». К таким факторам можно отнести: переутомленность сотрудника полиции, нестандартные ситуации, уровень опасности, отсутствие стабильных навыков применения физической силы, наличие посторонних людей и т. д. [3].

Сбивающие факторы не являются непреодолимой проблемой, для снижения степени их влияния необходимо совершенствовать процесс обучения на занятиях по физической подготовке, а именно совершенствовать метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности. Условия, в которых сотруднику полиции необходимо применять физическую силу, с течением времени изменяются, поэтому необходимо учитывать эти изменения и при организации занятий по физической подготовке. Кроме того, на занятиях необходимо уделять внимание такому фактору, как неожиданность. Сформированное на уровне привычки умение отражать неожиданный удар в дальнейшем поможет сотруднику полиции не только эффективно справляться со служебными обязанностями, но и обеспечивать личную безопасность.

Таким образом, метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности в рамках занятий по физической подготовке образовательных организаций МВД России остается актуальным и достаточно эффективным. Однако с учетом наличия в практической деятельности «сбивающих факторов» возникает необходимость совершенствовать технологию внедрения данного метода в учебный процесс.

Литература

1. Дадов А.В. Моделирование технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 3.

2. Иващенко Ю.В. Технико-тактические действия сотрудника полиции при нападении вооруженного правонарушителя // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. Орел, 2020.

3. Насадюк Е.В. Влияние сбивающих факторов на эффективность действий сотрудников полиции, применяющих физическую силу // Известия Тульского государственного университета. 2021. № 9.

4. Насадюк Е.В. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД методом моделирования // Известия Тульского государственного университета. 2022. № 3.

5. Синянский В.А., Романов Р.В., Кравцов С.В. Роль метода ситуационного моделирования в формировании профессиональных компетенций сотрудников ОВД // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. № 2(31).

6. Троян Е.И., Богданова В.А., Насонов В.В. Ситуационный метод как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. № 3(16).

© Муханов Ю.В., Кулиничев А.Н., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Осипов И.В.
Доцент кафедры организации огневой и физической подготовки
Академии управления МВД России, кандидат юридических наук

Митин А.А.
Доцент кафедры организации огневой и физической подготовки
Академии управления МВД России, кандидат педагогических наук

Современные условия службы в органах внутренних дел Российской Федерации предъявляют высокие требования к уровню квалификации сотрудников, что закономерно обусловлено потребностью общества и государства в обеспечении безопасности от внутренних угроз, нашедшей непосредственное отражение в документах стратегического планирования.

В соответствии со Стратегией национальной безопасности Российской Федерации одним из главных направлений государственной и общественной безопасности России является развитие профессиональной подготовки специалистов в области обеспечения безопасности [2]. Министр внутренних дел Российской Федерации В.В. Колокольцев, неоднократно обращая внимание на это, в своем выступлении на расширенном заседании коллегии Министерства внутренних дел РФ дел 17 февраля 2022 г. подчеркнул необходимость повышения уровня профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Данные установления, предполагающие реализацию комплекса мер, могут быть выполнены только при должной проработке вопросов, лежащих в основе системы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, определяющей уровень готовности к выполнению возложенных законом на полицию задач.

Уровень профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел определяется не только фундаментальными знаниями,

необходимыми для решения оперативно-служебных задач по будущей профессии, но и сформированностью профессиональной компетенции, в основе которой лежат знания, умения, навыки и личностные качества для успешной деятельности в области правомерного и эффективного применения мер государственного правового принуждения. Как показывает правоприменительная практика, в подавляющей своей части применение мер государственного правового принуждения происходит в условиях противоборства преступной стороны, в которых сотруднику необходимо его преодолеть и подчинить нарушителя своей воле. Результативность подобных действий сотрудников полиции в каждом конкретном случае предопределяется приемлемым уровнем их физической подготовленности, которая в основном достигается в процессе подготовки будущих специалистов в ведомственных образовательных организациях МВД России целенаправленно системно проводимой работе по физическому воспитанию обучающихся.

Физическое воспитание (подготовка) курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России обеспечивается организацией учебно-тренировочного процесса как в рамках учебной, так и внеучебной деятельности. Независимо от форм его реализации ключевое место в организации физического воспитания занимает учебно-тренировочный процесс.

В теории педагогики физической культуры и спорта нет единого подхода к определению понятия учебно-тренировочного процесса. На доктринальном уровне исследователи при описании определяемых указанной категорией явлений вкладывают в них различные смыслы, как широкий, узкий и локальный [6]. Но вместе с тем, несмотря на разнообразие подходов к определению данного термина, в каждом из них прослеживается общая закономерность, характеризующаяся устойчивой связью со спортом и спортивной деятельностью. В толковых словарях семантическое значение категории «учебно-тренировочный процесс» также определено как учебные и тренировочные занятия, проводимые в целях обучения и повышения спортивного мастерства спортсмена и подготовки его к выступлению на соревнованиях [5].

Тем не менее, имеется и альтернативная точка зрения на определение категории «учебно-тренировочный процесс», согласно которой в нее

вкладывается более широкий смысл, обусловленный распространением ее и на учебную деятельность образовательных организаций, связанную с физическим воспитанием обучающихся [1, с. 151–153].

Рассматриваемая позиция к подходу определения категории «учебно-тренировочный процесс» примечательна и представляется наиболее основательной и обоснованной. В рамках учебной деятельности, к примеру в ведомственных образовательных организациях МВД России, учебно-тренировочный процесс организуется при освоении общепрофессиональной дисциплины «Физическая подготовка». Ее специфика во многом и предопределяет необходимость организации учебно-тренировочного процесса при ее освоении. В частности, практико-ориентированная сущность дидактических единиц дисциплины «Физическая подготовка» определяет выбор формы организации обучения в пользу практических занятий, которые в себе аккумулируют признаки как учебного, так и тренировочного процессов (учебно-тренировочные занятия), поскольку целью указанной дисциплины выступает формирование у обучающихся высокого уровня физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также развитие высокого уровня работоспособности [4]. В связи с этим в ходе практических занятий по физической подготовке освоение обучающимися учебного теоретического материала сопряжено отработкой физических упражнений и формированием соответствующих двигательных навыков в соответствии со сформулированной педагогической задачей.

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке проводится с учетом отведенной трудоемкости в соответствии с учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины по общепринятой структуре, которая предусматривает деление занятия на части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из этих частей имеет свои особые задачи и содержание, на них отводится определенное время.

Учитывая, что учебно-тренировочный процесс как основное составляющее учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России реализуется в рамках основной профессиональной образовательной программы, то его организационные аспекты

достаточно на высококачественном уровне регламентируется отраслевым законодательством, в том числе подзаконными актами Минобрнауки России, МВД России и локальными нормативными правовыми актами. В связи с этим учебно-тренировочный процесс в рамках рассматриваемых занятий физической подготовки, с точки зрения организации учебной деятельности, тождественен процедуре реализации иных общепрофессиональных дисциплин основной профессиональной образовательной программы, за исключением проведения особо подготовительных, обеспечительных, контрольных мероприятий, связанных с приведением объектов спортивной инфраструктуры в соответствие нормативным требованиям охраны труда и решению педагогических задач практико-ориентированной подготовки будущих специалистов.

Незначительно иной смысл вкладывается в учебно-тренировочный процесс в рамках реализации образовательными организациями внеучебной деятельности. Внеучебная форма организации учебно-тренировочного процесса исключительно ориентирована на спорт и спортивную деятельность. Несмотря на это, ею попутно достигаются производные цели повышения качества воспитательной работы и физической подготовки. Применительно к образовательным организациям МВД России она нацелена на подготовку сборных команд для участия в ведомственных чемпионатах и кубках как по видам спорта, имеющим прикладную направленность, так и по служебно-прикладным видам спорта.

Учебно-тренировочный процесс в рамках реализации внеучебной спортивной деятельности, в зависимости от этапов спортивной подготовки, организуется в двух формах: спортивные секции учебно-тренировочных групп и группы спортивного совершенствования [3].

В образовательных организациях МВД России из перечисленных форм организации внеучебной спортивной деятельности наиболее распространение получили спортивные секции учебно-тренировочных групп. Подобное положение дел обусловлено рядом фактором, в частности:

– профессиональное обучение в образовательных организациях МВД России имеет бесспорный приоритет над спортивной подготовкой, а потому внеучебная спортивная деятельность в основном ориентирована на решение прикладных педагогических задач совершенствования

физической подготовки обучающихся, а также подготовки сборных команд исключительно для выступления на внутриведомственных соревнованиях;

– уровень физической подготовленности основной массы слушателей и курсантов, поступающих в ведомственные образовательные организации МВД Росси по завершении обучения в общеобразовательных учреждениях, не позволяет организовать с ними учебно-тренировочный процесс на этапе спортивной подготовки, связанной с совершенствованием спортивного мастерства. В связи с этим спортивная подготовка обучающихся в основном проводится на этапе спортивной специализации (тренировочный этап), направленном на повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Работа спортивных секций в образовательных организациях МВД России осуществляется на основании локального нормативного правового акта – приказа, которым кафедрам физической подготовки поручается организация работы спортивных секций, в основном по видам спорта, имеющим прикладную направленность, в частности, легкая атлетика, лыжный спорт, прикладное единоборство, рукопашный бой и т. п. Спортивные секции организуют работу с обучающимися в течение учебного года, а точнее в период времени, установленный рассматриваемым приказом. Указанным нормативным правовым актом утверждается график работы спортивных секций, которая также обеспечивается соответствующей программой, предусматривающей цели, задачи спортивной деятельности, ее трудоемкость и виды учебно-тренировочных работ.

Учебно-тренировочный процесс в спортивных секциях организуется в виде групповых учебно-тренировочных занятий преподавателями кафедр физической подготовки, которые выступают в роли тренера-преподавателя и ведут журнал учета работы спортивной секции. По представлению указанной категории лиц также составляется расписание тренировок (занятий), которые, как правило, проводятся за пределами учебной деятельности по освоению основных профессиональных образовательных программ обучающимися. Расписание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать программе работы спортивной секции.

Аналогично с точки зрения организационных аспектов организована спортивная подготовка в группах спортивного совершенствования, представляющая собой следующий его этап, связанный со специализированной подготовкой с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд. Группы спортивного совершенствования формально внешне представляют собой учебные подразделения образовательных организаций, а потому их деятельность должна быть урегулирована в нормативном правовом аспекте соответствующим утвержденным положением и обеспечена организационной и учебно-методической документацией.

В образовательных организациях МВД России группы спортивного совершенствования по указанным выше причинам не получили столь значительное распространение, как спортивные секции в учебно-тренировочных группах, в основном функционируют только по служебно-прикладным видам спорта. Ввиду этого по видам спорта, имеющим прикладную направленность, учебно-тренировочный процесс обучающихся – перспективных спортсменов организовывается в индивидуальном порядке за пределами образовательных организаций МВД России у иных субъектов спортивной подготовки. В таких случаях кафедры физической подготовки не имеют отношения к участию в учебно-тренировочном процессе указанной категории спортсменов, а выполняют лишь функции администратора, связанные с осуществлением контроля за посещением занятий данной категорией лиц.

Таким образом, резюмируя, следует заключить, что в образовательных организациях МВД России учебно-тренировочный процесс по физической подготовке организовывается как в рамках учебной, так и внеучебной спортивной деятельности. Однако последняя его форма реализации возлагает на кафедры физической подготовки дополнительные обязанности в организационном аспекте, связанные с выполнением деятельности по локальному нормативному правовому урегулированию учебно-тренировочного процесса, его обеспечения организационной и учебно-методической документацией.

Литература

1. Кодзоков А.Х. Актуальные проблемы организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1.

2. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации: Указ Президента РФ от 2.07.2021 № 400 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2021. № 21. Ст. 5351.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (действующая редакция). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. 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 «КонсультантПлюс».

5. Общий толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]. URL: http://tolkslovar.ru/ (дата обращения: 31.01.2023).

6. Селютин А.М., Зубанов В.П. Учебно-тренировочный процесс как категория педагогики физической культуры и спорта // Психология, социология и педагогика. 2017. № 8.

© Осипов И.В., Митин А.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Орлов В.В.
Доцент кафедры физической подготовки Омской Академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

Шилакин Б.В.
Профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

И в настоящее время спортивные единоборства, с точки зрения формирования профессионально-прикладных двигательных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России, являются весьма популярным и массовым видом физкультурно-спортивной деятельности, основу которой составляют профилактика здорового образа жизни среди широкого круга людей, и в первую очередь молодого поколения,

толерантного мировоззрения, вне зависимости от их национальности, религиозных взглядов, социального и имущественного положения, а также для других различных категорий профессий имеют прикладной аспект. Спортивные единоборства многими специалистами [1; 2; 3] рассматриваются не только как вид активной двигательной деятельности, способствующей развитию специальных физических качеств и координационных способностей. Данная категория спортивных дисциплин служит целой системой педагогического воспитания, которая направлена на формирование морально-волевых качеств, силы воли, оздоровления, а также способности выдержки и самообладания, проявления приемов самозащиты при чрезвычайных обстоятельствах, которые нередко встречаются не только в повседневной жизни сотрудника правопорядка, но и гражданского населения.

Предметом исследовательской работы послужил анализ методики образовательного процесса по физической подготовке, на основе требований профессиональных компетенций курсантов высших учебных заведений МВД России.

Целью данной работы является рассмотрение теоретических основ тактико-технической составляющей учебно-тренировочного процесса и подготовки курсантов к оперативно-служебной деятельности.

В системе многолетнего процесса обучения в образовательных организациях системы МВД России и подготовки к служебной деятельности на всех этапах тренировочного процесса применяются различные специализированные формы основных видов подготовки для освоения основных разделов программы обучения по дисциплине «Специальная физическая подготовка»: техническая, тактическая, физическая подготовка (специальная), психологическая и др.

Как указывают исследования некоторых специалистов в сфере спортивных единоборств [2; 4], к технической подготовке различных видов борьбы можно отнести процесс освоения занимающимися системы двигательных операций, способствующей достижению определенных показателей в избранном виде спортивной деятельности (специализации).

Также подтверждается мнение авторов [1; 2; 3] о существующей некоторой взаимосвязи между арсеналом технических действий (приемов), которыми овладевает курсант в процессе учебно-тренировочной деятельности, и устойчивостью выполняемых тактико-технических задач,

которые необходимо реализовывать в условиях напряженного соревновательного режима подготовки. Серьезное влияние на систему профессиональной подготовки курсантов оказывают не только слабый уровень физической, но и технической и тактической подготовленности. Нельзя не согласиться с такой трактовкой, что технико-тактические действия – это специализированные двигательные элементы (движения) используемые участниками противоборства, в том числе учебно-тренировочного процесса, визуально определяемые, и которые формируют свой двигательный арсенал, на основании предлагаемых к обучению специализированных служебно-прикладных приемов [4].

Вместе с тем можно отметить, что основу двигательных операций участников соревновательного поединка составляет значительный объем определенных технико-тактических движений, а также вспомогательные – действия, состоящие из дополнительных стратегически обоснованных отдельных элементов, которые формируются на учебно-тренировочных занятиях и служат результатом усиленной индивидуальной работы под руководством квалифицированного преподавателя и, несомненно, в условиях, моделирующих реальный поединок с правонарушителем.

По мнению некоторых авторов [1; 3], существует несколько уровней в структуре формирования технической основы двигательных действий. Выделим, на наш взгляд, самые значимые – это формирование представлений о двигательном акте, которое постепенно переходит к умению, а после этого – в устойчивый навык. Также можно выделить базовые показатели, определяющие уровень тактико-технической подготовленности обучаемых, которые характеризуются основными параметрами боевого поединка: качественность (эффективность) и надежность (стабильность, разнообразие) выполняемых движений.

Как отмечают некоторые авторы [2; 4], к тактической подготовке процесса противоборства с нарушителем правопорядка относятся двигательные операции по овладению приемами тактики, ее видами, формами и средствами их реализации. Структуру тактической подготовки единоборства составляют действия, которые направлены на формирование тактических знаний, и их практическая реализация в условиях высокого морально-психологического и физического напряжения.

Тактические знания сотрудника ОВД основываются на представлении хода боевого поединка, его деталях, формах и способах тактических приемов и их совершенствовании в процессе учебно-тренировочных занятий и подготовки к служебной деятельности. Тактические умения – действия, которые базируются на тактических знаниях: умение прогнозировать план соперника и экстремальную ситуацию, способность корректировать свой план по ходу ведения поединка. К тактическим навыкам относятся такие двигательные действия, которые закладываются в процессе учебно-тренировочных занятий, а реализуются в напряженной и максимально приближенной боевой обстановке. Тактическое мышление сотрудника правопорядка – это способность принимать правильные и нужные тактические решения при недостатке времени и высоком уровне различных сбивающих факторов.

Специалисты в сфере физической подготовки [2; 4] подтверждают мнение о том, что содержание тактики ведения поединка с нарушителем правопорядка существенный объем используемых сотрудниками на практических занятиях приемов составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для оборонительных и контратакующих действий.

Проанализировав основные направления формирования технико-тактической подготовленности сотрудников ОВД по силовому воздействию и нейтрализации правонарушителя, можно с уверенностью утверждать, что данные виды подготовки раздела «Боевые приемы борьбы» по воспитанию профессионально-прикладных двигательных навыков благодаря широкому технико-тактическому арсеналу на сегодняшний день имеют высокую надежность и эффективность среди применяемых технических действий.

Также можно отметить, что преподавательский состав, используя разнообразные формы проведения занятий по физической подготовке в условиях учебно-тренировочного процесса, способен всестороннее подготовить сотрудника ОВД к оперативно-служебной деятельности и сформировать значительный технико-тактический багаж и необходимые профессиональные компетенции по защите прав гражданского общества, обеспечению законности и правого порядка.

Литература

1. Апальков А.В. Самбо как один из основных компонентов физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: материалы XIX Всерос. научно-практ. конф. М., 2020.

2. Орлов В.В., Шилакин Б.В. Электронные системные продукты как эффективные средства реализации образовательных функций педагогического процесса // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы VIII Междунар. научно-практ. конф. Хабаровск, 2022.

3. Тащиян А.А., Игнатенко В.П. Содержание технико-тактической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы IX Междунар. научно-практ. конф. Хабаровск, 2022.

4. Чехранов Ю.В., Шилакин В.Б. О педагогических условиях обучения боевым приемам сотрудников органов внутренних дел // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5(195).

© Орлов В.В., Шилакин Б.В., 2023

УДК 796:351.74

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ

Панова О.С.
Профессор кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук

На современном этапе развития российского общества правоохранительная деятельность направлена на обеспечение безопасных условий существования общества, государства, охрану правопорядка и

законности, правовых общественных отношений в обществе и государстве, защиту прав, свобод, имущества и собственности людей и граждан, на борьбу с преступлениями и правонарушениями. Они осуществляют ее средствами юридического воздействия, силового противодействия, вооруженной защиты, опираясь на законные меры государственного принуждения. Полицейские, состоящие на службе в ОВД России, должны иметь наряду с общей специальную физическую подготовку.

В решении задач формирования, развития и совершенствования физических качеств, влияющих на физическую подготовленность, направлений укрепления здоровья сотрудников ОВД важнейшая роль принадлежит спортивным играм. В процессе эффективно организованных занятий с использованием спортивных игр укрепляется двигательный аппарат занимающихся, совершенствуются различные функции органов и систем организма, развиваются профессионально важные физические качества, повышается психологическая, стрессовая устойчивость сотрудников.

Спортивные игры широко используются в качестве средств активизации оздоровительного отдыха сотрудников в рамках спортивно-массовой работы в образовательных организациях и территориальных органах МВД России. Они способствуют формированию и развитию профессионально важных физических качеств сотрудников, среди которых ведущая роль принадлежит координационным и силовым способностям, выносливости. Координационные способности и выносливость являются важнейшими качествами, формируемыми, развивающимися, воспитываемыми в игре.

Спортивные игры являются одним из факторов полноценного развития человеческого организма, создают условия для всестороннего развития личности, включающей в себя психологическую, личностную, двигательную, регулятивную, нервную, творческую и др. сферы, активизируют и повышают эмоциональную составляющую, содействуют повышению уровня работоспособности, развивают концентрацию внимания, формируют умения правильно его распределять и быстро переключать, также являются оздоровительным фактором современного спортивного общества. Они являются важным средством в формировании и развитии физической и тактической подготовленности [3; 4].

Систематические занятия спортивными играми создают высокий уровень владения практическими навыками самых различных двигательных действий. Гностический компонент предполагает знание методики обучения и совершенствования технических действий в спортивных играх, средств и методов тренировки, умения анализировать. Конструктивный компонент включает умение корректировать учебно-тренировочные занятия, режим дня, принимать решения в процессе игры.

Организаторский компонент совершенствует способности занимающихся спортивными играми организовать свои действия по реализации запланированных мероприятий.

Все эти мероприятия позволяют создать материальные, духовные, организационные условия для формирования у каждого курсанта, слушателя целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих его успешное развитие и дальнейшее становление и совершенствование в выбранной профессии [1; 2].

Спортивные игры имеют свою специфику, которая заключается в следующих составляющих: соревновательная деятельность, соревновательное противоборство и командная состязательность, значительное количество соревновательных действий (приемов игры), постоянно изменяющиеся условия, ограниченный временной промежуток, ступенчатость в достижении спортивного результата, наличие предмета состязания, оборудованная площадка или поверхность для игры, команды игроков и соперников, слаженность в команде на основе взглядов, личностных качеств, установок, наличие арсенала технико-тактических действий, подчинении интересам команды, взаимодействие каждого с каждым, наличие разветвленной структуры (информационной, формальной, неформальной, ролевой, коллективно-психологической и др.) соподчиненности в области руководства, организационных моментах, координационных направлениях содружественных связях, подчиненных отношениях, независимом поведении др. между игроками и группами команды [4].

Являясь сложным социально-психологическим, общественным явлением, спортивные игры сформировались на основе социальной двигательной активности человека, воплощенной в игру, которой принадлежит ведущая роль в жизнедеятельности человеческого общества. В игре,

являющейся важным средством физического воспитания и совершенствования, предполагается объединение двух существенно важных признаков: суть игры и суть спорта. Игры, связанные со спортом, в основе которых лежит соревновательная деятельность, объединяются в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Соревновательная деятельность в спортивных играх отличается психологической напряженностью и является показателем уровня физической, психологической, тактической подготовленности спортсменов. Предельные физические и умственные нагрузки при активном единоборстве и дефиците времени немыслимы без высокого уровня психологической подготовки игроков. Обязательным условием организации командных действий является распределение функций между игроками. Основывается оно на использовании морфологических и других особенностей игроков.

Выполнение определенных функций предполагает наличие универсальной подготовки каждого игрока, уровень которой должен быть настолько высок, чтобы игрок, независимо от основных обязанностей, мог эффективно действовать в любой ситуации и на любой позиции, выполняя различные роли.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника или соперников. В командно-игровых видах спорта цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п. [1].

Соревновательная деятельность непосредственно связана со спортивными результатами. В связи с этим она способствует выработке и формулированию общих и специальных требований к учебно-тренировочному процессу и его участникам, а также оказывает содействие в выявлении, формировании ведущих, талантливых, сильнейших игроков команд. Соревновательный процесс помогает тренеру-преподавателю

выделить сильные и слабые стороны физической, тактической, технической подготовленности спортсменов.

Не следует забывать о значимости соревновательной деятельности в области формирования волевых качеств спортсменов: целеустремленности, самоконтроля, самоорганизации, выдержки, мотивационных установок и др.

Спортивные игры являются эффективным средством совершенствования ППФП сотрудников ОВД. На основе спортивных игр образовались игровые виды спорта, которые занимают значительное место в спортивной практике.

Главная задача спортивных игр заключается в содействии формированию у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России целостного представления о профессиональной деятельности в области ППФП о предмете и содержании той или иной спортивной игры.

Спортивные игры способствуют формированию и развитию профессионально важных физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, координация движений.

Анализ изучения специальной литературы позволяет заключить, что спортивные игры являются универсальным средством физической подготовки. Использование спортивных игр позволяет решать ряд задач:

– развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств сотрудников, что является базовой основой формирования служебно-прикладных упражнений;

– моделирование силового противоборства с противником в условиях игры;

– профилактика стрессов и эмоционального перенапряжения сотрудников;

– активный отдых и повышение общего уровня здоровья сотрудников;

– формирование навыков и умений для дальнейшего совершенствования в рамках соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

Таким образом, исходя из теоретического анализа и практического опыта, следует выделить три направления значимости спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России:

1. Спортивные игры как составная часть общей физической подготовки, средства формирования, развития и совершенствования физических качеств: силы, выносливости, быстроты и ловкости, координационных способностей. Это направление следует рассматривать как процесс изучения техники, методики и правил, а также практического формирования первоначальных умений и навыков игры.

2. Спортивные игры как составная часть педагогического процесса обучению боевым приемам борьбы, методам физического воздействия на преступников и правонарушителей, средствам и приемам самозащиты и самообороны, процесса моделирования воздействия в составе малой, большой группы. Это направление предполагает использование и совершенствование базовых умений и навыков в практической деятельности при выполнении оперативно-служебных задач.

3. Спортивные игры как форма соревновательной деятельности в урочное и неурочное время, как средство активизации отдыха и оздоровления курсантов и слушателей. Это направление предполагает процесс организации и проведения соревновательных мероприятий, направленных на восстановление физической работоспособности, психического и эмоционального здоровья.

Литература

1. Тащиян А.А., Алдошин А.В., Лапшин И.Е. и др. Методика физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России с использованием автоматизированных систем управления // Известия Тульского государственного университета. 2021. № 3.

2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. М., 2004.

3. Тезиков Д.А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: сущностные // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131).

4. Юркин Д.В. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической подготовки, повышающих работоспособность участковых уполномоченных полиции // Совершенствование

профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXI Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2019.

© Панова О.С., 2023

УДК 796:378.6:351.74

СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ: НОВЫЕ ВЫЗОВЫ ВЕДОМСТВЕННОМУ ОБРАЗОВАНИЮ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ

Пунтус С.А.
Начальник учебного отдела Сибирского юридического института МВД России, кандидат юридических наук, доцент

Образовательные организации МВД России (далее – ОО МВД России) стремятся к выполнению национальной цели (Указы Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 и от 07.05.2018 № 204) по увеличению доли лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом (далее – ФКиС). ОО МВД России уделяют внимание не только подготовке спортивного резерва, но созданию и условий для занятий массовым спортом [1].

Важность ФКиС для подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники) предопределяет тот факт, что ведомственное образование обладает не только устойчивым развитием системы спортивных соревнований (Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МВД России включает даже Чемпионат МВД России среди образовательных организаций МВД России (далее – Чемпионат), но и широким спектром спортивно-массовой работы среди обучающихся конкретной ОО МВД России [2].

При этом полагаем, что современные реалии образовательного процесса, профессиональной подготовки сотрудников и распространения подходов к их здоровому образу жизни должны быть подвергнуты переоценке всей

системой подготовки кадров МВД России. В качестве базиса трансформации спортивно-массовой работы, а также учебно-воспитательного процесса в ОО МВД России предлагаются следующие направления.

1. Подходы к организации спорта в ОО МВД России должны опираться на принцип массовости ФКиС.

Развитие спорта в большинстве ОО МВД России традиционно построено на стремлении успешного выступления вуза в Чемпионате. Оценка перечня видов спорта, включенных в Чемпионат, свидетельствует о мотивации вузов в подготовке спортсменов по служебно-прикладным видам спорта путем ведения секционной работы, проведения спартакиад и иных соревнований и т. п. При этом Чемпионат 2023 г. (утвержден приказом МВД России от 16.12.2022 № 960) снова, как и в предыдущие годы, включает не только «традиционные» служебно-прикладные виды спорта, определенные Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.08.2009 № 695, но и иные «профессиональные» виды спорта, имеющие прикладную направленность.

Напомним, что в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» служебно-прикладные виды спорта включают в себя те, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением сотрудниками (в нашем случае МВД России) своих служебных обязанностей и которые развиваются в рамках деятельности соответствующего федерального органа исполнительной власти (ст. 2).

Поэтому наряду со служебным двоеборьем, служебно-прикладным спортом, стрельбой из боевого стрелкового оружия и служебным биатлоном Чемпионат включает бокс, дзюдо, рукопашный бой и др.

Приказ МВД России от 16.12.2022 № 960 требует не только развивать служебно-прикладные виды спорта и виды спорта, имеющие прикладную направленность (п 6.2), но и пропагандировать их, а также здоровый образ жизни (п. 6.3).

Но, к сожалению, опрос большинства обучающихся и сотрудников ОО МВД России свидетельствует о низком интересе к таким видам спорта. Особенно ярко это проявляется на фоне гендерного изменения в среде сотрудников: так, с каждым годом количество девушек в числе курсантов

увеличивается, а по ряду основных профессиональных образовательных программ (далее – ОПОП) уже превышает численность юношей. И такая ситуация негативно влияет на занятия спортом, оставляя это лишь «избранным» – тем, кто занимается служебно-прикладными видами спорта практически на профессиональном уровне. Ни о какой массовости таких видов спорта не может быть и речи.

Изучая состояние студенческого спорта в России и за рубежом, мы видим, что наибольший интерес для молодежи представляют игровые виды спорта, которые и способны придать массовость спорту, т. к. в них стремятся участвовать не только профессиональные спортсмены, но и иные юноши и девушки.

Стоит только приветствовать включение в Чемпионат таких видов, как мини-футбол и регби-7 (последнее вообще произвело информационный фурор в региональных средствах массовой информации, вызвав значительный приток числа желающих заниматься регбийными дисциплинами). Не вдаваясь в спорную оценку прикладной направленности этих видов спорта и возвращаясь к «женскому лицу» современных сотрудников, заметим, что всплеск спортивной активности в ведомственном образовании способны произвести широко распространенные виды спорта – баскетбол, волейбол и др. Закономерно задуматься о том, чтобы пересмотреть календарь Чемпионата в пользу этих видов, исходя из потребности массового участия в занятиях спортом личного состава ОО МВД России.

Кроме того, обязательно следует учитывать и огромный воспитательный потенциал игровых, коллективных видов спорта [1].

2. Развитие спорта в ОО МВД России должно опираться на потребности ведомственного образовательного процесса и современные требования к профессиональным навыкам сотрудников.

ФКиС призваны формировать у сотрудника не только определенный уровень физической подготовленности, но и прививать ему необходимые знания, умения и навыки, которые позволят применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие при выполнении служебных обязанностей. С такой задачей ОО МВД России на протяжении многих лет успешно справлялись благодаря внушительной трудоемкости физической подготовки в ОПОП.

Но с 2022 г. содержание ОПОП значительно обновилось, в том числе за счет введения новых дисциплин (модулей) и отдельных тем в «классические» учебные курсы, направленные на подготовку сотрудников к деятельности в особых условиях. И недопустимо, чтобы решение такой образовательной задачи возлагалось на дисциплины тактико-специальной подготовки либо специальной техники.

Кроме того, в XXI в. борьба с преступностью не может сводиться лишь к умению противодействовать последней точной стрельбой и умелым применением физической силы. Цифровизация общественных отношений привела к вступлению в виртуальный мир правонарушителей, вызвала потребность формирования у сотрудников цифровой грамотности и устойчивого, постоянного, динамичного развития цифровых навыков. И в связи с этим система ведомственного образования обязана обратить свой взор на интеллектуальные и технологические виды спорта.

Безусловно, скептическое отношение к таким видам спорта имеет место, и такую позицию невозможно преодолеть одномоментно. Например, критики отнесения шахмат к видам спорта, несмотря на внушительное количество научных публикаций о спортивной составляющей шахмат и признание их одним из основных видов спорта в Российской Федерации (опережает по популярности даже хоккей) [3], найдут множество причин, обосновывающих потребность не включения шахмат в занятия ФКиС сотрудникам. Подобный подход недопустим.

Шахматы способны оказать беспрецедентный результат на подготовку организма сотрудника к действиям в стрессовых ситуациях, в том числе требующих применения интеллектуальных решений. Физическая и спортивно-техническая подготовка в шахматном спорте вкупе с психологической подготовкой способны оказать позитивное влияние на формирование у сотрудников большинства компетенций, предусмотренных ОПОП (вплоть до коммуникативных).

Видится выигрышным развитие спорта в ОО МВД России через двоеборье, в котором одним из классических видов спорта будут шахматы.

Кстати, интересен опыт проведения интеллектуального двоеборья «ИнноБатл», которое состоялось между вузами Красноярского края. Интеллектуальное двоеборье состоит из двух дисциплин – шахматы и

моделирующая игра «ИнноТоп», в которой участникам приходилось проявлять креативность в решении стратегической задачи, поставленной в условиях соревнования. Полученные в ходе обучения в образовательной организации умения командной работы оперативность принятия решений, творческое мышление и способность отстаивать собственные идеи позволили занять первые два места командам, представляющим системы ведомственного образования, – МВД России и МЧС России.

Еще большее внимание ОО МВД России должны обратить на технологические виды спорта. И речь идет не о киберспорте – инициатива участия команд ведомственных вузов реализуется с 2022 г. А о таком функционально-цифровом многоборье, как фиджитал-спорт. Основная концепция фиджитал (physical+digital) предполагает симбиоз классического спорта и киберспорта или VR-/AR-технологию. Зрелищность фиджитал-спорта вкупе с переплетением спорта, науки и технологий способны придать массовость спорта через молодежную аудиторию, в том числе и курсантов (слушателей) ОО МВД России. Неслучайно он стремительно ворвался в спортивную жизнь страны и уже внесен во Всероссийский реестр видов спорта.

Полагаю, что и ведомственному образованию необходимо в максимально короткие сроки включить фиджитал-спорт в свою спортивную орбиту, предусмотрев не только надлежащее материально-техническое обеспечение, но и начав подготовку тренерских (преподавательских) кадров.

Таким образом, развитие спорта в образовательных организациях МВД России находится в условиях, которые требуют от него новых подходов, неизбежно находящих отражение в спортивно-массовой работе, подготовке спортсменов и совершенствовании физической подготовленности сотрудников.

Литература

1. Пунтус С.А. Спортивно-массовая работа в образовательных организациях МВД России с позиции принятия управленческих решений // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2022.

2. Пунтус С.А. Инструменты морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации в организации спортивно-массовой работы образовательных организаций МВД России // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся образовательных организаций высшего образования: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Киров, 2022.

3. Михайлова И.В. Шахматы как полноправный вид спорта: современная проблематика и методологические аспекты // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6(124).

© Пунтус С.А., 2023

УДК 796:351.74

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ И ПРЕДМЕТОВ, ЕГО ЗАМЕНЯЮЩИХ

Серебрянников В.А.
Профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, профессор,
Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) предъявляет повышенные требования к уровню развития их физических качеств и двигательных способностей. А нормативные документы, регламентирующие профессиональную подготовку сотрудников ОВД [3], определяют физическую подготовку как одну из важнейших профессиональных компетенций. В связи с этим очевидно, что нормативные документы, непосредственно регламентирующие организацию процесса физической подготовки сотрудников ОВД (далее – Наставление) [1; 2], должны быть ориентированы на достижение высокого уровня физической подготовленности сотрудников ОВД, позволяющей им

успешно и законно, в рамках своей компетенции, выполнять различные оперативно-служебные задачи.

Однако в последние годы специалистами в области физической подготовки сотрудников ОВД не раз отмечался неудовлетворительный уровень физической подготовленности сотрудников ОВД, что, по нашему глубокому убеждению, является результатом комплекса проблем, многие из которых заложены именно в документах, регламентирующих сегодня процесс физической подготовки в МВД России.

В связи с этим нами был проведен ряд научных исследований, направленных на совершенствование существующей методики формирования и совершенствования профессионально важных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России (далее – курсантов и слушателей) боевых приемов борьбы [4; 5; 6; 7; 8].

Одно из таких исследований было посвящено особенностям процесса обучения сотрудников ОВД приемам защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими [7].

Актуальность данной темы исследования была вызвана тем, что в настоящее время в широком доступе имеется достаточно большое количество учебной и учебно-методической литературы, где описана техника выполнения приемов защиты от ударов холодным оружием, в частности ножом. В Интернете также много противоречивого материала о технике и тактике выполнения приемов защиты от ударов холодным оружием и возможностях противодействия человеку, вооруженному ножом или другим видом холодного оружия.

Однако мы не смогли найти источников (включая и ныне действующее Наставление), в которых была бы представлена методика формирования двигательных умений и навыков выполнения приемов защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, применительно к особенностям оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД. Которая, несомненно, имеет определенную специфику и должна учитываться в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД. Как это ни странно, но в ныне действующем Наставлении отсутствует определение и характеристика понятия «холодное оружие и предметы, его заменяющие».

В целом проведенное нами исследование достаточно объемно, поэтому в рамках настоящей статьи мы лишь кратко остановиться на трех, по нашему мнению, достаточно важных аспектах проблемы, негативно влияющей на эффективность освоения сотрудниками ОВД приемов защиты от ударов холодным оружием, которым не достаточно или совсем не уделено внимание в действующем сегодня Наставлении. И как результат, на этих аспектах практически не акцентируется внимание сотрудников в процессе проведения практических занятий по физической подготовке. К таким аспектам относятся:

– технико-тактические характеристики возможных ударов с применением холодного оружия и предметов, его замещающих;

– технико-тактические характеристики возможных приемов защиты от ударов холодным оружием и предметов, его замещающих;

– психологическая подготовка сотрудников к единоборству с преступником, вооруженным холодным оружием.

Первый аспект проблемы – технико-тактические характеристики возможных ударов холодным оружием, с которыми сотрудники ОВД могут сталкиваться в процессе решения оперативно-служебных задач и при обеспечении мер личной безопасности. В действующем сегодня Наставлении требования к освоению знаний, умений и навыков данного направления подготовки отсутствует совсем.

В п. 56 «Обучение ударам и защитам от ударов», в п. 56.1–56.13, представлено лишь описание техники нанесения ударов рукой, но ни слова не сказано о технике и особенностях нанесения ударов холодным оружием и предметами, его замещающими. Естественно, биомеханические и динамические характеристики ударов рукой, вооруженной холодным оружием, во многом сходны с ударами невооруженной рукой. Такие удары сохраняют основу техники ударов руками, принятую в боксе, и могут выполняться как по пяти основным направлениям – сверху, прямо, сбоку, снизу и наотмашь, – так и под разными углами – сверху сбоку, прямо вниз или вверх, сбоку сверху или снизу, наотмашь вверх или вниз. Они могут наноситься с места, как из произвольной, так и из боевой стойки, а также в движении со сменой или без смены боевой стойки. Удары вооруженной рукой имеют достаточно высокую амплитуду и инерцию, которые зависят

от поражающих свойств оружия, его длины и массы. При этом длина холодного оружия или предмета существенно влияет на дистанцию выполнения атакующих и защитных действий. Цель ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, – поражение противника, они направлены несколько дальше точки прицеливания, чтобы пробить возможную защиту (кожные покровы тела, одежду, предметы и конечности, используемые в качестве защиты). Для успешного освоения техники защиты от ударов холодным оружием и дальнейшего эффективного ее применения в практической деятельности сотрудники ОВД должны:

– знать, понимать и прогнозировать характер поражающего воздействия, которое может быть нанесено в результате применения конкретным холодным оружием или предметом (т. е. знать, какая будет рана – колотая, резаная, рубленая или ударно-раздробляющая);

– знать различные хваты холодного оружия в вооруженной руке, прогнозировать сектор и траекторию возможного нанесения удара и уметь самим держать холодное оружие разными хватами;

– знать технико-тактические характеристики нанесения колотых, резанных, обводящих, замаскированных и комбинированных ударов и уметь самим наносить такие удары.

Только такая предварительная подготовка позволит сотрудникам в дальнейшем последовательно, сознательно и активно осваивать приемы защиты от ударов холодным оружием.

Второй аспект проблемы – технико-тактические характеристики приемов защиты от ударов холодным оружием. В действующем сегодня Наставлении регламентируются в форме защиты от ударов ножом и представлены в п. 56.23 и 56.31. При этом в данных пунктах изначально заложено противоречие в выполнении приемов защиты от ударов ножом.

С одной стороны, в п. 56.23 защиту от ударов руками, ногами, а также ножом или предметом рекомендуется выполнять с помощью таких приемов защиты, как перемещения, уклоны, нырки, подставки и отбивы. При этом в п. 56.24–56.29 очень кратко представлены определения каждого из вышеназванных способов защиты, которые, по нашему мнению, нуждаются в смысловом дополнении. После выполнения регламентированных Наставлением приемов защиты от ударов сотрудник вправе

действовать по ситуации, выполняя ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение.

С другой стороны, в п. 56.31 представлены более жесткие требования к выполнению алгоритма защиты от ударов ножом, которые формулируются следующим образом: «Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента».

По нашему мнению, такая жесткая формулировка алгоритма защитных действий спорна и вредна, т. к. ограничивает вариативность процесса обучения сотрудников технико-тактическим действиям защиты от ударов ножом и других видов холодного оружия и предметов, его заменяющих, что отрицательно сказывается на их готовности к действиям такого рода.

Так, опрос сотрудников, проходящих обучение на факультетах заочного обучения и повышения квалификации, показал, что на практических занятиях по физической подготовке в ОВД их обучают согласно Наставлению только защите перемещением с направления движения вооруженной конечности. Этот же способ защиты от сотрудников требуют и на различных контрольных проверках. Следствием этого является то, что практически все, защищаясь от ударов прямо, сверху и снизу, выполняя уход с линии поражения, не умеют перемещаться с сохранением устойчивого положения. После выполнения непосредственно приема защиты осуществляют захват вооруженной руки, при этом закрепощая свою руку, теряют темп проведения приема и создают возможность ассистенту свободно двигать кистью вооруженной руки. Простой вопрос: «Как вы будете защищаться перемещением от удара ножом сбоку или наотмашь?» – ставит их в затруднение, потому что они либо не умеют выполнять такой способ защиты, либо защищаются только разрывом дистанции, без последующего

обезоруживания и задержания. Конечно, защита от ударов ножом сбоку и наотмашь перемещением возможна и эффективна, но она требует от сотрудников более высокой двигательной подготовки, которую они не могут получить вследствие принятого в Наставлении алгоритма защиты от ударов ножом.

Анализ учебно-методической литературы и многолетний педагогический опыт обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей приемам защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, показывает, что все приемы защиты, указанные в п. 56.23 (перемещениями, уклонами, нырками, подставками и отбивами), вполне эффективны. Надежность и эффективность выполнения приемов защиты повышается, если они освоены на достаточном уровне и с тактической точки зрения адекватны к применению в конкретно сложившейся ситуации. Однако мы бы добавили к рекомендованным в Наставлении приемам защиты комбинированную защиту и защиту упреждающим ударом, которые в настоящее время не осваиваются сотрудниками ОВД, но имеют практическую ценность.

Комбинированная защита характеризуется одновременным применением нескольких видов защиты, например, перемещение с отбивом, перемещение с подставкой, уклон с ударом, нырок с подставкой и т. д. А защита упреждающим ударом характеризуется сильным акцентированным ударом рукой или ногой в жизненно важную точку тела противника с целью поразить его, лишить координации движений, парализовать одну из конечностей или выбить оружие в момент, когда он уже изготовил оружие, но еще не начал активных действий или только пытается достать его.

В принципе любой вид защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, это не просто выполнение какого-то одного приема, это комплекс последовательных действий, направленных на защиту, обезоруживание, задержание или уничтожение преступника. При этом необходимо понимать, что любой прием защиты от ударов холодным оружием или предметом, его заменяющим, будет эффективен только тогда, когда сотрудник в результате выполнения защиты сделает невозможным преступнику моментально проведение повторной атаки. То есть преступник хотя бы на доли секунды после неудачной атаки должен потерять

равновесие и способность без его восстановления продолжать активные атакующие действия. Для этого максимально важно научить сотрудников при осуществлении любого вида защиты выводить противника из равновесия и умело использовать инерцию атакующих ударов с последующей фиксацией вооруженной руки своими руками.

В то же время такая защита должна позволять сотруднику ОВД после ее выполнения логично и моментально перейти на: болевой прием и обезоруживание противника; бросок и дальнейшее преследование противника болевым или удушающим приемом в партере; поражение вооруженной руки; нанесение одного или нескольких акцентированных ударов и др. Но если этого требует ситуация, использовать вышеперечисленные приемы и действия не для завершающего выполнения болевого приема и ограничения свободы передвижения преступника, а для получения форы во времени для извлечения оружия и изготовки его к боевому применению.

Третий аспект проблемы, который не нашел своего отражения в действующем Наставлении, – психологическая подготовка сотрудников ОВД к единоборству с преступником, вооруженным холодным оружием или предметом, его заменяющим. Данная подготовка требует своего отдельного теоретического и практического обоснования, целью которого должна быть готовность (способность) сотрудников ОВД к эффективным действиям против атаки реальным холодным оружием. Даже у отлично подготовленного, в условиях спортивного зала, сотрудника ОВД, курсанта или слушателя при виде настоящего холодного оружия без специальной психологической подготовки моментально появляется излишняя скованность и раскоординированность двигательных действий.

В настоящее время на практических занятиях по формированию умений и навыков выполнения техники защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, регламентировано применение только макетов резинового ножа и пластиковой палки. Это совершенно оправдано на первых этапах формирования умений и навыков выполнения приемов защиты от ударов такими видами оружия. Однако в дальнейшем на этапе совершенствования приобретенных навыков в отработку технико-тактических действий защиты от ударов холодным оружием было бы

целесообразно постепенно вводить деревянное, пластиковое и металлическое (тупое) оружие.

Естественно, тренировка с такими видами макетов холодного оружия сопряжена с риском получения травм, и в настоящее время она никак не регламентирована нормативными документами. Но данная подготовка необходима, и ее необходимо регламентировать, если говорить о подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей к эффективным, решительным и законным действиям в реальной обстановке противодействия преступнику, вооруженному холодным оружием или предметами, его заменяющими. Естественно такая подготовка требует индивидуального подхода, и вполне может быть разрешена под ответственность непосредственного руководителя практического занятия, и только после освоения обучающимися приемов защиты от ударов резиновыми макетами оружия на достаточно высоком уровне.

В заключение необходимо отметить, что в конкретно складывающейся обстановке, в ситуациях противодействия преступникам, вооруженным холодным оружием и предметами, их заменяющими, только непосредственно сотрудник ОВД может принять решение, как действовать тактически и применять какие боевые приемы борьбы, специальные средства или служебное огнестрельное оружие. Считаем, что положительное решение обозначенных нами проблем на уровне нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД позволит поднять их физическую подготовленность в данном разделе физической подготовки на более высокий качественный уровень.

Литература

1. О внесении изменений в приказы МВД России от 01.07.2017 № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880: приказ МВД России от 27.07.2020 № 522. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 25.01.2021). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Серебрянников В.А. Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: удары руками и защита от них: учеб.-метод. пособие. Хабаровск, 2019.

5. Серебрянников В.А. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке: учеб.-метод. пособие. Хабаровск, 2020.

6. Серебрянников В.А. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России броскам: учеб.-метод. пособие. Хабаровск, 2020.

7. Серебрянников В.А. Особенности процесса обучения сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России приемам защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими: учеб.-метод. пособие. Хабаровск, 2021.

8. Серебрянников В.А. Методика организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие. Хабаровск, 2022.

© Серебрянников В.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТА

Сидлецкий А.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского университета МВД России

Под скоростными качествами понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Различают элементарные формы проявления скоростных качеств и комплексные. Элементарные и комплексные

формы проявления скоростных качеств строго специфические и, как правило, независимы друг от друга. Это требует дифференцированного подхода к совершенствованию как элементарных, так и комплексных форм проявления скоростных способностей.

Скорость характеризуется способностью человека выполнять те или иные двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Проявления скорости связаны с выработкой целой системы условных рефлексов, а также с формированием высокой подвижности процессов возбуждения и торможения нервной системы, обеспечивающей быструю смену сокращения и расслабления различных групп мышц [1; 2]. Развитие быстроты как качества двигательной деятельности обеспечивается в процессе тренировки путем выполнения скоростных упражнений, которые повышают каталитическую активность миозина, ферментов анаэробных реакций ресинтеза АТФ и скорость накопления гликогена в мышцах. Под силой следует понимать способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет работы мышц.

Двигательные возможности реализуются на протяжении всей жизнедеятельности человека и в свою очередь дифференцируются рядом количественных и качественных показателей. Проявлений различного рода физических качеств и навыков требует и рукопашная подготовка [3; 4].

Поскольку легкая атлетика является комплексным видом спорта, ее развитие должно осуществляться на должном уровне. Это обусловлено тем, что в некотором смысле элементы легкой атлетики присутствуют во всех видах спорта, т. к. каждая тренировка, вне зависимости от вида спорта, требует перед своим началом разминки [5; 6].

В практике вузов МВД бег на 100 м проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Хронометраж прекращается, когда курсант пересек линию финиша любой частью туловища. Выполнение данного норматива может осуществляться как с низкого, так и высокого старта, однако зачастую при сдаче данного норматива старт осуществляется из высокого положения.

Результат во многом зависит от правильного занятия положения высокого старта. При осуществлении высокого старта бегущий занимает следующее положение: выставляет вперед толчковую ногу, наклоняет туловище вперед и ставит руки в положение для бега. В случае если старт осуществляется из низкого положения, необходимо использовать стартовые колодки. Само осуществление выбегания при помощи стартовых колодок требует некоторой подготовки.

Принятие положения низкого старта несколько сложнее, чем принятие положения для высокого старта. При осуществлении низкого старта бегущий ставит стартовые колодки так, чтобы его руки не выходили за стартовую линию, ставит толчковую ногу вперед, а маховую назад, оставляя при этом максимально удобное положение между ногами. Руки ставятся перед стартовой линией на ширине плеч. По команде «Внимание» спортсмен поднимает таз и ожидает следующей команды. При этом положение должно быть таким, чтобы вес тела был равномерно распределен между руками и ногами. По команде «Марш» спортсмен максимально быстро отталкивается со стартовых колодок и переходит в бег. Для развития скорости, необходимой для успешной сдачи норматива в беге на 100 м, также целесообразно выполнять упражнения на развитие скоростной выносливости курсанта. В свою очередь, такими упражнениями являются различные прыжковые элементы, чередующиеся с бегом на короткие дистанции от 100–150 м с развитием максимальной скорости.

Также должное внимание необходимо уделять работе над реакцией, ведь в беге на короткие дистанции реакция спортсмена на старте занимает особое место. Для развития реакции также существует ряд упражнений. К ним относят выполнение низких стартов под команду преподавателя, а также выполнение стартов под команду из непривычных положений спортсмена (сидя, спиной вперед и т. д.), различные подвижные игры. Немаловажную роль в спринте играет также общесиловая подготовка, для развития которой рекомендуется выполнение общефизических упражнений, тренировок в тренажерном зале, прокачивание отдельных «слабых» мест у конкретного курсанта, тем самым реализуется индивидуальный подход к подготовке обучающегося.

Таким образом, формирование физических качеств лежит в основе физического воспитания личности. Под физическими качествами следует понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Все они проявляются в определенных движениях, и характер их проявления зависит, прежде всего, от структуры самого движения.

Литература

1. 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».
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М., 1980.
3. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. Донецк, 2002.
4. Воробьев В.В. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. СПб., 2012.
5. Панова О.С., Тащиян А.А., Лунин А.А. и др. Обучение и совершенствование легкоатлетических упражнений в рамках практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).
6. Тащиян А.А., Баранова А.С. Динамика показателей физической подготовленности сотрудников полиции в процессе обучения в образовательных организациях МВД России // Военно-правовые инструменты обеспечения национальной безопасности: сб. статей научно-практ. конф. М., 2022.

© Сидлецкий А.В., 2023

УДК 796:61

РОЛЬ БИОМЕХАНИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ПРИ ОТРАБОТКЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Струганов С.М.
Профессор кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Гаврилов Д.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России

Биомеханика – это направление в науке, которая изучает движения человека во время выполнения двигательных действий. В спорте биомеханика помогает понять, проанализировать и изучить воспроизводимые движения, найти наиболее целесообразный и эффективный способ его выполнения, который позволит усовершенствовать двигательные действия, технику их выполнения, а также в некоторых случаях может повысить тактическое мастерство занимающегося [3; 4]. Изучение биомеханики при обучении боевым приемам борьбы играет большую роль в понимании двигательных действий, которые выполняются в процессе их изучения. Она позволяет достигать больших высот в совершенствовании учебного процесса по разделу специальной физической подготовки.

Большинство специалистов в области профессионально-прикладной физической подготовки из образовательных организаций МВД России при разработке тематических планов рабочих учебных программ дисциплины наполняют содержательную часть отдельных тематических блоков приемами, сходными по назначению и условиям выполнения. Отсюда возникает необходимость разработки классификации боевых приемов и комплексных действий (способов выполнения) раздела специальной физической подготовки курсантов, которая должна в полной мере отображать наличие перечня оптимальных способов решения задач по противодействию правонарушителю в различных служебно-боевых ситуациях [1].

Биомеханика базируется на таких основных биологических науках, как анатомия, генетика, физиология и многих других, связанных с двигательными действиями человека. Эта наука находит свое отражение во многих отраслях нашей жизнедеятельности, например, в спорте, медицине, промышленности, а также конкретно в военной и профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Знания биомеханики необходимы для преподавателей физической культуры и физической подготовки, т. к. она рассматривает технику двигательных действий с различных аспектов ее изучения и определяется через такие показатели, как объем и рациональность. Объем направлен на количественную составляющую при выполнении боевых приемов борьбы, рациональность отвечает за эффективность двигательных действий. Рациональность имеет особые критерии, которые непосредственно отражают сущность показателя: производительность, неожиданность, быстрота, экономия энергии [2]. Следующий подход в изучении отражает биомеханику через техническую подготовленность, которая основывается, прежде всего, на разносторонности, эффективности и знаниях техники.

Существуют различные подходы познания законов биомеханики:

– условно-рефлекторный подход основан на выполнении определенных правильных действий с помощью выработки необходимого рефлекса. Данный рефлекс помогает вовремя и без промедлений пресечь сопротивление и задержать правонарушителя;

– канонический подход отличается изучением сначала основных стоек, и только потом отрабатываются отельные удары, спарринги проводятся только на заключительных этапах обучения;

– набор связок напоминает условно-рефлекторный подход, но в отличие от него направлен на изучение новых сложных комбинаций двигательных действий.

Отсутствие какого-либо подхода означает необязательность придерживаться и подражать кому-то, можно и самостоятельно выработать в себе особый способ пресечения сопротивления правонарушителя, но главное, чтобы этот метод не противоречил установленному закону биомеханики.

Нельзя также забывать, что биомеханика основана и на знаниях физики, т. к. все предметы находятся под воздействием многих физических сил и тело человека не исключение. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы учитываются следующие физические силы: земного притяжения, реакции опоры, внешнего и внутреннего напряжения.

Воздействие на наш организм этих сил приводит к определенным реакциям организма. Если знать о воздействии каждой силы, то можно прогнозировать реакцию организма на определенный раздражитель или болевое воздействие, чтобы подчинить двигательные действия противника своим при использовании законов биомеханики. Поэтому в биомеханике для удобства человеческое тело представлено через геометрические фигуры, различные пирамиды или шары. При изучении биомеханики структуры человеческого тела со стороны статики движения выражены более прямолинейно, ломано, а со стороны динамики движения приобретают плавные очертания, более округлые.

При динамическом состоянии человеческое тело направлено на самосохранение, при статистическом состоянии – на сохранение равновесия и неподвижности движений. Когда происходит нанесение увечий столкновения, быстрое перемещение или иное воздействие на тело, это называется высокая динамика (или скоростная). Если мы говорим о сохранении равновесия в плане физиологии, то наше тело представлено в виде пирамиды с прямоугольным основанием, если речь идет о сохранении целостности с точки зрения анатомии, то тело представлено в виде шара (сферы).

Тело человека может быть представлено как пирамида, где две точки занимают стопы человека, а две другие занимают точки опоры, которые определяются в зависимости от высоты пирамиды и направленности центра тяжести. Вершина пирамиды совпадает с макушкой головы (или иной наиболее высокой точкой тела), а вертикаль проходит через центр тяжести человека. Поэтому существуют некоторые правила для сохранения целостности данной конструкции:

– подвижность (напрямую зависит от равновесия и устойчивости пирамиды);

– равновесие (является одним из ключевых основ категории ловкости, которая задается параметрами индивидуальной ЦНС к возникающим физическим реакциям во внешнем окружении и положении тела человека);

– координация (во многом основана на работе ЦНС, опорно-двигательного аппарата и нервной системы).

Подвижность выстраивается на способностях человека, которым относится классификация параметров движения, реакция (реагирование), ориентировка в окружающем мире, согласование и иные способности.

Равновесие зависит от устойчивости, которая, в свою очередь, базируется на пяти правилах:

– пирамида структуры тела устойчива в том случае, если центр тяжести и опора будут иметь высокие показатели, опора – больше, центр тяжести – ниже;

– при малой опоре и низком центре пирамида структуры тела обучающего в боевых приемах борьбы будет наименее подвижна;

– удачное расположение показателей пирамиды достигается, если централь центра тяжести совпадает с вертикалью человека, что и создает полную гармоничность;

– при высокой физической устойчивости подвижность может достигаться с большим трудом;

– если центр тяжести будет смещен в сторону невидимой (несуществующей) точки опоры, то человек может потерять равновесие.

Ориентирование в окружающей среде при выполнении боевых приемов борьбы напрямую зависит от координации, как специфическим качеством подготовки курсантов к выполнению конкретных элементов боевых приемов борьбы, которые в свою очередь зависят от особо построенной модели системы координат.

При выполнении боевых приемов борьбы, требующих кругового взаимодействия с ассистентом, там, где необходимо использовать круговое вращение корпуса, система координат помогает образовать индивидуальный цент тяжести тела.

Практика подготовки спортсменов, обучающихся и занимающихся физической культурой и спортом, показывает, что экстенсивный путь совершенствования учебно-тренировочного процесса за счет увеличения объемов и интенсивности физических нагрузок исчерпал себя. Поэтому необходимо искать новые инновационные методы физической подготовки, делая акцент на те стороны физической подготовленности, в которых еще не исчерпаны человеческие резервы. Именно техническая подготовленность является этим безграничным потенциалом, который может вывести возможности человека на новый уровень физической подготовленности.

Литература

1. Витютнев Е.Е., Чернышенко К.Ю. Классификация боевых приемов раздела специальной физической подготовки сотрудников ОВД и ведущие физические качества, обусловливающие их выполнение в профессиональных ситуациях // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 3.

2. Панова О.С., Тащиян А.А., Баркалов С.Н. и др. Обоснование дифференцированного подхода в профессионально-прикладной физической подготовке женщин-сотрудников органов внутренних дел России в многолетнем аспекте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).

3. Струганов С.М., Украинский С.В., Грушко В.М. Совершенствование двигательных действий боевых приемов борьбы с изучением основ биомеханики движений // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2020. № 3(49).

4. Шилакин В.Б. Методика тактико-технической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионально-прикладного физического воспитания: автореф. … канд. пед. наук. М., 2019.

© Струганов С.М., Гаврилов Д.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Тихонов С.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Сотрудники правоохранительных органов должны обладать внушительным уровнем скоростно-силовых характеристик для выполнения основных должностных функций. Хотя сотрудники и могут вести сидячий образ жизни в течение длительных периодов времени, от них также может потребоваться выложиться на полную мощность в критических ситуациях, чтобы обеспечить безопасность себя, граждан и общественности. Низкие показатели физической подготовки влекут повышение риска травм опорно-двигательного аппарата в правоохранительных органах. Таким образом, учитывая, что эти нечастые задачи, требующие высокой физической подготовленности, часто являются спасающими жизнь аспектами работы, и что более низкие уровни пригодности связаны с повышенным риском травм, необходимость развития и поддержания оптимальной пригодности для сотрудников правоохранительных органов имеет первостепенное значение. Развитие физических качеств сотрудника правоохранительных органов может начаться уже в период обучения.

Обучение будущих специалистов в учебных заведениях МВД России ведется одновременно по многим аспектам. В течение обучения курсанты и слушатели будут изучать необходимые навыки, процедуры и юридические требования для своей профессии, а также верные модели поведения, ценности и этику. Важной составляющей академической подготовки курсантов является развитие физической подготовки. Физическая подготовка является обычной практикой для большинства учебных заведений правоохранительных органов, поскольку она используется для развития основных физических характеристик, необходимых для работы.

Многие образовательные организации МВД России активно совершенствуют формы, методы и принципы организации занятий боевой подготовкой, регулярно модернизируют старую классическую систему тренировок на основе изучения и совершенствования общих и специальных физических упражнений. Это отражено в типовых программах физического воспитания для образовательных организаций МВД России. Однако не все программы физической подготовки одинаково эффективны для всех групп учащихся, ввиду различного уровня физической подготовленности. Лучшим решением было бы ввести в учебный процесс реализацию индивидуальных программ физической подготовки. Однако не всегда на это достаточно времени из учебного плана занятий.

Решением этой проблемы является адаптация современных методик интенсивной функциональной тренировки в учебную программу по физической подготовке для курсантов и слушателей учебных учреждений МВД России. Авторы предлагают использовать тренировочную программу кроссфита в учебном плане курсантов.

Кроссфит признан одним из наиболее быстро развивающихся высокоинтенсивных функциональных тренировок в мире. Кроссфит-тренировки включают упражнения с использованием больших групп мышц, большого количества повторений, высокой скорости выполнения и коротких периодов восстановления. Такие тренировки обеспечивают широкую адаптацию, начиная от улучшения силовых возможностей до улучшения выносливости. Специалисты рекомендуют использовать кроссфит-тренировки для повышения специальной физической подготовленности (силовой выносливости) профессиональных спортсменов, практикующих боевые искусства: дзюдо и боевое самбо.

Различные виды кроссфит-тренировок используются в физкультурной практике курсантов полицейских и военных вузов стран зарубежья. Высокоинтенсивная тренировка в течение 20 минут три раза в неделю оказывает положительное влияние на кардиореспираторную систему (функциональные возможности) и работоспособность курсантов.

Итак, рассмотрим, какие же непосредственно преимущества у данного вида тренировок:

1. Способствуют жиросжиганию. Кроссфит-тренировки основаны на принципах высокоинтенсивного интервального тренинга. Это когда выполняется серия упражнений с минимальным или нулевым отдыхом между ними. Только после того, как выполнены все повторения каждого упражнения по одному разу, можно сделать передышку.

Было доказано, что высокоинтенсивные интервальные тренировки значительно повышают метаболическую реакцию организма и способность сжигать жир. Фактически эти тренировки являются важной частью точечного снижения жировой массы.

Более того, было доказано, что такие тренировки обладают наилучшим эффектом после сжигания жира, что означает, что тело продолжает сжигать калории и жир даже после окончания тренировки.

2. Увеличивают силу. Кроссфит – это комбинация упражнений с отягощением, таких как подтягивания, и олимпийских упражнений, таких как жим лежа. С акцентом на функциональные модели движения, ловкость и кросс-тренинг эта комбинация упражнений идеально подходит для того, чтобы поднять силовые показатели на новые высоты. Есть несколько упражнений, ориентированных на силу, которые нужно практиковать, занимаясь кроссфитом: приседания, жим лежа, подтягивания, отжимания в стойке на руках. Развитие силы перейдет и в повседневную деятельность. Например, выполнять служебные обязанности без риска получить травму, потянув что-то.

4. Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы. Кроссфит-тренировки интенсивны, что помогает повысить целевую частоту сердечных сокращений и максимальное потребление кислорода. С каждой тренировкой улучшается состояние сердца и кровяное давление. Это очень важно, поскольку, по оценкам Европейского общества кардиологов, Россия относится к странам с очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний, ввиду статистики сердечно-сосудистой смертности: более 450 случаев на 100 тыс. человек для мужчин и более 350 случаев для женщин.

5. Улучшает состояние суставов. Недостаток физической активности может привести к разрушению мышечной и соединительной ткани вокруг суставов. В результате повышается склонность к травмам и переломам при падении. Силовые тренировки, такие как кроссфит-тренировки, могут помочь улучшить здоровье суставов, обеспечить поддержку спины и укрепить поясничный отдел.

8. Экономия времени. Как уже упоминалось выше, кроссфит-тренировки интенсивны и быстры. Есть возможность достигнуть тех же, если не лучших результатов, что и при традиционных тренировках, но при этом количество занятий сокращено. Это особенно важно для учащихся образовательных учреждений МВД, ввиду ограниченного количества времени, уделяемого физической подготовке, согласно планам учебных занятий, а также общей загруженности.

9. Индивидуальная направленность упражнений. Каждый курсант в составе группы выполняет индивидуальный комплекс упражнений, определяемый на основании пола и общего уровня физической подготовленности, с большой интенсивностью. Такой подход позволяет осуществлять более эффективную физическую подготовку, чем групповое выполнение однообразных тренировок [1].

Как и в любой другой тренировке, в кроссфите есть свои плюсы и минусы, и хотя в большинстве случаев он приносит огромную пользу, есть и некоторые риски, на которые стоит обратить внимание. Хотя данный вид тренировки направлен на защиту от травм в перспективе, вначале из-за высокой интенсивности тренировок риск получить травму возрастает. Поэтому занятие рекомендуется начинать с более медленного темпа и постепенно увеличивать вес. Риски должен объяснять преподаватель, который также должен направлять занимающихся, чтобы избежать травм, обращая внимание на правильность выполнения упражнений.

К слову о технике выполнения: элементы кроссфита происходят из гимнастики и олимпийской тяжелой атлетики – видов спорта, на совершенствование которых может уйти много лет. Поэтому необходимо

выполнять движения по правильной технике. Таким образом, внедрение кроссфита в учебную программу занятий по физической подготовке весьма перспективно: такие тренировки значительно оптимизируют учебный процесс, способствуют полноценному и всестороннему развитию физической подготовленности курсантов и слушателей, что не только увеличит статистику успешных сдач контрольных нормативов учебного плана, но и пригодится в дальнейшей практической деятельности.

Главным плюсом этой системы является всестороннее физическое развитие организма – улучшаются как силовые показатели, так и показатели реакции и общей выносливости. Выносливость является фундаментом для обеспечения профессиональной деятельности сотрудников полиции. Этот фундамент профессиональной работоспособности будущего сотрудника полиции закладывается в системе вузовской подготовки. Развитие специальной выносливости курсантов на занятиях по физической культуре предполагает выявление средств и методов тренировки с учетом компонентов физической нагрузки.

Целенаправленное и грамотное внедрение кроссфит-тренировок в систему физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, воспитания и развития молодых людей является на сегодняшний день одной главных задач усовершенствования учебных программ образовательных организаций МВД России. Необходимо выделить больше сил на разработку методической базы и тщательное исследование спорных вопросов использования данного вида тренировок.

Литература

1. Камнев Р.В. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России осознанной потребности в физическом развитии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11(213).

© Тихонов С.В., 2023

УДК 796:378.6:351.74

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Третьяков А.А.
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Горелов А.А.
Профессор кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России,
доктор педагогических наук, профессор

Высокий уровень физической подготовленности дает возможность сотрудникам ОВД умело применять боевые приемы борьбы в отношении нарушителей правопорядка. Также подчеркивается высокая роль и прямая взаимосвязь физической подготовленности с уровнем общей работоспособности. Для достижения целей физической подготовки содержание занятий должно включать упражнения из разнообразных видов спорта (плавание, лыжный спорт, легкая атлетика). В связи с этим была поставлена цель – определить уровень подготовленности в данных видах спорта обучающихся образовательных организаций МВД России и выяснить необходимость их включения в образовательный процесс.

Для достижения поставленной цели было организовано исследование на базе Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина. В нем приняли участие курсанты 2, 3, 4 курсов различных факультетов института. В общей сложности в исследовании участовало более 150 курсантов. Проведенный опрос показал, что большинство курсантов знакомится с видами спорта в школе и в семье. В основном курсанты оценивают свой уровень подготовленности, как средний. При этом отмечают необходимость

включения разнообразных видов спорта в систему подготовки курсантов и сотрудников ОВД.

Результаты практического тестирования показывают, что, несмотря на отсутствие подготовки у некоторых курсантов, все справились с заданиями. Анализируя полученные результаты, можно заключить, что большинство курсантов обладает низким уровнем подготовленности в плавании и лыжном спорте. Результаты тестов в легкой атлетике демонстрируют средний уровень подготовленности.

Физической подготовке сотрудников органов внутренних дел уделяется довольно большое внимание. Несомненно, сотрудник полиции должен обладать достаточно высоким уровнем физической подготовленности для выполнения служебно-оперативных задач [1; 2]. Помимо этого, высокий уровень физической подготовленности дает возможность умело применять боевые приемы борьбы в отношении нарушителей правопорядка. Также многими исследователями подчеркивается высокая роль и прямая взаимосвязь физической подготовленности с уровнем общей работоспособности [3; 4; 5; 6].

Процессом подготовки и обучения будущих сотрудников органов внутренних дел занимаются в образовательных организациях МВД России. В связи с этим большая ответственность ложится на сотрудников образовательных организаций МВД России в процессе организации учебного процесса и разносторонней подготовки.

В процессе реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России должно предусматриваться развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы; поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Представленные задачи указываются в Приказе МВД России от 01.07.2017 № 450. Также указывается, что для достижения поставленных

целей содержание занятий должно включать упражнения из разнообразных видов спорта (плавание, лыжный спорт, легкая атлетика и др.). Несомнено, для использования элементов разнообразных видов спорта на практических занятиях по физической подготовке обучающиеся должны обладать определеным представлением о виде спорта и иметь некоторый двигательный опыт.

На первом этапе исследования обучающимся было предложено пройти опрос в виде небольшой анкеты, состоящей из пяти вопросов. Вопросы были сформированы и апробированы на кафедре физической подготовки. Данные вопросы, повторяясь, задавались в отношении трех видов спорта (легкая атлетика, плавание и лыжный спорт). Перечислим их: 1. Занимались ли вы данным видом физической активности? 2. Если да, то где? 3. Оцените уровень владения данным видом физической активности. 4. Нужно ли его использовать в образовательной организации МВД России? 5. Нужно ли его использовать в системе подготовки сотрудников МВД России?

После проведения опроса респондентам было предложено практически оценить уровень владения перечисленными видами спорта. Для оценки плавательной подготовленности было предложно в бассейне УСК С. Хоркиной НИУ «БелГУ» преодолеть дистанцию 100 м вольным стилем. Отмечалось время преодоления дистанции. Для оценки подготовленности в лыжном спорте было предложено преодолеть дистанцию 5 км свободным ходом. Для оценки подготовленности в легкой атлетике было предложено выполнить челночный бег 10×10, бег 1 км, кросс 5 км и метание гранаты. Перечисленные испытания предусмотрены приказом МВД России от 01.07.2017 г. № 450.

Проведение опроса среди курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина позволило узнать, занимались ли они во время обучения в школе каким-либо видом спорта, кто знакомил с ним и есть ли необходимость проведения таких занятий с системе МВД России.

Ни рисунках представлены результаты анкетирования девушек и юношей.

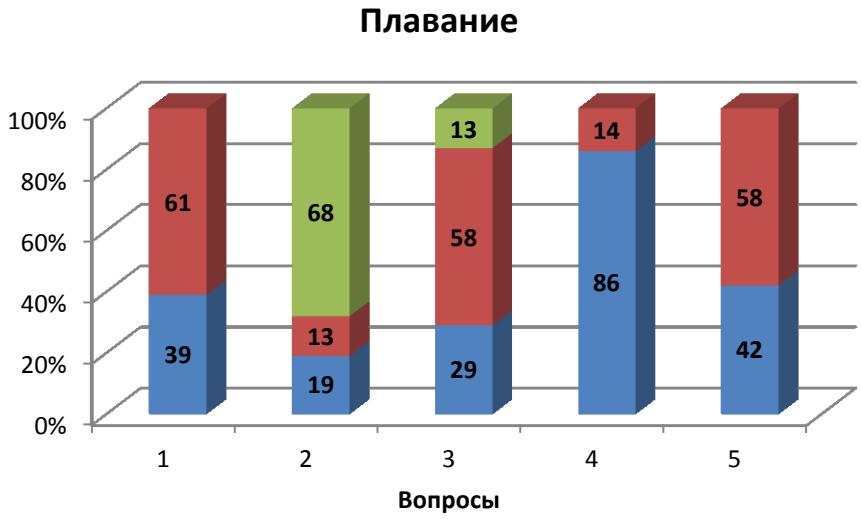


Рис. 1. Результаты опроса курсантов в отношении занятий плаванием

На рис. 1 демонстрируются результаты отношения курсантов к плаванию. Первый вопрос: «Занимались ли плаванием?» Как показал опрос, большинство опрошенных не занимались (61 %). Из числа тех, кто занимались, лишь 19 % занимались в школе, 13 % – в секции, а большинство – с семьей/родственниками. Оценивая свой уровень владения навыком плавания, курсанты отмечают, что 29 % владеют им на низком уровне, 58 % – на среднем и лишь 13 % – на высоком уровне. На вопрос: «Есть ли необходимость включения занятий по плаванию в учебный процесс института?» – большинство курсантов (86 %) ответило положительно. А на необходимость проведения занятий в органах внутренних дел меньше половины опрошенных ответили положительно (42 %).

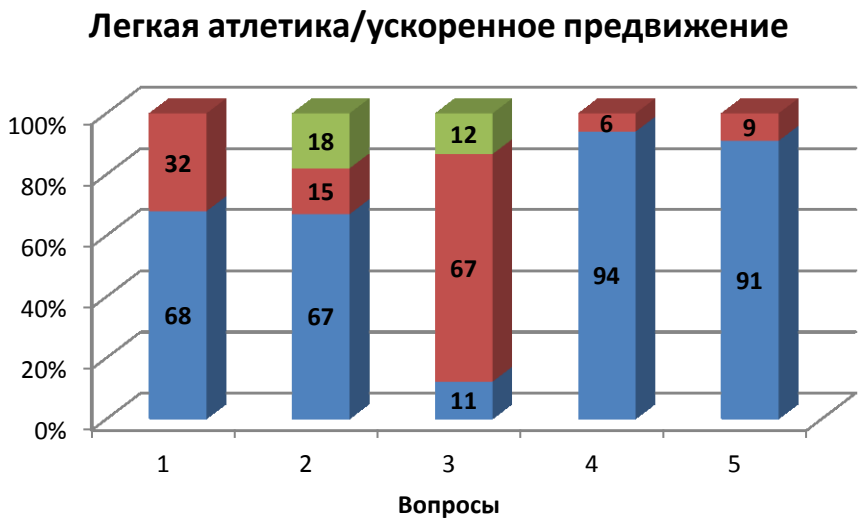


Рис. 2. Результаты опроса курсантов в отношении занятий легкой атлетикой/ускоренным передвижением

На рис. 2 изображены результаты опроса, касаемого занятий легкой атлетикой/ускоренным передвижением. Большинство из опрошенных (68 %) занимались различными видами легкой атлетикой. Из них больше половины (67 %) занимались в школе. Небольшая часть курсантов (15 %) занималась в секциях или кружках и такая же часть молодых людей – с родственниками. Из числа опрошенных лишь 11 % считают, что обладают низким уровнем лгкоатлетической подготовки. Большинство (67 %) курсантов оценивают свой уровень подготовленности как средний. Лишь небольшая часть молодых людей оценила уровень подготовленности как высокий. Весомое большинство (94 %) отмечает высокую роль легкоатлетической подготовленности в образовательных организациях МВД. Указывают, что существует необходимость в использовании средств легкой атлетики на занятиях по физической подготовке. Также большинство опрошенных (91 %) подчеркивает необходимость использования элементов легкой атлетики в подготовке сотрудников МВД России.

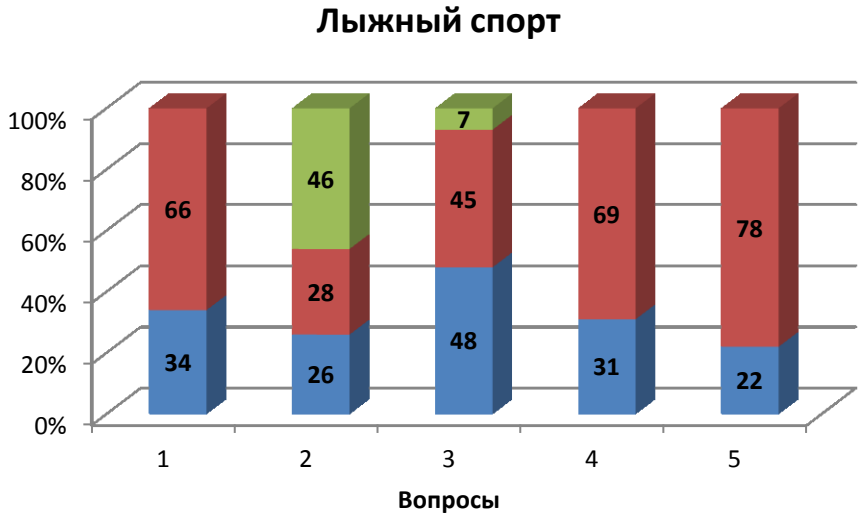


Рис. 3. Результаты опроса курсантов в отношении занятий лыжным спортом

Рисунок 3 показывает результаты опроса курсантов в отношении лыжной подготовки. Основная масса (66 %) опрошенных не занималась лыжной подготовкой. Из числах занимавшихся 26 % занимались в школе на занятиях, 28 % – в секциях или кружках, а 46 % – с родственниками. Около половины молодых людей (48 %) оценивают свой уровень лыжной подготовленности как низкий, 45 % – средний, а 7 % – высокий. На вопрос: «Существует ли необходимость использования средств лыжного спорта в физической подготовке обучающихся?» – положительно ответили лишь 31 % опрошенных. А 22 % считают необходимым применение средств лыжного спорта в системе МВД России.

После проведенного опроса было предложено проверить практический уровень подготовленности курсантов. В таблице 1 отражены результаты тестирования обучающихся образовательных организаций МВД России.

Результаты практического тестирования показывают, что несмотря на отсутствие подготовки у некоторых курсантов все справились с заданиями. Анализируя полученные результаты, можно заключить, что большинство курсантов обладает низким уровнем подготовленности в плавании и лыжном спорте. Результаты тестов по легкой атлетике демонстрируют средний уровень подготовленности.

Таблица 1

Результаты тестирования по избранным видам спорта

№	Норматив	Пол	Результат
1	Плавание 100 м в/с, сек.	Девушки	181,5±22,4
		Юноши	143,7±17,6
2	Лыжный спорт 5 км, сек.	Девушки	2463±189
		Юноши	1922±201
3	Челночный бег 10×10, сек.	Девушки	29,1±4,4
		Юноши	25,9±3,2
4	Бег 1 км, сек.	Девушки	283,1±30,5
		Юноши	219,3±29,1
5	Кросс 5 км, сек.	Девушки	1688±256
		Юноши	1470±291
6	Метание гранаты, м	Девушки	15,4±3,1
		Юноши	28,7±4,6

Данные обстоятельства дают возможность предположить, что использование данных видов спорта в подготовке курсантов позволит не только повысить уровень физической подготовленности, но и сформировать профессионально-прикладные умения.

Организация учебного процесса в образовательных организациях МВД России должна осуществляться с включением в него разнообразных средств и методов. Использование разнообразия в учебном процессе в физической подготовке позволит подготовить курсантов к действиям в различных ситуациях и условиях. Применение на занятиях различных средств из разнообразных видов спорта позволит курсантам в дальнейшем самостоятельно применять их в подготовке, а также разностороне самосовершенствоваться.

Литература

1. Гладников А.В. Физическая подготовка как важнейший элемент профессиональной готовности курсантов вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. 2019.

2. Канзафаров М.А. Физическая подготовка курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России // Modern Science. 2021. № 10–1.

3. Кузнецов С.В. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов XXII Всерос. научно-метод. конф. 2017.

4. Мальченков Е.В. Физическая подготовка как средство обеспечения психофизической готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2018. № 18–2.

5. Рыльцов А.М. Дифференцированная физическая подготовка курсантов военных авиационных училищ летчиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5(183).

6. Хажироков В.А., Тащиян А.А. Обучение сотрудников овд навыкам применения боевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

© Третьяков А.А., Горелов А.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

К ВОПРОСАМ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РУКОПАШНОЙ ПОДГОТОВКИ

Усков С.В.
Доцент кафедры физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Веремьев А.С.
Старший преподаватель кафедры тактико-специальной
и огневой подготовки Крымского филиала
Краснодарского университета МВД России

Авторы данного исследования предполагают, что мотивационная установка к занятиям рукопашной подготовки в образовательных организациях МВД России обуславливается несколькими аспектами. Это, в первую очередь, нравственная установка на осознание цели профессиональной рукопашной подготовки. Во-вторых, скоротечность современных боестолкновений при задержании преступников, их ожесточенный характер, выполнение поставленных боевых задач в экстремальных условиях с реальной угрозой для здоровья и жизни определяют понимание той опасности, которое предполагает профессиональная деятельность офицера уголовного розыска.

Не менее важным фактором повышения показателей мотивации курсантов к занятиям профессиональной рукопашной подготовкой является индивидуализация учебно-воспитательного процесса, основанная на личностно-ориентированном подходе педагогики высшей школы.

Предпосылками формирования инновационной системы профессиональной рукопашной подготовки в высшей школе полиции может стать, по мнению авторов, и так называемая спортизация учебно-воспитательного

процесса данного направления формирования профессионально-компетентного офицера уголовного розыска. Данная научная доктрина [1; 2] обуславливает перевод содержания и целеполагания учебного занятия в образовательных организациях с общеразвивающего направления урока физической культуры на узкоспециализированную педагогическую систему спортивной тренировки. Вместе с тем общие направления и способы решения этой проблематики вызывают ряд вопросов [3; 4].

Осенью 2022 г. нами был проведен опрос. Тема одного из тестов заключалась в исследовании мнения курсантов о том, какие факторы негативно влияют на мотивацию формирования и развития профессиональных навыков и качества на занятиях по специальной физической (рукопашной) подготовке в высшей школе полиции.

В экспериментальном исследовании участвовали курсанты первого и третьего курса. На первом курсе было опрошено 23 курсанта, на третьем – 24 курсанта (см. табл. 1).

Проведенное исследование показало, что курсанты первого курса, не имея опыта занятий по рукопашной подготовке в университете полиции, достаточно позитивно высказались практически на все вопросы: они не видят, за редким исключением, негативных факторов учебно-воспитательного процесса, влияющих на мотивационные установки к занятиям рукопашной подготовки. Исключением в определенной степени является четвертый вопрос. Но это вызвано в первую очередь тем, что только 40,5 % до поступления в образовательную организацию высшего образования МВД занимались профессионально какими-либо видами спорта.

Несколько иная картина наблюдается в ответах курсантов, обучающихся третий год. Многие факторы негативного влияния на мотивацию к занятиям по рукопашной подготовке однозначно определены (некоторые до 100 %) как реальная проблематика современной системы данного направления профессиональной подготовки.

Все вышесказанное доказывает то, что в существующем на данный момент учебно-воспитательном процессе рукопашной подготовки вузов МВД России присутствует ряд факторов, негативно влияющих на мотивацию к занятиям.

Таблица 1

Тестирование по определению негативных составляющих отсутствия мотивационных установок к занятиям рукопашной подготовкой курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России

№ п/п	Вопрос	Да (%)		Нет (%)		Затрудняюсь ответить (%)	
		1 курс	3 курс	1 курс	3 курс	1 курс	3 курс
1	Перегруженный учебный день	18 %	100 %	68,5 %	0 %	13,5 %	0 %
2	Физическая усталость	13,5 %	62,5 %	68,5 %	33,3 %	18 %	4,2 %
3	Психологическое переутомление	4,5 %	91,7 %	64 %	0 %	31,5 %	8,3 %
4	Отсутствие привычки к занятиям единоборствами и иными видами спорта (легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортивные игры и пр.)	36 %	50 %	59,5 %	37,5 %	4,5 %	12,5 %
5	Расписание учебного дня. Например, переход от малоподвижной деятельности к занятиям по физической подготовке или от приема пищи к высокоинтенсивным физическим нагрузкам	13,5 %	70,8 %	59,5 %	0 %	27 %	29,2 %
6	Однообразие учебно-воспитательного процесса	18 %	79,2 %	55 %	12,5 %	27 %	8,3 %
7	Неиспользование на занятиях игрового метода спортивной тренировки	27 %	100 %	50,5 %	0 %	22,5 %	0 %
8	Неиспользование на занятиях соревновательного метода спортивной тренировки	13,5 %	45,8 %	64 %	4,2 %	22,5 %	50 %

Это и ошибочность целеполагания и разнонаправленность подготовки; и недопонимание необходимости перехода системы обучения и воспитания на профессиональную спортивную тренировку; и отрицание личностно-ориентированного подхода; и отсутствие реализма, отвечающего современным требованиям выполнения профессиональных задач.

Итак, переход всей системы профессиональной рукопашной подготовки с построения учебно-воспитательного процесса по типу школьного урока физической культуры, предполагающего в свою очередь превалирующее значение общей физической подготовки (нормативный подход), на систему спортивной тренировки – ставящей во главу технико-тактическую подготовку с интегральной взаимосвязью физической и морально-психологической подготовкой (творческий подход).

Только личностно ориентированный подход позволит в полной мере раскрыть все индивидуальные качества курсанта, его «коронные» технические двигательные действия, тактические предрасположенности, физические и психологические особенности. Субъект-субъектные и личностно ориентированные взаимодействия дадут возможность в том числе и формированию осознания курсанта к личной причастности как к самому процессу подготовки, так и к конечному результату, что, в свою очередь, помимо всего прочего, обуславливает воспитание и такого очень специфического психологического качества рукопашной подготовки, как формирование качеств лидера (командира, офицера).

Реализм и надежность при формировании профессиональных технико-тактических навыков даст возможность с уверенностью выходить на решение поставленных боевых задач в экстремальных условиях профессиональной деятельности современного офицера уголовного розыска. Упор на соревновательный метод спортивной тренировки – перманентный полноконтактный поединок (в защитной экипировке), в том числе с использованием реального (приведенного) оружия, максимально подводящего к реалиям «уличной сшибки». Доминирование атакующей тактики проведения силового задержания, в отличие от контратакующей и защитной, предусмотренной современными учебными программами. Целеустановка подготовки, наряду с задачами на силовое задержание, и на работу «на поражение». Вообще добавление к целеполаганию и терминологии –

«силовое задержание», предложенное авторами определение – «силовое пресечение враждебных действий», что в свою очередь предполагает не только задержание, но и в определенных случаях и поражение вплоть до летального исхода. Все это приводит к пониманию курсантом «правильности» учебно-воспитательного процесса.

Постоянное использование соревновательного и игрового методов спортивной тренировки, в том числе и как способ снятия психофизиологической монотонии. Дидактически и физиологически грамотно и полномасштабно распределенный весь дневной и недельной цикл процесса обучения. Перманентный процесс формирования высоконравственных качеств русского офицера – самопожертвование, патриотизм, сострадание и пр.

Необходим также пересмотр законодательства Российской Федерации, отвечающий современным реалиям внешне- и внутриполитической ситуации: во-первых, расширение в определенных случаях прав сотрудника полиции к применению физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия, и, во вторых, введение смертной казни по ряду особо тяжких (рецидив умышленных убийств, педофилия и пр.). К счастью, Россия уже вышла из Совета Европы, убедившись в бесперспективности и деградации так называемых общеевропейских ценностей. Это, в свою очередь, позволит сотруднику уголовного розыска в экстремальных ситуациях хладнокровно работать «на поражения», не зацикливаясь на ущербности современного российского законодательства.

Все это в совокупности и создаст педагогические условия мотивации курсантов к постижению акмеологического предела рукопашной подготовки.

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. От физического воспитания к созданию отечественной системы спортивного образования в школе // Евразийский форум. 2009. № 1(1).

2. Иванов А.И. Спортизация педагогического контроля по освоению раздела самозащиты без оружия и специальных приемов борьбы в сфере профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников охраны правопорядка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 6.

3. Усков С.В. Рукопашная подготовка как педагогическая возможность формирования акмеологического мировоззрения у курсантов ВУЗов МВД России // Актуальные проблемы физической подготовки курсантов, слушателей и студентов: сб. материалов Всерос. круглого стола. Орел, 2016.

4. Усков С.В. Технико-тактический рационализм – объективная реальность рукопашной подготовки в современной системе высшей школы полиции России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2017.

© Усков С.В., Веремьев А.С., 2023

УДК 796:351.74

ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НАВЫКАМ САМОЗАЩИТЫ И САМООБОРОНЫ СОТРУДНИКОВ ОВД

Хажироков В.А.
Начальник кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиала) Краснодарского университета МВД России, кандидат юридических наук

Тащиян А.А.
Доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук

Ложкина Д.А.
Заместитель начальника научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела – начальник отделения организации научно-исследовательской работы Ростовского юридического института МВД России

Физическая подготовка сотрудников ОВД напрямую влияет на качество выполнения ими профессиональных задач. Компонентами структуры физической подготовки являются физическая выносливость,

сформированные навыки самозащиты и самообороны, а также психологическая подготовка, что позволяет сотрудникам ОВД находиться в постоянной готовности применить все свои навыки в экстренных ситуациях.

Приемы самообороны представляют собой бросковую и ударную технику как без использования подручных предметов, так и с их использованием. Все приемы можно разделить на несколько групп, в первую очередь на приемы, применяемые на дальней дистанции, и применяемые на ближней дистанции. Во вторую – на приемы, направленные на защиту, атаку и обезоруживание [1; 2].

Все используемые и известные на сегодняшний день приемы самозащиты и самообороны взяты из различных боевых искусств и для простоты названы приемами рукопашного боя. Рукопашный бой как вид единоборства появился в годы Первой мировой войны, для того чтобы солдаты могли вести бои без своего оружия, главным образом в траншеях, где громоздкие винтовки были неэффективны. В разных странах боевые искусства, направленные на обучение солдат, были различны. В Америке – джиу-джитсу, в Рабоче-крестьянской армии – бокс, во Франции – сават. И только с течением времени рукопашный бой перетек в правоохранительные органы и жизнь простых граждан.

На современном этапе рукопашный бой является отдельным видом спорта, который собрал в себе ударную технику бокса и кикбоксинга, а также бросковую и борцовскую технику дзюдо и борьбы.

В рамках дисциплины «Физическая подготовка» освоение приемов самообороны разделено на несколько этапов. На первом этапе большая часть тренировочного времени уделяется стойке. Боевая стойка является фундаментом, на который в дальнейшем и будут опираться вся дальнейшая техника и приемы. От стойки зависит очень многое, т. к. неудачный выбор позиции может стать причиной поражения в бою с правонарушителем, что в деятельности правоохранителя равносильно невыполнению поставленной задачи и ущербу для его здоровья вплоть до летального исхода [3; 4; 5].

Руководителям занятий в первую очередь необходимо передать сотрудникам ОВД теоретические знания и только потом прививать практические навыки. Основной упор на занятиях делается на особенностях

строения тела каждого отдельного человека. Стойка представляет собой расставленные на ширине плеч ноги, одна нога чуть впереди, другая сзади. Это делается для того, чтобы сотруднику было легче передвигаться, наносить быстрые выпады на соперника или отходить во время атаки.

Ведущая нога зависит от того, является сотрудник левшой или правшой, если левша – правая, если правша – левая. Ноги в стойке всегда чуть согнуты в коленях, что позволяет сотруднику быстрее перемещаться и уходить с линии атаки.

Руки всегда подняты и никогда не должны опускаться, за некоторыми исключениями, о которых расскажем позже. Одноименная ведущей ноге рука всегда выставлена чуть вперед и поднята до уровня челюсти, вторая рука плотно прижата локтем к корпусу, кистью или кулаком к челюсти с обратной стороны. Роль передней руки заключается в том, чтобы с наибольшей точностью определить дистанцию для своих ударов и не подпустить соперника близко к себе. Задняя рука используется для нанесения акцентированных ударов. Передняя рука также используется как блок, ей можно сбивать удары руками, которые наносит соперник, а также защищаться от приемов борьбы. Задняя рука, как правило, не такая подвижная и защищает непосредственно большую часть головы, а также туловища (у правши – печень, у левши – селезенку).

Это универсальная стойка, которая подходит для ведения боя в любых условиях, и она позволяет качественно защищаться и атаковать соперника. Достоинством такой стойки является то, что в отличие от многих боевых единоборств, где приемы борьбы запрещены, она позволяет сотруднику легко перемещаться в борьбу, а также блокировать такие примитивные и эффективные приемы, как проход в ноги и другую бросковую технику.

Анализ любой борцовской схватки указывает на то, что борцы сильно сгибают туловище, не боясь ударов, а боксеры расставляют ноги слишком широко и держат их почти прямыми, не боясь бросков, а рассматриваемая нами стойка собрала в себе лучшее из этих разных боевых единоборств. После того как сотрудник освоил указанную стойку и перемещение в ней, можно приступать к освоению ударной техники [4; 5; 6].

Ударная техника включает в себя удары руками, ногами, коленями и локтями, которые могут наноситься в голову, по ногам, в пах, область

важных органов, таких как печень, селезенка и солнечное сплетение. Удары могут наноситься по прямой траектории, боковой траектории снизу вверх, сверху вниз. Прямые удары руками или ногами эффективнее остальных. Они позволяют соблюдать удобную для бьющего дистанцию, при этом вкладывая в удар всю свою силу. Также прямые удары эффективны ввиду того, что позволяют удерживать соперника на удобной для бьющего дистанции. Такой удар из бокса, как джеб, или прямой удар передней рукой, не несет в себе большой силы удара, однако он позволяет всегда удерживать соперника на дистанции, обманывать его и маскировать более акцентированные удары, а также сбивать руки соперника, когда тот наносит удар или стоит в оборонительной стойке.

Удары задней рукой куда более опасны и несут больше ударной силы. Они также могут быть прямыми, боковыми, наносящимися снизу вверх и сверху вниз. Прямые удары применяются чаще всего в комбинации с передней рукой, где, как и сказано было ранее, передняя рука отвлекает на себя внимание. В этом случае противник снижает бдительность или опускает блок, после чего сразу получает акцентированный удар второй рукой.

Вместе с тем боковые удары и удары снизу вверх и наоборот считаются более эффективными на средней и ближней дистанции, т. к. рука находится в согнутом положении, что сокращает рычаг удара и его дальность. Но они являются столь же опасными, т. к. наносятся без замаха и практически невидимы если использовать их в серии.

Удары ногами тоже эффективны, однако куда более опасны для самого бьющего. Сила удара в ногах в разы больше, чем в руках, и это неоспоримо. Однако нанося удар ногой, сотруднику приходится терять стойку на время удара, его руки немного опускаются, и вместо двух опор остается одна. В такой ситуации любой противник, который так или иначе обладает навыками рукопашного боя, без особого труда контратакует, и это будет страшнее, чем тот удар, который он может пропустить. Потеряв стойку и одну из двух опор, равновесие бьющего хуже, в результате чего любой удар по опорной ноге может привести его к падению на землю, как и любой прием борьбы, т. к. тело уже нестабильно. Поэтому единственным оправданным ударом ногой является удар в пах.

Финальная стадия обучения – это отработка непосредственных приемов самообороны. Все предыдущие стадии можно считать подготовительными, т. к. они направлены на изучение отдельных компонентов, в то время как последняя включает в себя тренировку уже отработанных навыков. Комплекс специальных приемов утверждается директивами МВД по подготовке сотрудников для органов внутренних дел. Они постоянно совершенствуются, в них вносятся коррективы и изменения, направленные на эффективное применение в условиях осуществления профессиональной деятельности [4; 5; 6].

Обобщая все вышесказанное, обучение приемам самообороны осуществляется путем проведения подготовительных упражнений по правильности постановки боевой стойки, возможности перемещения и смены стойки, контролю над действием противника, а также по отработке и блокированию ударов. На последующих этапах (учебно-тренировочных занятиях) производится тренировка комплекса приемов, утвержденных на ведомственном уровне.

Литература

1. Афов А.Х. Некоторые особенности обучения сотрудников ОВД навыкам применения боевых приемов борьбы // Евразийский юридический журнал. 2022. № 1(164).

2. Доттуев Т.И. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников ОВД // Пробелы в российском законодательстве. 2022. № 4.

3. Кодзоков А.Х. Пути совершенствования тактических основ применения боевых приемов борьбы слушателями образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы IV Междунар. научно-практ. конф. Воронеж, 2021.

4. Мавропуло О.С., Тащиян А.А., Алдошин А.В. и др. Применение коммуникативного и ментального тренингов при подготовке команд по самбо в образовательных организациях МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 2.

5. Тащиян А.А., Лапшин И.Е. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. Орел, 2021.

6. Хажироков В.А. Внедрение борцовских и рукопашных поединков в учебно-тренировочный процесс сотрудников органов внутренних дел, обучающихся по программам профессионального обучения // Пробелы в российском законодательстве. 2022. № 3.

7. Шилакин В.Б. Практическое применение бросковой техники сотрудниками ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей Всерос. круглого стола. Орел, 2021.

© Хаджироков В.А., Тащиян А.А., Ложкина Д.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ КАК ВИД ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Харечкин А.Н.
Доцент кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Алдошин А.В.
Профессор кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова,
кандидат педагогических наук, доцент

Как известно, преодоление препятствий является одним из прикладных средств физической подготовки с давних времен. Многие народы в течение целых эпох практиковали занятия на естественных препятствиях, чтобы оставаться в прекрасной физической форме, их охотники и воины, не следуя какой-либо программе тренировок, добивались впечатляющих

результатов в достижении физической готовности. Это было отмечено еще в древности, и именно к тому времени восходят истоки использования полос препятствий как специфического средства для функциональной подготовки силовиков различных структур.

Основной особенностью такой подготовки стал принцип постановки участников в условия «выхода из зоны комфорта», который с успехом применяется на занятиях в большинстве специальных служб и спецподразделений мира. Полосы препятствий на сегодняшний день имеют колоссальный успех, даже в гражданской среде как вид высокофункциональной физической подготовки, ну а среди военных (пожарных, полиции) тем более.

Если обратиться к приказу МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», то целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

В связи с этим подготовка сотрудников, безусловно, должна быть многогранной, планомерной и включать в себя занятия, имеющие комплексный прикладной характер, напрямую связанные с отработкой ситуаций из практической деятельности сотрудников. Этому и должны посодействовать занятия по преодолению препятствий, имеющие своей целью развитие выносливости, ловкости, быстроты и силы, а также, что немаловажно, способствующие формированию и совершенствованию у сотрудников необходимых физических и психологических навыков [2].

Но можем ли мы утверждать, что система подготовки сотрудников на сегодняшний день действительно отвечает всем необходимым требованиям. Так как те полосы препятствий, которые рекомендованы сейчас как вариант подготовки сотрудников, на наш взгляд, не отвечают реалиям служебной деятельности и готовности сотрудников полиции.

Говоря об определении меры такой готовности или уровне физического состояния сотрудника, одним из достаточно информативных и

показательных физических качеств является специальная выносливость. При общей тенденции понижения физической подготовленности современных сотрудников развитие именно такого функционального качества приобретает особую актуальность, и если принять во внимание, что эффективное развитие этого качества неотъемлемо от других двигательных способностей, то метод вариативного использования полос препятствий, как средства комплексного развития специальной выносливости у сотрудников, имеет очевидные положительные перспективы [1; 2].

Сейчас, говоря о тренировке специальной выносливости, мы подразумеваем поиск новых во многом альтернативных методов. Учитывая деятельность некоторых подразделений МВД, тренировка специальной выносливости получает особую направленность, которая должна обеспечивать развитие наиболее ценных прикладных навыков и специальных (уникальных) умений – зачастую жизненно важных.

А, как известно, преодоление препятствий является одним из наиболее эффективных прикладных средств физической подготовки, не раз эффективно помогавшее в формировании у сотрудников отдельного паттерна навыков, устойчивых волевых качеств и определенной психологической адаптивности.

Но существующие проблемы есть, и они связаны:

– с крайней ограниченностью времени, выделенного учебными программами по некоторым дисциплинам, отдельные темы которых пересекаются с преодолением естественных и искусственных препятствий;

– несоответствием предлагаемых нормативными документами методов отработки тематики и реально существующими задачами в подготовке сотрудников (особенно определенных категорий);

– низкой теоретико-технологической логикой содержания занятий, раскрывающих данное направление и детерминированных в состав формируемых компетенций;

– не совсем адекватными педагогическими условиями, обеспечивающими данный процесс, включая программное и учебно-методическое обеспечение;

– закостенелостью системы и необоснованным акцентированием большего внимания по направлению оптимизации физической подготовки сотрудников, чем введению перспективных новаций в учебный процесс;

– пробелами в содержательной части и алгоритмах реализации педагогической модели формирования компетенций по данному направлению подготовки [3; 4].

Но раскрыть и разобрать в одной работе все вышеперечисленные проблемы достаточно затруднительно, поэтому в большей степени вектор, прежде всего, на творческий подход в применении всего многообразия и огромного потенциала тематики, связанной с преодолением препятствий для улучшения подготовки специалистов МВД к деятельности в различных условиях, и здесь очень многое зависит от качества построения занятий.

Для того чтобы качественно продумать и построить даже не всю программу занятий, а хотя бы отдельный кластер по преодолению полос препятствий, необходимо уделить пристальное внимание тем подготовительным упражнениям, которые нацелены на воспитание и закрепление практико-ориентированных качеств у обучаемых. В связи с этим необходимо рассмотреть направления физической подготовки, представленные на схеме 3.



Схема 3. Физическая подготовка

Представленная выше схема подтверждает тот факт, что разнообразие физических упражнений по данной теме захватывает весь ореол качеств и способствует развитию функциональной подготовки сотрудника полиции как в частных моментах, так и в целом.

В связи с этим очевидно, что существует необходимость изыскания новых методов и средств повышения уровня физической готовности сотрудников.

Способствовать этому может приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», который открыл достаточно широкие возможности для построения практических занятий по данной тематике с широким спектром альтернатив по применению актуальных на сегодняшний день методов в направлениях:

– междисциплинарной взаимосвязи – «при обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевать препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт»;

– многофункциональность применения всего ореола материально-технической базы (использование любой вариации построения препятствий) – «занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения»;

– «пошаговости» и преемственности, межтематическом сопряжении – «занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий» и должны коррелировать и с легкой атлетикой, и атлетической гимнастикой, и другими темами.

– методической вариативности проведения – «преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, группами по два-три человека или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств».

– дидактической насыщенности, структурной нелинейности занятий – «в содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных

искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием» без потери опыта, накопленного за многие десятилетия использования полос препятствий, в подготовке будущих сотрудников полиции.

В заключение необходимо сказать о плюсах и минусах тренировок на полосах препятствий.

К несомненным плюсам можно отнести:

– цикл коротких и сложных тренировок, в отличие от классических тренировок;

– значительно меньшее время, затраченное на тренировку: больше 20–30 минут при правильной организации выдержать трудно;

– высокую вариабельность упражнений.

К минусам отнесем:

– очень высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему;

– постоянный контроль со стороны тренера (преподавателя) ввиду высоких шансов гипогликемического обморока;

– не подходит обучаемым в период подготовки к соревнованиям, т. к. может вызывать перетренированность;

– опасность травматизма.

Литература

1. Харечкин А.Н. К вопросу о необходимости обучения и формирования уверенных навыков в преодолении полос препятствий сотрудниками полиции // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры в XXI веке: интеграция науки и практики: материалы VII Междунар. заочной научно-практ. конф. 2019.

2. Касьянов С.В. О некоторых особенностях и требованиях к видам учебной работы по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2022. № 2(89).

3. Панова О.С., Тащиян А.А., Лунин А.А. и др. Обучение и совершенствование легкоатлетических упражнений в рамках практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных

организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).

4. Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Способы совершенствования путей оптимизации содержания практических занятий по физической подготовке в вузах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2022. С

© Харечкин А.Н., Алдошин А.В., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цекунов С.О.
Доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России, доцент

Гвоздков П.Ю.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России

Физическая подготовка в профессиональной деятельности полиции имеет особенное значение. Наполненная криминогенными факторами служба предъявляет высокие требования к физической подготовленности полицейского, которая во многом определяется уровнем развития физических качеств, а также уровнем сформированности профессионально-прикладных двигательных умений и навыков [1]. Данные аспекты неразрывно отзываются в осознании значения дисциплины «Физическая подготовка» в частности и отношении к здоровому образу жизни в общем.

Для осуществления эффективного учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России преподавателю необходимо знать особенности мотивации курсантов к физкультурно-спортивной

деятельности, физической подготовке, отношение к здоровому образу жизни, особенно на начальном этапе обучения [2].

Цель нашего исследования – определить отношение курсантов ДВЮИ МВД России к дисциплине «Физическая подготовка», к физической культуре и спорту, установить количество курсантов, имеющих вредные привычки, узнать отношение к здоровому образу жизни.

В нашем социологическом исследовании приняли участие 100 курсантов ДВЮИ МВД России (67 юношей и 33 девушки) 2022 г. набора, обучающихся по очной форме.

В результате анкетного опроса значительное большинство, а именно 88 % респондентов (29 девушек и 59 юношей), отметили важность дисциплины «Физическая подготовка», а также указали, что им нравится заниматься физической подготовкой в ДВЮИ МВД России, 11 курсантов отметили, что у них смешанные чувства по отношению к физической подготовке, есть темы и разделы, которые нравятся, а есть разделы, которые не нравятся (табл. 1).

Таблица 1

Отношение к физической подготовке, %

Варианты ответов	Юноши	Девушки
	%	%
Занятия физической подготовкой нравятся	59	29
Нагрузки слишком высокие	0	21
Нагрузки слишком низкие	23	14
Занятия проходят редко	18	8
Занятия проходят слишком часто	3	0
Слишком сложно осваивать боевые приемы борьбы	2	0

Из основных пожеланий на занятиях физической подготовкой курсанты отметили, что необходимо увеличить количество занятий в неделю, так считают 23 % опрошенных. Значительное количество, а именно 47 % (17 девушек и 30 юношей) опрошенных, считают, что необходимо уделять больше времени на занятиях спортивным и подвижным играм.

Отдельным блоком анкетного опроса мы изучили побуждающие мотивы поступления в ДВЮИ МВД России и дальнейшей службы в полиции. Самый популярный ответ среди юношей был – «желание стать хорошим специалистом», так ответил 31 респондент. У девушек самый популярный мотив поступления в институт – «получение высшего профессионального образования», так ответил 21 респондент (табл. 2).

Таблица 2

Мотивы поступления в вуз, %

Варианты ответов	Юноши	Девушки
Желание иметь высшее профессиональное образование	28	21
Стабильность в государственной службе	18	8
Хотел стать полицейским (желание с детства, примеры в семье и т. д.)	30	14
Интересная работа	18	8
Высокая заработная плата	6	2
Хорошие условия труда и отдыха	3	3
Желание стать хорошим специалистом	31	12
Престижность государственной службы	10	4
Получение государственно-властных полномочий, возможность решать различные вопросы	2	2

В блоке вопросов, направленных на определение цели занятий физической культурой и (или) спортом и отношение к физической культуре и спорту, курсанты в большинстве своем отметили положительное отношение к занятиям физической культурой и (или) спортом. Также необходимо отметить, что 17 (16 юношей и 1 девушка) опрошенных желают стать спортсменами высокого уровня. Но самым популярным ответом у курсантов оказался – «получение навыков и физической силы для возможности защитить себя и других», так ответили 55 респондентов (36 юношей и 19 девушек) (табл. 3).

Таблица 3

Цель занятия физической культурой и спортом, %

Варианты ответов	Юноши	Девушки
Получение навыков и физической силы для возможности защитить себя и других	36	19
Стать спортсменом высокого класса	16	1
Получить психоэмоциональную разгрузку	15	4
Повысить устойчивость к заболеваниям	3	4
Развить двигательные способности	15	7
Достичь физического совершенства	24	3
Повышение здоровья	17	5
Развить профессионально важные качества и навыки	25	11
Похудение, уменьшение жировой массы	4	1
Набор мышечной массы	23	2

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются важной и неотъемлемой частью жизни здорового человека. Еще большее значение приобретают физическая культура и спорт у людей, которые выбирают профессию, неразрывно связанную с необходимостью иметь высокий уровень физической

подготовленности. Сотрудники полиции в своей служебной деятельности зачастую встречаются с различными конфликтными ситуациями, в которых они обязаны применять физическую силу и вступать в силовые противоборства. Высокая мотивация к физической подготовке, несомненно, обеспечит высокий уровень развития физических качеств и профессионально-прикладных умений и навыков, достаточных для профессиональной деятельности сотрудника полиции в ситуациях силового противоборства с правонарушителями.

В результате анкетирования курсантов первого года обучения можно сделать вывод, что они обладают высокой мотивацией к физической подготовке, спорту и здоровому образу жизни, что, несомненно, является положительным аспектом в обучении в специализированном вузе.

Литература

1. Цекунов С.О. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов (юношей) первых курсов ДВЮИ МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел, 2018.

2. Кшевин В.С. Социально-ценностные аспекты двигательной активности и здорового образа жизни курсантов первого года обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3(169).

3. Цекунов С.О. Проблемы обучения боевым приемам борьбы на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196).

4. Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: удары руками и защита от них: учебно-метод. пособие / В.А. Серебрянников, В.Ф. Лигута, С.О. Цекунов и др. Хабаровск, 2019.

© Цекунов С.О., Гвоздиков П.Ю., 2023

УДК 796:351.74

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ И ПРОБЛЕМЫ ПРАВОПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ МЕР АДМИНИСТРАТИВНОГО ПРЕСЕЧЕНИЯ В СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шепелев С.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Лапшин И.Е.
Доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

Случаи привлечения сотрудников полиции к уголовной ответственности за превышение ими должностных полномочий в результате применения к задерживаемым лицам физической силы и специальных средств возникают достаточно часто и тем самым привлекают к исследованию данной темы. С одной стороны, право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками регламентировано Федеральным законом от 01.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (далее – ФЗ «О полиции»), с другой стороны – УК РФ.

Однако в настоящее время участились случаи наказания сотрудников за превышение должностных полномочий при применении физической силы. Раз в законе о полиции четко прописано, что сотрудник имеет право на применение физической силы и специальных средств, тогда почему такие случаи нередки?

Возможно, проблема заключается в отсутствии навыков применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях и недостаточной отработке ситуаций, связанных с применением физической силы.

На данный момент существует большой разрыв между обучением боевым приемам борьбы и практикой их применения. Специфика деятельности сотрудников полиции в ситуациях применения физической силы предъявляет особые требования. В процессе поиска, преследования, силового задержания правонарушителей сотруднику полиции зачастую необходимо выполнять сложные двигательные действия в различных экстремальных условиях. Как правило, в целях избегания травматизма на занятиях по физической подготовке боевые приемы борьбы изучаются на несопротивляющемся ассистенте, из заданного исходного положения.

В части 3 статьи 19 ФЗ «О полиции» указано, что при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия сотрудник полиции действует с учетом создавшейся обстановки и обязан стремиться к минимизации любого ущерба [1]. Это следует понимать так, что при превышении своих полномочий сотрудник полиции будет подлежать предусмотренной законодательством РФ ответственности.

Возникает вопрос, как же определить предел правоприменения физической силы? Например, рассмотрим такую ситуацию: правонарушитель оскорбляет сотрудника полиции, употребляет нецензурную лексику, сознательно не реагирует на требование сотрудника прекратить данные действия. Согласно ст. 20 ФЗ «О полиции» сотрудник органов внутренних дел имеет право применять физическую силу, в том числе боевые приемы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей. Однако будет ли правильно, если сотрудник полиции нанесет удары или выполнит бросок? Возможно, это допустимо, когда правонарушитель – мужчина спортивного телосложения, находящийся в нетрезвом состоянии, и, соответственно, может быть опасен как для сотрудника, так и для окружающих. А если это женщина или подросток, по внешнему виду которого невозможно определить его возраст?

Таким образом, если в соответствии с положениями ФЗ «О полиции» в случаях и порядке, указанном в гл. 5, сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, то возникает вопрос, как именно он может реализовывать это право и какая может быть допустимая тяжесть телесных повреждений?

Изучение проблемы потребовало анализа литературы, в том числе авторов, изучающих вопросы применения сотрудниками физической силы – А.В. Горелик, С.Н. Баркалова, С.В. Кузнецова, А.Н. Волкова и др.

А.В. Горелик в своей статье «Эволюция боевых приемов борьбы в органах внутренних дел РФ (правоприменительные и организационно-тактические аспекты)» предлагает вести мониторинг применения приемов сотрудниками полиции, и создать поправку к закону ФЗ «О полиции», чтобы сотрудник указывал в рапорте, какой прием он применял (если применял).

С.Н. Баркалов в статье «К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции» выделяет, что профессиональные ошибки в применении боевых приемов борьбы кроются в недостаточном уровне физической подготовки сотрудника полиции [2].

Однако данные исследователи не рассматривают пути решения какой-то конкретной ситуации, а рассматривают проблему в целом.

Также нами проанализирована монография «Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» С.В. Кузнецова, А.Н. Волкова. В третьей главе данной монографии рассматриваются и приводятся примеры факторов, допускающих применение силы сотрудниками полиции. Также там очень подробно описан характер силы сопротивления сотруднику полиции. Авторы выделяют шесть уровней: игнорирование, пассивное неповиновение, активное неповиновение, противодействие защищаясь, активное противоборство, вооруженное нападение.

Для каждого уровня предлагаются пути решения. К примеру, силовое преодоление бездействия, т. е. пассивного и активного неповиновения, не предполагает в действиях сотрудника полиции приложения существенного физического усилия или сложного действия – приема. Это прикосновение, несильные толчки, захват за плечо. А вот в случае активного противодействия сотруднику и активной борьбы с полицейским сотрудник полиции, по мнению авторов, имеет право пропорционально применять физическую силу и боевые приемы борьбы. Но, опять же, исходя из создавшейся ситуации.

На основе приведенного теоретического опыта и проведенного собственного исследования предлагается использовать модульные ситуации в

процессе обучения курсантов и слушателей системы МВД России, определить границы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также определить оптимальные пути решения. Первый эксперимент проведен на базе Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Ситуация 1. Ограничить свободу передвижения ассистента любым загибом руки за спину, сопроводить несколько метров (при этом ассистент сопротивляется, вырывается, но не наносит удары).

Ситуация 2. Ограничить свободу передвижения лежащего на животе ассистента и сопроводить его несколько метров, ограничивая его активное сопротивление (ассистент активно вырывается, оказывает сопротивление, но удары сотруднику полиции не наносит).

Ситуация 3. Вдвоем ограничить свободу передвижения ассистента любым загибом руки за спину и надеть на него наручники, стоя у стены (любой другой опоры), и сопроводить его несколько метров (ассистент не сопротивляется), создавая методику взаимодействия.

Ситуация 4. Вдвоем ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в неатакующей стойке, и сопроводить его несколько метров (ассистент оказывает сопротивление пассивного характера).

Ситуация 5. Вдвоем надеть наручники на сидящего ассистента, оказывающего неповиновение, и сопроводить его несколько метров (ассистент сопротивляется собственным весом, скрестил руки на груди, удары не наносит). Подразумевается, что задерживаемый находится в нетрезвом состоянии и может быть опасен для окружающих, а также использует ненормативную лексику при общении с сотрудниками полиции.

Ситуация 6. Вдвоем ограничить свободу передвижения одного из двух или трех сидящих на земле ассистентов и сопроводить его несколько метров (ассистенты сцепили руки в «цепь» и оказывают пассивное сопротивление сотруднику полиции).

Ситуация 7. Задерживаемый отказывается выйти из машины (макет), оскорбляет сотрудника полиции нецензурной бранью.

Ситуация 8. Задерживаемый, совершающий административное правонарушение, отказывается подчиниться законным требованиям сотрудника полиции о прекращении данного правонарушения. В дальнейшем

оскорбляет сотрудника полиции нецензурной бранью, словесно угрожает завладеть огнестрельным оружием [3; 4].

Понятно, что жизненных ситуаций, которые возникают на практике, огромное количество. Считаем, что внедрение хотя бы нескольких ситуаций в образовательный процесс позволит будущим и действующим сотрудникам полиции допускать меньше ошибок при решении задач, связанных с применением физической силы. Вышеперечисленные ситуации уже используются на учебных занятиях в Ставропольском филиале Краснодарского университета МВД России (ситуации 1–8).

Процесс целенаправленного развития и совершенствования специфических способностей представляет собой важный аспект при формировании у обучающихся способности к применению физической силы [4; 5].

Обучающиеся, проходящие первоначальную подготовку в Ставропольском филиале Краснодарского университета МВД России, отмечают высокую практическую направленность и пользу для выполнения обязанностей в своей будущей профессиональной деятельности.

В заключение необходимо отметить, что при подготовке будущих правоохранителей в учебных организациях системы МВД необходимо подготавливать их к данной профессиональной деятельности не только физически, но и морально, при этом учитывая тот фактор, что оказавшись на «земле», один на один с правонарушителем, зачастую многие молодые сотрудники «теряются», не знают, как правильно поступить в создавшейся ситуации, что, конечно, недопустимо, т. к. может привести к непоправимым последствиям. Также в целях лучшего закрепления материала необходимо, прежде всего, желание самого обучающегося, или, как сказал известный философ, «самый лучший способ заставить человека что-то сделать – это сделать так, чтобы он сам захотел это сделать». И то и другое имеет огромную роль в подготовке профессиональных кадров системы МВД России – сотрудников, которые могут прийти на помощь в любую минуту и защитить граждан своей страны от преступных посягательств.

Литература

1. О полиции: федер. закон от 7.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Волков А.Н., Кузнецов С.В., Тащиян А.А. Тактические принципы обеспечения личной безопасности при надевании наручников и проведении наружного осмотра сотрудниками полиции // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования: сб. трудов Всерос. научно-практ. конф. 2021.

3. Гайдаш А.И. Социально-демографическая характеристика несовершеннолетнего преступника // Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества: сб. научных трудов Региональной научно-практ. конф. курсантов, студентов и слушателей. 2019.

4. Горелик А.В., Евтушенко Е.Е. Эволюция боевых приемов борьбы в органах внутренних дел РФ (правоприменительные и организационно-тактические аспекты) // Научный компонент. 2019. № 2(2).

5. Хажироков В.А., Тащиян А.А. Обучение сотрудников ОВД навыкам применения боевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

© Шепелев С.В., Лапшин И.Е., 2023

УДК 796:351.74

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Шилакин В.Б.
Доцент кафедры профессиональной служебной подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук

В современном обществе сотрудник полиции должен обладать хорошей физической подготовленностью, иметь высокую стрессоустойчивость, умело обращаться с огнестрельным оружием. Наставление по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел регламентирует, что одной из важных целей физической подготовки является высокая работоспособность в процессе служебной деятельности [1].

Для обеспечения высокой работоспособности необходимо развивать такое физическое качество, как выносливость.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Существует несколько форм выносливости, но основными являются два вида: общая и специальная выносливость.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности [4].

Сотрудники полиции проходят профессиональное обучение на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России и в учебных центрах МВД России. Согласно ведомственным приказам полицейские проходят обучение по профессиональным программам, в которых при обучении по дисциплине «Физическая подготовка» повышают уровень физических качеств, а также приобретают навыки ведения рукопашного боя, бросковой техники и задержания правонарушителя болевыми приемами [2].

Для оценки уровня развития общей выносливости среди слушателей факультета профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России был проведен научно-педагогический эксперимент, в ходе которого были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная). В составе групп были сотрудники полиции мужского пола по 10 человек каждая (возраст от 22 до 25 лет, вес от 70 до 74 кг). Обучающиеся двух исследуемых групп были однородными и не имели никаких спортивных разрядов, не посещали спортивные клубы и секции.

В ходе проведения эксперимента был использован тест американского ученого К. Купера, который состоял из 12-минутного бега по ровной поверхности, без подъемов, и заключался в необходимости пробежать

дистанцию максимально быстро за заданное время. После остановки времени высчитывалась максимальная дистанция и сравнивалась со специальной таблицей, разработанной Купером, где дается оценка физического состояния [3].

Перед тестированием обязательно проводилась разминка, в которую входили общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость (выпады, шпагат, растягивание мышц бедра, сед в барьерном шаге с наклонами к каждой ноге и т. д.).

До начала эксперимента с помощью теста Купер на бег (12 минут) нами были исследованы две группы и с помощью компьютерной обработки произведены расчеты статистических данных, по результатам которых значимых различий по t-критерию Стьюдента по уровню выносливости с помощью теста Купера не обнаружено.

Контрольная группа занималась по программе обучения профессиональной подготовки МВД России, в учебном процессе применялись средства и методы согласно действующему приказу [1; 2].

Для развития общей выносливости экспериментальная группа выполняла беговые упражнения на ровной поверхности с ускорением по 400 м (шесть ускорений), делила на отрезки дистанцию 3 км, где задача стояла пробегать 1 км за 4 мин. Помимо беговых упражнений через день чередовали силовую тренировку. В нее входили: приседания со штангой – вес выбирался такой, чтобы была возможность выполнить 15 повторений по пять подходов; рывок гири 16 кг, каждой рукой по 20 сек. с отдыхом 10 сек., количество подходов – пять; велотренажер – 20 мин. в среднем темпе; прыжки на специальную тумбу (высота 70 см), количество повторений – 15 раз по четыре подхода [5; 6; 7; 8].

После повторного тестирования по тесту Купера было выявлено статистически значимое различие по t-критерию Стьюдента между экспериментальной и контрольной группами, показатели общей выносливости в контрольной группе выросли на 9 %, а в экспериментальной – на 13,2 %.

Подводя итог, можно сделать вывод, что специально разработанный комплекс упражнений, который включал в себя не только беговые упражнения, а еще и силовую тренировку, будет полезен сотрудникам полиции для повышения уровня общей выносливости, сдачи нормативов, а также в служебно-оперативной обстановке.

Литература

1. 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».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».

3. Биналиев А.Т., Тащиян А.А., Аракелян Г.Л. и др. Валеологическая направленность самостоятельных занятий сотрудников полиции физическими упражнениями: учебно-метод. пособие. Ростов н/Д, 2022.

4. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. М., 1976. 125 с.

5. Курамшин М.Ф. Теория и методика физической культуры. М., 2010.

6. Панова О.С. Обучение и совершенствование легкоатлетических упражнений в рамках практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).

7. Шилакин Б.В. Применение специальных упражнений скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочном процессе по самбо курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2020.

8. Шилакин В.Б. Методика применения комплекса специальных физических упражнений для сотрудников ОВД в профессиональной служебной деятельности // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. научно-практ. конф. Хабаровск, 2020.

© Шилакин В.Б., 2023

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 378:147

ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Алешин Е.А.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Пожидаев С.В.
Старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат философских наук

Казначеев В.В.
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спортивно-оздоровительных технологий Института физической культуры и спорта
Донского государственного технического университета

Профессия, которая имеет педагогическую направленность, в своем роде предполагает предоставление обществу профессионалов, которые оперативно справятся с любой сложной задачей. Именно поэтому одним из направлений по повышению качества их обучения является активное применение в образовательном процессе инновационных технологий. Это обусловлено тем, что такие технологии моделируют профессиональную деятельность в процессе обучения и учитывают постоянные изменения в законодательстве.

Процесс применения кейс-технологий в предоставлении образовательных услуг по различным направлениям дисциплин способствует сочетанию теоретических и практических элементов обучения.

Так, на сегодняшний день в обучении активно применяется методика case-study, построенная на анализе реальных материалов. Обучающиеся изучают материалы, анализируют суть проблемы, предлагают спектр оптимальных вариантов ее решения. Данный метод направлен на активизацию практического навыка, а его движущая сила – ощущение обучающимися успеха. Сама же методика формирует устойчивые позитивные мотивации и наращивание активности в познании [1, с. 14].

Сегодня существует множество классификаций кейсов, применяемых в обучении экономистов. Так, с точки зрения источника формирования, они могут быть поделены на группы (рис. 2).

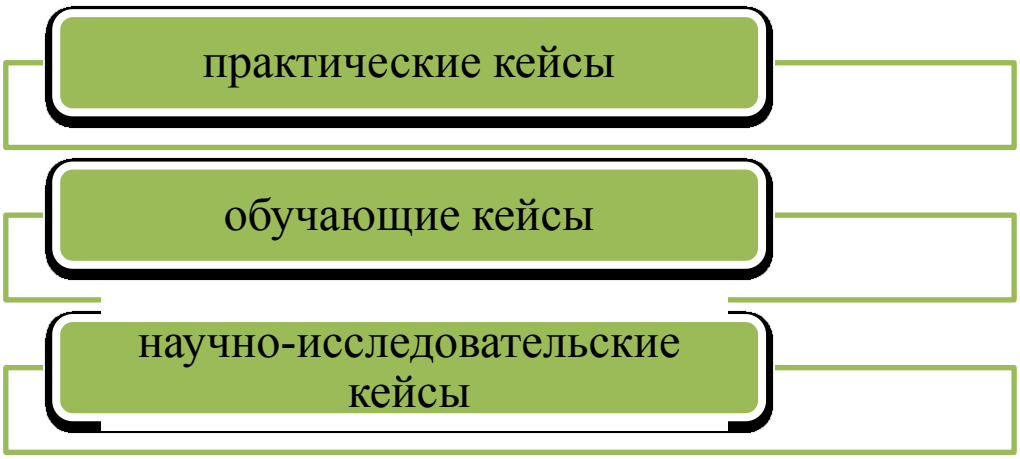


Рис. 2. Классификация кейсов по источникам формирования

Итак, спектр практических кейсов представлен конкретными жизненными ситуациями. Затруднительные моменты, ситуации, требующие определенных путей решения, обговариваются [1; 2]. Стоит отметить, что достаточно часто обучающиеся в высших учебных образовательных организациях анализируют ряд конкретных ситуаций на основании материалов имеющихся отчетов. Что же касается учебного назначения этого вида кейсов, то в рамках данной методики приобретается опыт, вырабатываются профессиональные качества и модели поведения, закрепляются знания.

Обучающие кейсы в основе своей содержат «обучение действием». Основная задача здесь овладеть пошаговым выполнением профессиональных функций посредством моделирования. Кейс строится на типовых

ситуациях, которые ежедневно представляются на рассмотрение в профессиональной деятельности. В педагогической среде данный метод применяется при обучении составления и заполнения специализированной методической документации.

Спектр научно-исследовательских кейсов способствует получению новых знаний о ситуациях и поведении в них. Кейсы ориентированы на проведение исследовательской деятельности. В основе данной группы методов лежит необходимость применения методов научного исследования, что способствует расширению умений, получению нового знания о возможном исходе, формированию мышления. Зачастую в основе данных кейсов лежит анализ научных комментариев законодательства, изучение научных статей и монографий [3; 4].

Эта группа кейсов самая сложная. Однако она формирует навыки исследования процессов и ситуаций. Применяется не только обучающимися, но и бакалаврами, магистрами, специалистами, повышающими квалификацию.

Классификация кейс-технологий по форме представления представлена на рис. 3.



Рис. 3. Классификация кейс-технологий по форме представления

Так, описание проблемной ситуации может быть представлено в виде печатного или электронного текста. Разработка же аудиокейсов и видеокейсов возможна только посредством применения технических средств и информационных технологий. Именно поэтому в основе своей

преподаватели педагогических факультетов зачастую прибегают к первому варианту.

Но не стоит упускать из виду, что спектр интерактивных методов предоставления информации способствует созданию учебной среды, в которой теоретическая и практическая база усваиваются одновременно. У обучающихся это способствует развитию педагогического мировоззрения, логического мышления, грамотной речи, критического мышления, а также помогает им в выявлении определенных аспектов и реализации индивидуальных возможностей.

В рамках учебно-воспитательного процесса обучающимися:

– ищется связь между имеющимися и приобретенными в ходе исследования знаниями, применяется спектр альтернативных решений, формируется комплекс собственных идей и мыслей;

– осуществляется коммуникативный процесс в рамках совместного сотрудничества.

Согласно мнению ученых и практиков, наиболее эффективно применение кейс-технологий в рамках практико-ориентированных дисциплин, как, например, «Педагогика».

Основными целями данной дисциплины являются:

– получение обучающимися знаний о том, насколько население педагогически грамотно;

– формирование умений и знаний в области работы с нормативными правовыми актами, применения их на практике;

– отработка навыков по подготовке отчетной документации, грамотного ее составления, консультирование населения.

На основании анализа кейс-технологий в сфере педагогических дисциплин можно сделать выводы, что количество таких методик велико, они различаются по источникам формирования и форме представления, ставят перед собой конкретные цели и задачи, имеют свои особенности, структуру, применяются как индивидуально, так и в группах.

По итогам изучения и рассмотрения теоретических основ кейс-технологий в процессе обучения стоит отметить, что на современном этапе процесс предоставления образования посредством кейс-технологий актуален и должен быть востребован. Это обусловлено тем, что решение

кейса проходит не спонтанно, а поэтапно: формируется спектр навыков, одновременно достигается нескольких видов результатов, удобно в применении как для обучающихся, так и для педагогов.

В ходе исследования было выявлено, что процесс применения кейс-технологий в обучении педагогическим дисциплинам не всегда осуществляется правильно. На основании этого предлагается комплекс рекомендаций по его совершенствованию.

1. Как известно, все обучающиеся по уровню подготовки разные: кто-то более сильный, кто-то обладает меньшими знаниями и способностями. На основании этого преподаватель при применении кейс-технологий должен ориентироваться на аудиторию, с которой предстоит работать.

2. Преподаватель должен подбирать понятные по содержанию, требованиям и преследуемым целям кейс-ситуации, обладающие конкретикой. Они должны соответствовать курсу и специализации в рамках дисциплины.

3. Кейс должен содержать только достоверные факты и информацию. Не стоит использовать вымышленные события. Необходим только реальный опыт.

4. Кейс должен иметь такую структуру, чтобы ответ не был очевиден. Обучающиеся должны поэтапно разобрать ситуации и только на основании этого получить ожидаемые от них результаты. Однако структура такого кейса должна быть последовательной, без каких-либо нарушений.

5. Чем увлекательнее и нестандартнее изложен исследуемый материал, тем больше увлекаются процессом решения вопроса обучающиеся. Как показывают статистические данные, при постоянном рассмотрении однотипно структурированных кейсов теряется интерес к исследованию [5; 6].

В рамках обзора и исследования кейс-технологий для занятий по педагогическим дисциплинам было выявлено, что количество таких методик велико, они различаются по источникам формирования и форме представления, ставят перед собой конкретные цели и задачи, имеют свои особенности, структуру, применяются как индивидуально, так и в группах.

Также был проведен анализ преимуществ и недостатков процесса применения кейс-технологий при обучении. Представленный комплекс

способствует решению многих проблем процесса формирования кейс-технологий для занятий в области педагогики и носит рекомендательный характер.

Литература

1. Баскаева М.В., Тащиян А.А. Воздействие дистанционного обучения на дисциплину «Физическая подготовка» // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIII Всерос. научно-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов н/Д, 2022.

2. Гайдаш А.И. К вопросу о ценностно-смысловом восприятии профессиональных компетенций // Методы и механизмы реализации компетентностного подхода в психологии и педагогике: сб. статей Междунар. научно-практ. конф. Стерлитамак, 2020.

3. Гайдаш А.И. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в образовательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. 2021.

4. Гайдаш А.И. Достижение ценностно-ориентированного направления в учебно-воспитательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

5. Палевич В.И., Собакарева Е.В. Комплексный подход к проведению практических занятий по физической подготовке у слушателей образовательных организаций МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2022.

6. Созаева А.С., Тащиян А.А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте как основной инструмент повышения эффективности учебной и тренировочной деятельности // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXIII Всерос. научно-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов н/Д, 2022.

© Алешин Е.А., Пожидаев С.В., Казначеев В.В., 2023

УДК 796

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

Андрианов А.С.
Старший преподаватель кафедры организации огневой
и физической подготовки Академии управления МВД России,
кандидат педагогических наук

Человек прошел немалый путь эволюции, стремительно шагая в сторону развития, сделал технический прорыв. Сейчас у нас очень много техники, которая заметно облегчает жизнь. Но не задумывались ли вы о том, что она же нас и губит? Мало того, что мы сами становимся похожими на бездушные машины, так еще и гибнет наше физическое здоровье.

Какой образ жизни ведет большинство современных людей? Работа за компьютерами, малоподвижный образ жизни. Работа отнимает почти все время и силы, так что далеко не все люди могут заниматься укреплением своего здоровья. Так как они устают больше душевно и умственно, а в таких случаях становятся пассивными и вялыми, поэтому им ничего не хочется. Самое пугающее, что такой образ жизни человек начинает вести с детства. Даже если не брать в расчет, что дети больше играют в компьютерные игры и в большинстве своем сидят у экранов телевизоров, если обратить внимание на процесс обучения, мы увидим, что дети постоянно сидят, учат, пишут. Если в младших классах еще проводят физминутки, то в более старших – очень редко, если вообще проводят. Если задуматься, увидим, что у большинства людей с детства ухудшается зрение, появляются заболевания позвоночника, ожирение. Все это в основном и в большинстве своем от малоподвижного образа жизни.

Только задумайтесь: дети в школе сидят, учатся, приходя домой, снова садятся за уроки. Ведь научных открытий все больше, а значит, и учебная программа усложняется. Ведь если ребенок предпочитает подвижным играм компьютерные, и еще и мы, взрослые, будем заваливать их большим количеством домашних заданий так, что они сутки будут только

сидеть, они вырастут слабыми, болезненными людьми. И для чего они учили все эти науки, если у них настолько слабое здоровье? Как мы дальше будем развивать общество? На одной теории? А кто воплотит все эти гениальные проекты? Кто «вдохнет в них жизнь»?

Думаем, стоит поднять проблему нехватки физической активности у людей в современности. У нас хорошо развита медицина, но скоро, на наш взгляд, она не будет нам нужна, т. к. именно физическая культура укрепляет здоровье, дух, силу воли, но ее в жизни людей становится все меньше. И, соответственно, если взрослые люди ведут такой образ жизни, то вряд ли они будут активно прививать своим детям более подвижный образ жизни, не говоря уже о подаче авторитета.

Физическая культура – очень важный элемент жизнедеятельности человека. Ведь если не поддерживать свое здоровье, не укреплять его, то человечество будет регрессировать. Мы облегчаем себе труд в процессе развития, но не должны запускать себя. Нужно спасать общество, пока еще не поздно. И начать следует с подрастающего поколения. Стоит задавать им меньше домашних заданий и открывать спортивные кружки, где после школьных занятий умственные нагрузки сменятся на физические [1].

У физической культуры есть разные направления – от танцев до борьбы, так что каждый в ней может найти себе что-то по душе и тем самым совместить полезное с приятным. Вы удивитесь тому, насколько лучше будете себя чувствовать, если уделять спорту хоть немного времени. Однако сильно злоупотреблять физической нагрузкой не стоит, т. к. большое количество травм и полное физическое истощение организма вредно. Во всем важно знать меру.

Поэтому здоровый образ очень важен в организации бытовой жизни человека, т. к. за счет него осуществляется творческий потенциал и совершенствуется здоровье. Отталкиваясь от этого, сформулируем главные принципы, которые должны быть в основе здорового образа жизни:

– режим дня (правильное совмещение работы, развлечения, отдыха и сна);

– физическая активность (занятия разными видами спорта, бегом, зарядкой, растяжкой, прогулки на свежем воздухе);

– закаливание организма;

– правильное питание [2].

Важным условием восстановления работоспособности и организма является выполнение верного порядка дня, а это значит, нужно чередовать работу, развлечение и отдых. Чтобы хорошо чувствовать себя и хорошо выполнять любые задачи, нужно иметь хороший отдых перед этим. Многие врачи утверждают, что время работы и отдыха должно контролироваться. Например, если у человека 8-часовой рабочий день, то его отдых гипотетически может быть около 16 часов. Но мы должны понимать, что отдых бывает разный: бывает пассивный и активный.

Пассивным отдыхом принято считать все виды отдыха, когда человек не занимается физической и умственной деятельностью. Самый простой пример – это сон, который успокаивает и наполняет организм силами. Если человек не спал всю ночь или спал совсем мало, то он будет чувствовать себя плохо и ему будет трудно работать. Ведь во время сна отдыхает весь организм, а это мозг, мышцы, сердце, которое работает менее интенсивно, желудок и другие органы. Для полного восстановления сил очень важно соблюдать определенные правила, среди которых одним из главных является регулярное время ложиться спать. А также важно вставать в одно и то же время Данный вид отдыха имеет огромное значение, но нужно помнить, что при малоподвижном образе жизни, если человек много времени проводит лежа, он становится менее выносливым к физическим нагрузкам и будет быстро уставать [2].

Суть активного отдыха заключается в том, что при утомлении и однообразном труде необходимо переключиться на другое занятие. При этом в организме нервные рецепторы переносят импульсы с одних групп нервных клеток на другие. Если работа проходит в малоподвижном состоянии, то активный отдых просто необходим, ведь в данном случае происходит застой крови, отчего ухудшается снабжение организма кислородом. Данный отдых мы можем полностью организовывать, отталкиваясь от своих предпочтений. Если вы любите гулять, то можете устраивать регулярные прогулки на свежем воздухе. Заниматься гимнастикой или йогой, ходить в тренажерный зал или выбрать спортивную секцию по интересу. Ну и конечно выполнение утреней зарядки никто не отменял.

Очень важно правильно организовать отдых не только в течение дня, но и вне работы, когда есть выходные или отпуск. Помимо всего, организм

обладает работоспособностью и умеет утомляться. Если мы любим свое дело, которым занимаемся, значит, физическое и психическое здоровье будет в норме, что обеспечит нам продуктивность и работоспособность.

Для людей, которые занимаются умственным трудом, регулярные занятия спортом необходимы и имеют огромное значение. Когда человек тренированный, то он легко справляется с физическими нагрузками, хорошо чувствует себя. Ведь сила, работоспособность, работа сердца зависят от развития всей мускулатуры. Поэтому в первую очередь тренировки укрепляют сердечную мышцу и тело. У кого мускулатура мышцы сердца слабая это появляется при любой физической активности. Обязательным минимумом физической активности является утренняя зарядка, это должно быть привычкой, как умываться и чистить зубы [1].

Можно подчеркнуть, что начиная от самого простого – это зарядка, ежедневные прогулки на улице в течение длительного времени, заканчивая различными занятиями спортом, тренажерным залом и спортом. Регулярность этого всего сильно важна и имеет огромное значение.

Важными факторами в закаливании являются погодные факторы: солнце, воздух, вода. Закаливание организма теплом и холодом проводится различными раздражителями. Также существуют основные принципы закаливания, такие как:

– постепенное увеличение факторов закаливания;

– систематичность закаливания;

– интенсивность закаливания;

– использование разнообразных средств, учитывая индивидуальные особенности.

Закаливание приносит большую пользу не только здоровым людям. Многие, кто страдают хроническими болезнями, сумели вылечиться с помощью закаливания от болезней и восстановить свое здоровье.

Во время занятий необходимо учитывать методические принципы, присущие организации любых занятий физической культурой:

1. Адекватность физических нагрузок возможностям занимающихся. Этот принцип предусматривает дифференцированную нагрузку, индивидуальный подход.

2. Учет объема и интенсивности физических нагрузок. Добиться лучших результатов оздоровления возможно не увеличением нагрузок, а соизмерением мощности нагрузок с возможностями организма.

Чрезмерная физическая нагрузка может быть настолько опасна, насколько недостаточная – бесполезной.

3. Ограничение физической нагрузки при неблагоприятных метеорологических и климатических условиях, т. е. чрезмерное понижение температуры воздуха, увеличение силы и порывов ветра, наличие осадков.

4. Проведение дозированной оздоровительной физической культуры в наиболее благоприятное время суток.

Литература

1. Андрианов А.С. Физическое воспитание в вузах Российской Федерации: состояние и проблемы // Вестник Уральского института экономики, управления и права. 2021. № 2(55).

2. Mischenko N., Kolokoltsev M., Romanova E., Alontsev V., Ustselemov S., Strashenko V., Andrianov A. Program for improving the strength abilities of students aged 16-17 in the system of additional physical education // Journal of Physical Education and Sport. 2020. Т. 20. № 5.

© Андрианов А.С., 2023

УДК 378:796

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ В СВЕТЕ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Арутюнян Т.Г.
Заместитель декана по научной работе факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент

Рассматривается опыт и реализация дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» в объединенном Сибирском государственном университете

науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева. Выявлена профориентационная мотивация слушателей, проходящих обучение по данной программе. Все 59 выпускников расширили свои основные компетенции педагогического образования по направлению подготовки 44.03.01 и работают по профилю «Физкультурное образование», ведут педагогическую деятельность в среднем общем и высшем образовании, учреждениях дополнительного образования физкультурной направленности.

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева создан в мае 2016 г. путем объединения Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева и Сибирского государственного технологического университета. В свете развития высшего образования данный университет стал опорным университетом Красноярского края.

Объединенная спортивная база нового университета может составить конкуренцию многим институтам физической культуры в Российской Федерации. Это 25-метровый бассейн на левом берегу и Дворец водных видов спорта на правом берегу Енисея, который включает в себя комплекс спортивных объектов: бассейн 50 м, тренажерный зал, игровой зал. На правобережье находятся также и три спортивных зала. Многофункциональный комплекс находится на левом берегу и включает в себя два игровых зала, тренажерный зал, зал для настольного тенниса, зал для гимнастики и стрелковый тир.

Кадровый состав факультета физической культуры и спорта включает в себя двух докторов наук, десять кандидатов наук, восемь доцентов ВАК без ученой степени и одного профессора ВАК без ученой степени. В реализации программы «Физкультурное образование» принимают участие один доктор наук и пять кандидатов наук.

Программа «Физкультурное образование» была разработана в 2015 г., утверждена в 2016, первый набор и выпуск состоялся в 2017 г. В 2017 г. обучение прошло 17 человек. Данный набор состоял в основном из сотрудников объединенного университета, которые долгое время проработали в сфере физической культуры и спорта, но не имели базового физкультурного педагогического образования. Эта потребность возникла в связи с новыми требованиями. Так, с 1 января 2017 г. вступил в силу

приказ Минтруда от 18.10.2013 № 544 н, которым утвердился профессиональный стандарт «Педагог». Из этого следует то, что руководители образовательных учреждений должны применять его при формировании кадровой политики и в управлении персоналом, при организации обучения и аттестации работников, заключении трудовых договоров, разработке должностных инструкций и установлении систем оплаты труда. Последующие годы наборы осуществлялись на внебюджетной основе. В 2018 г. набрано восемь слушателей, в 2019 – шесть, в 2020 г. – 14, в 2021– семь и в 2022 г. – семь. Всего по данной программе прошло переподготовку 59 человек (см. рис. 1).



Рис. 1. Количество слушателей

Основные направления и модули программы профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» из года в год могут видоизменяться, но данные остаются постоянно (см. рис. 2).

«Введение в педагогику»	«Теория и методика физической культуры»
«Нормативно-правовая база физической культуры и спорта»	«Психология и психодиагностика физической культуры и спорта»
«Основы анатомии и физиологии человека»	«Информационное сопровождение физкультурно - патриотической работы»
«Организация и проведение спортивно-массовой и патриотической работы»	«Методика оказания первой медицинской помощи»
«Методика обучения легкой атлетике»	«Методика обучения плаванию»
«Методика обучения спортивным играм»	«Методика обучения единоборствам»
«Волейбол (практические занятия)»	«Педагогическая практика» (в общеобразовательных, спортивных школах, в федерациях по видам спорта, в университетах, в учреждениях дополнительного образования)
«Промежуточная аттестация»	«Итоговая аттестация»

Рис. 2. Направления (модули) подготовки

Данные модули и направления разработаны на основе современных исследований, а также исследований известных специалистов [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10, 11]. Соотношение средств и методов специальной физической подготовки в нашем процессе составляет от 50 до 70 % учебного времени, а оставшиеся 30 или 50 % используются на обязательные разделы общей физической подготовки [1].

Изучая в процессе обучения потребности слушателей, нами была выявлена их профориентационная мотивация. На вопрос: «Почему вы выбрали данную программу профессиональной переподготовки?» – ответы слушателей были следующие: это необходимое условие для сохранения работы; потому что ошибочно выбрал (-а) специальность; сократили на основном месте работы (экономика, производство и др.); возникло желание ведения нового вида деятельности; буду совмещать с основным видом деятельности и работать по другой специальности.

Все 59 выпускников работают по специальности. Это руководители спортивных федераций; тренеры по шашкам, боксу, плаванию, капоэйро, спортивному ориентированию, синхронному плаванию, волейболу; инструкторы по плаванию; руководители, заместители, специалисты и методисты спортивных клубов; методисты спортивных школ, преподаватели вузов Красноярска – Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Сибирского федерального университета, Аграрного университета, Сибирского юридического института Министерства внутренних дел России.

Литература

1. Арутюнян Т.Г. О реализации программ профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: материалы Национальной научно-практ. конф. с международным участием, посвященной 90-летию Ю.Д. Железняка. М., 2020.

2. Арутюнян Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181).

3. Арутюнян Т.Г. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2(32).

4. Арутюнян Т.Г. Зимний футбол в общеобразовательных учреждениях как составная часть воспитания будущих защитников Отечества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4.

5. Арутюнян Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5(185).

6. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Челябинск, 1999.

7. Левицкий А. Г. Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхватом (o-soto-gari) в условиях соревновательной схватки // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5.

8. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. М., 2017.

9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. СПб., 2005.

10. Тащиян А.А., Демиденко В.Ю. Стратегия развития физической культуры и спорта как базовая составляющая физического воспитания и спортивной подготовки // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сб. научных трудов IV Всерос. научно-практ. конф. с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Ульяновск, 2020.

11. Таймазов В.А. Разработка средств педагогического контроля общей физической подготовленности высококвалифицированных боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11(141).

© Арутюнян Т.Г., 2023

УДК 796:61

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Бобровик А.П.
Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Никулин Л.В.
Доцент кафедра физической культуры и спорта
Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина,
кандидат педагогических наук

В современных условиях неизмеримо возросли требования к служебно-профессиональной подготовке военнослужащих военной полиции. Одной из основных проблем при формировании у военнослужащих

военной полиции служебно-профессиональных навыков выступает так называемое быстрое старение. К сожалению, эффективных систем формирования педагогических знаний и навыков с помощью физической подготовки, а также учебных пособий, раскрывающих их, явно недостаточно. Анализ литературы по данной тематике указывает на необходимость внедрения таких систем, что позволит достаточно быстро повысить уровень подготовки военнослужащих военной полиции [1].

Наследственность играет не последнюю роль в развитии физических качеств и военно-прикладных навыков. Анализ специальной литературы по данной тематике показал, что в спортивных семьях довольно часто наблюдаются двигательно-одаренные дети, а если оба родителя спортсмены, то этот процент может достигать 70. Именно поэтому родителям важно вести здоровый, физически активный образ жизни.

Авторы работы считают, что у военнослужащих военной полиции наиболее зависят от генетических особенностей их организма такие физические качества, как:

– быстрота (зависит от скорости протекания импульсов по нервным волокнам);

– гибкость (подвижность в суставах, амплитуда движений).

За ними следует физическое качество – сила.

Наименее зависят от наследственности:

– физическое качество – ловкость (координационные возможности);

– общая выносливость.

Авторы работы склонны считать, что показатели последних двух физических качеств наиболее явно подвержены улучшению на занятиях военнослужащими военной полиции физическими упражнениями (физической подготовкой).

Многолетний педагогический опыт авторов исследования свидетельствует о том, что в большей степени поддается изменениям в результате внешних воздействий масса тела. В этом случае влияние генетики наиболее явно прослеживается по мере возрастания физической нагрузки. Общеизвестно, что мышцы человека укрепляются в результате выполнения физической нагрузки, а вместе с ними изменяются и такие важные показатели, как работоспособность, физическая подготовленность и физическая готовность [2].

Для того чтобы физическая подготовка военнослужащих военной полиции велась эффективно, с пользой, а не для вреда здоровью, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучаемого. В связи с этим возникает необходимость обратиться к таким понятиям, как «биологический возраст» и «физиологический возраст».

Реальный уровень развития организма военнослужащего военной полиции не всегда соответствует его хронологическому или паспортному возрасту, т. е. количеству прожитых лет. В связи с этим в научной литературе используется термин «биологический возраст», отражающий реальное состояние развития органов и систем организма военнослужащего военной полиции на данный конкретный момент времени.

По степени соотношения биологического и паспортного возраста нами выделены три группы:

– 1-я группа с ускоренным развитием старения, когда биологический возраст опережает паспортный (функции и системы претерпевают дегеративные изменения, регрессируют физические показатели, проявляются признаки старения организма);

– 2-я группа соответствующих паспортному возрасту (функции и системы соответствуют возрастным показателям);

– 3-я группа с высокими физическими показателями, отличающимися в развитии от паспортного возраста по своим физиологическим критериям в сторону повышенных, улучшенных значений.

Различия биологического и паспортного возраста могут достигать у военнослужащих военной полиции в разных возрастных группах от 3 до 5–10 лет.

Считаем, что при физической подготовке военнослужащих военной полиции к предстоящей служебно-профессиональной деятельности помимо основных закономерностей построения физической тренировки необходимо в каждом отдельном случае учитывать генетические особенности организма, а также «биологический» возраст. Данное положение следует развивать и научно обосновывать как наиболее перспективное направление в процессе сохранения профессионального долголетия [3; 4; 5].

Мастерство военнослужащих военной полиции отрабатывается на практике по различным направлениям служебной деятельности, в том числе и по физической подготовке.

Современные научные исследования о влиянии неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности на организм сотрудников силовых структур показывают, что они имеют достаточно сил для противодействия им [4]. Функция физической подготовки при формировании у военнослужащих военной полиции служебно-профессиональных навыков заключается в получении твердых практических навыков и умений работы в коллективе и с подчиненными как в повседневной деятельности, так и в экстремальных ситуациях, используя средства и методы физической подготовки.

Литература

1. Бобровик А.П. Влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Уфа, 2022.

2. Бобровик А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. научно-метод. конф. Уфа, 2021.

3. Васняева А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

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

5. Тащиян А.А., Тюнь А.А. Физическая активность как фактор повышения долголетия // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. научных статей по итогам Междунар. научно-практ. конф. 2022.

© Бобровик А.П., Никулин Л.В., 2023

УДК 796:351.74

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Бутов В.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Кубеев А.Ж.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Тенденция к повышению показателей нагрузки в интеллектуальной, эмоциональной, ценностной и мотивационной направленности в процессе учебной и трудовой деятельности учащихся с каждым днем обретает более выраженный характер. Стресс, основу которого составляют физическое и психологическое напряжения, возникает в ходе функциональной реорганизации организма человека при выполнении учебно-трудовой функции в роли учащегося.

Термин «стрессоустойчивость» имеет прочную связь с профессиональной акклиматизацией человека в индивидуальной рабочей обстановке. Например, в отдельных ведомственных вузах разработаны определенные факторы, неукоснительно направленные на укрепление выносливости, самодисциплины и улучшение уровня их самоконтроля в конкретных стрессовых условиях. Важным инструментом на пути к всесторонней трансформации и совершенствованию личности в профессиональной деятельности является физическая подготовка, выступающая источником приобретения различных навыков и умений в процессе учебной деятельности, которые в последующем успешно используются при определенных обстоятельствах, включая стрессовые условия, например, при выполнении оперативно-служебных задач [1].

Данное утверждение опирается на психофизиологический и педагогический анализ в сфере физической подготовки, в ходе которого выявлено индивидуальное психофизиологическое единство элементов трудовой составляющей обучающихся и занятий физической культурой и спортом. На стадии тренировочного цикла происходит процесс формирования всевозможных физических показателей, включая повышение устойчивости к нагрузкам, поднятие уровня динамичности, выносливости, скорости реакции, мышечной силы и иных психофизических качеств.

Можно с уверенностью сказать, что программа спортивного воспитания и физической культуры в вузах должна основываться с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. На основе исследования механизма подготовки курсантов отдельных ведомственных вузов к профессиональной деятельности можно сделать вывод, что не должным образом организованная психологическая подготовленность личного состава усложняет процесс привыкания и приспособления лиц к реальным условиям несения службы, следствием чего может стать угроза невыполнения поставленных перед сотрудниками оперативно-служебных задач [3].

Укрепление морально-психологической составляющей обучающихся, совершенствование их физической выносливости и стойкости является одним из первостепенных показателей готовности личного состава к несению службы, тем самым исключается возможность наступления тяжких последствий, например, в виде гибели людей или утраты ценных материальных ресурсов. Задача применения специально разработанной программы физической подготовки, направленной на повышение степени стрессоустойчивости будущих сотрудников и специалистов различных областей, остается актуальной в современное время. Однако механизм реализации конкретной задачи в ведомственных вузах нуждается в плановом преобразовании, поэтому необходимость изучения и совершенствования условий, применяемых в учебно-трудовом процессе, остается важным элементом укрепления психоэмоциональных качеств личности.

Взаимосвязь трудового процесса и занятий физической культурой и спортом приводит к благоприятному результату в виде успешной трансформации личности в профессиональной сфере. Данный вывод отражен в

работах таких научных деятелей, как В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Н.И. Пономарев, А.В. Семенов.

Термин «стрессоустойчивость» включает в себя определенную систему методик и манипуляционных средств, позволяющих подвергнуть нейтрализации уничтожающее влияние источников стресса или же свести к минимуму. Стрессоустойчивость курсантов отельных ведомственных вузов определяется как совокупность психологических, физиологических, умственных свойств личности, способствующих активному преодолению психоэмоционального напряжения при конкретных обстоятельствах [2]. При этом не стоит забывать, что стрессоустойчивость – это результат усердной работы человека за счет выбора правильного образа жизни, должного самовоспитания и самоконтроля, а не присущее психофизиологическое качество организма от рождения.

Если не совершенствовать уровень стрессоустойчивости за счет улучшения показателей физической подготовленности, это может привести к следующим негативным последствиям: сложности выполнения поставленных задач, ухудшению мыслительных способностей, истощению, отсутствию быстроты психических реакций, несоответствию психического здоровья средним показателям, возникновению психологических травм. Стресс выступает первопричиным фактором зарождения многих заболеваний, в частности психосоматических, при отсутствии должной работы с ним он может привести к ухудшению общего самочувствия учащихся, т. е. будущих специалистов.

Интенсивное занятие физической культурой или спортом – это источник к самообладанию при конкретных стрессовых ситуациях. Коммуникативная активность и психологическая зрелость укрепляется в процессе тренировочного цикла, тем самым оказывает благоприятное воздействие на личность, выражающееся в организации и упорядочивании поведенческих характеристик лица, тождественности мыслей и действий человека, господстве над обстоятельствами и должном самоконтроле, – это то, чего не хватает при психоэмоциональном напряжении, поднятии самооценки и уверенности в себе, самодисциплины, повышении жизненного тонуса. Приобретение данных качеств личности способствует ее успешной адаптации в будущей профессиональной деятельности [4].

Занятия по физической подготовке – это период умеренной физической нагрузки, которая оказывает благотворное воздействие на психофизиологическое состояние человека и предоставляет возможность преодоления негативных мыслей и эмоций и улучшения ощущения своего тела. Также стоит отметить, что привлекательная внешность, достигаемая за счет постоянных тренировок, способствует расположению социума, формированию доброжелательного отношения и общего мнения о вашей профессиональной состоятельности и успешности.

Рациональный режим двигательной активности, реализующийся на занятиях по физической подготовке, способствует преодолению и профилактике психоэмоционального и функционального перенапряжения, а планомерное включение мышечной системы в двигательную активность благотворно воздействует на весь организм в целом, стимулирует аналитическую деятельность человека, улучшает продуктивность интеллектуального труда и положительно влияет на психоэмоциональный компонент человеческой деятельности [5].

Для достижения данного результата обучающемуся необходимо использовать все доступные формы улучшения физической подготовленности. При этом необходимо ответственно отнестись к выбору комплекса тренировочных упражнений с учетом индивидуальных возможностей организма, для того чтобы процесс формирования психофизиологических качеств и стрессоустойчивости имел благополучный результат, отражающийся в дальнейшем в успешной профессионально-трудовой деятельности.

Таким образом, каждое занятие по физической подготовке должно иметь первоцелью как развитие необходимых физических качеств, так и повышение эмоциональной устойчивости через овладение методами самообладания своих состояний для быстрого достижения и длительного поддержания оптимального состояния работоспособности и успешной борьбы со стрессовыми ситуациями.

Литература

1. Аракелов Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. 2008. № 2.

2. Гуща Р.А., Шитик В.Ф. Формирование стрессоустойчивости у курсантов военных институтов войск национальной гвардии средствами физической культуры // Педагогические науки. 2020. № 3(5).

3. Ким В.О. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2022. № 5(168).

4. Коряк Ю.Д. Влияние эмоционального и психологического состояния на эффективность физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в различные периоды их служебной деятельности // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. научных статей по итогам Междунар. научно-практ. конф. Белгород, 2022.

5. Тащиян А.А. Формирование психологической устойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в процессе занятий огневой и физической подготовкой // Олимпийская идея сегодня. Ростов н/Д, 2019.

© Бутов В.В., Кубеев А.Ж., 2023

УДК 796:378.6:351.74

К ВОПРОСУ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ БЕЛГОРОДСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Воротник А.Н.
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Кандабар А.Н.
Преподаватель кафедры физической подготовке
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина

Дистанционное обучение – это непрерывная образовательная деятельность, основанная на интеграции различных форм в условиях сочетания профессионального и личного пространства обучающихся. Данная

форма обучения имеет свои преимущества в сфере вовлечения курсантов в информационные технологии, расширение их знаний, позволяющих получать навыки посредством компьютерной техники и интернета, что немаловажно в современном мире технологий. Это целенаправленная деятельность по формированию и поддержанию профессиональных навыков, необходимых для решения оперативно-служебных задач.

Актуальность данной темы обусловлена непростой ситуацией в нашей стране, связанной в первую очередь с проведением специальной военной операции, а также с антиковидными ограничениями. Перечисленные темы коренным образом меняют привычный образ жизни народа, заставляя жить согласно новым правилам, приспосабливаясь к ним с помощью различных технологий. Способ преподавания также подвергся изменениям, например, для оценки практических навыков предполагаются различные автоматизированные информационные системы (электронная информационная образовательная среда вуза).

Организация занятий в дистанционном режиме требует от профессорско-преподавательского состава кафедр серьезной подготовки, которая заключается в разработке учебно-методического комплекса, подготовке учебных видеофильмов и презентаций, применении современных технических средств и наиболее эффективных компьютерных программ, позволяющих предоставлять необходимые знания обучающимся в онлайн-режиме.

Проведение учебных занятий в дистанционном формате по учебной дисциплине «Физическая подготовка» требует от профессорско-преподавательского состава серьезного подхода в решении задач физической подготовки сотрудников, т. к. в курс физической подготовки входит три составляющих: теория физического воспитания, развитие физических качеств и раздел боевых приемов борьбы. И здесь проблемы возникают в освоении практического раздела боевых приемов борьбы.

Существуют различные средства дистанционного обучения, где, к примеру, теоретические знания можно проверить с помощью веб-камеры и микрофона. А чтобы усвоить технику физических упражнений, боевых приемов борьбы, целесообразно демонстрировать учебные видеоролики и презентации. Несмотря на очевидные неудобства дистанционного

формата обучения по учебной дисциплине «Физическая подготовка» имеется ряд положительных моментов:

– никакой привязки к месту проживания и нахождения обучающегося. Курсант может быть в другом городе, другом регионе, в командировке, главное – это наличие компьютера (смартфона) и сети Интернет;

– возможность заниматься с любым количеством человек;

– повышение качества обучения за счет электронных библиотек [1];

– многообразие средств связи с преподавателями. Поддерживать общение можно как online, так и offline (мобильные телефоны, электронная почта и т. д.).

Рассмотрим подробнее средства дистанционного обучения, используемые в Белгородском юридическом институте МВД России им. И.Д. Путилина. Так как территория Белгородской области является приграничной с Украиной, то в целях безопасности с конца октября 2022 г. институт перешел на дистанционный формат обучения. Ранее такой формат обучения уже использовался институтом в период режима самоизоляции в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), и поэтому профессорско-преподавательский состав был готов к такому повороту событий.

Более шести лет на базе института существует электронная информационная образовательная среда (далее – ЭИОС), которая позволяет:

1. Иметь доступ к рабочим программам учебных дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах [2].

2. Фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы.

3. Проводить различные виды учебных занятий, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

4. Формировать электронное портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса на период обучения.

5. Взаимодействовать между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и асинхронное взаимодействия посредством сети Интернет.

Основной функцией ЭИОС является обеспечение информационных потребностей участников образовательного процесса посредством предоставления персонального доступа к общему информационному комплексу цифровых информационных образовательных ресурсов по каналам информационно-телекоммуникационных сетей [3; 4].

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией сотрудников (работников), ее использующих и поддерживающих [1; 2].

Также достаточно активно и эффективно в период дистанционного обучения используется электронная платформа для проведения вебинаров BigBlueButton, с собственной системой управления видеопотоками. Профессорско-преподавательский состав пользуется данной платформой более двух лет. BigBlueButton – это видеоконференции, общение в реальном времени.

Учебные занятия по дисциплине «Физическая подготовка» также проводятся посредством рассматриваемой платформы. Преподаватели имеют возможность демонстрации учебного материала по изучаемой теме (дидактический видеоматериал), давать задания обучающимся, контролировать качество их выполнения, своевременно исправляя возможные технические ошибки, проводить опрос по актуальным вопросам физического воспитания. Также курсантам даются задания на самостоятельную подготовку, о выполнении которых они сообщают преподавателям и присылают видеоролики для их оценивания. Каждое учебное занятие записывается, что дает возможность обучающимся, которые отсутствовали или не усвоили изучаемый материал, повторно просмотреть занятия [4; 5]. Данные системы дистанционного обучения предоставляют возможность трансляции учебной информации на больших расстояниях.

Таким образом, средства дистанционного обучения многообразны. Это различные компьютерные программы (платформы видео-конференц-связи), подготовленные профессорско-преподавательским составом различные электронные и дидактические видеоматериалы, используемый ресурс электронных библиотек и т. д.

Необходимо отметить, что в сложившихся обстоятельствах такое обучение – это вынужденная мера, к которой в полном объеме готовы как преподаватели, так и обучающиеся. Однако очный формат проведения учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка», как показывает практика, более эффективен для развития физических качеств и совершенствования профессионально-прикладных навыков курсантов и слушателей.

Литература

1. Абдулхабирова Д.С., Баганова З.А., Арипова М.М. Дистанционное образование в современном мире // Вопросы устойчивого развития общества. 2022. № 3.

2. Баскаева М.В., Тащиян А.А. Воздействие дистанционного обучения на дисциплину «Физическая подготовка» // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXIII Всерос. научно-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов н/Д, 2022.

3. Профессиональная подготовка магистров педагогического образования средствами электронного обучения / под ред. Т.Г. Везирова, А.В. Бабаяна. Ульяновск, 2015.

4. Тащиян А.А., Демьянова Л.М., Пятакова М.А. Цифровые технологии в спорте: новые возможности применения для сохранения здоровья // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов XI Междунар. науч. конф. Ростов н/Д, 2022.

5. Физическая подготовка до и после дистанционного обучения [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru (дата обращения: 29.01.2023).

© Воротник А.Н., Кандабар А.Н., 2023

УДК 796:7

МЕНЯЮЩАЯСЯ СОВРЕМЕННОСТЬ И СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТРАДИЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНЫХ СМЫСЛОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гайдаш А.И.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Биналиев А.Т.
Начальник кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Всемирным признанием значимости физической культуры обусловлены конец XX и начало XXI в. Она оказывает влияние на духовную сферу, а также интеллектуальную, нравственную, эстетическую часть воспитания. Давно известно, что физическая культура влияет не только на физическое состояние, но и на психологическое.

Сегодня в нашем неудержимо бегущем вперед мире невозможно идти и развиваться дальше без знаний умений и навыков, которые нам дает физическая культура. Нужно четко понимать и осознавать ее значение, быть вторым значит не быть первым. Понимая всю значимость можно сказать что, физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием окружающей действительности, а уже потом практических потребностей нашего современного общества. Со своими традициями, устоями, физическая культура занимает важное место в системе образования и самовоспитания.

Лучшим из доказательств понимания значимости физической культуры имеет понимание и совершенствование ценностно-смыслового осознания значимости, ведь многолетний опыт прививания физической культуры неоднократно доказал и продолжает доказывать ее влияние на качество жизни каждого человека.

Объективные ценности физической культуры: спортивный инвентарь, спортивные сооружения, методические разработки.

Ценностный потенциал физической культуры спорта современного социума представлен двумя уровнями:

1-й уровень – общественный;

2-й уровень – личностный.

К общественным ценностям физической культуры можно отнести интеллектуальные ценности, ценности двигательного характера, ценности педагогической технологии и методики, мобилизационные ценности, валеологические ценности.

К личностному уровню освоения ценностей физической культуры относятся знания в программе физической культуры и ее прогресс в использовании инноваций. Личностный уровень определяют двигательные навыки, умения которые формировались годами, самовоспитание, пропаганда здорового образа жизни, ориентирование в физической культуре, способность психологического настроя на выполнение заданий, отслеживание и умение правильного внесения корректив в связи с результатами подведения итогов подготовки [1]. Физическое воспитание складывается из потребностей общества.

В образовательных учреждениях физическая культура является основой формирования двигательных навыков и умений. Но нельзя не сказать о ее значении в нравственном воспитании, а также в культуре и манере эстетического воспитания. В результате общество приобрело важнейшую культуру, которая неотъемлемо связана с нашей повседневной жизнью и практически во всех сферах жизни нам необходима.

Сегодня мы все чаще слышим об инновациях, которые применяются в различных областях нашей жизни, прогресс неминуемо идет вперед, он коснулся и физической культуры, происходит освоение ценностей физической культуры и спорта

Рассмотрим несколько инновационных направлений. Одно из них – физкультурное воспитание. В отличие от физического воспитания, которое сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, физкультурное воспитание ориентировано на воспитание через

культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Следующее – валеологическое воспитание. Валеология – это знания, которые накоплены обществом в медицинском направлении, психологии, педагогике и других науках, наработаны человечеством с изучением личности. Начиная с раннего возраста нужно учить прислушиваться к своему здоровью, ценить его, развивать культуру пользования [1; 2].

Систематическое выполнение физических упражнений для укрепления здоровья позволяет представить человека как биосоциальное создание, предлагая широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности.

Включение в методику физического воспитания концепции тренировки в сочетании с обучением может оказаться решающим фактором преобразования менталитета педагогов и тренеров, работающих со студентами [3; 4].

В современном понимании ценностные ориентации – это сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл и направление личностным позициям, поведению, поступкам. Физическая культура, как маяк, она ведет нас в нужном направлении, формируя такие общечеловеческие ценности, как здоровье, телесная культура, повышенная работоспособность, физическое совершенство, хорошее самочувствие и др.

Таким образом, на основании традиционных и инновационных технологий можно формировать ценностный смысл физической культуры, с требованиями современного общества к уровню физической культуры личности индивида. Применение инновационных технологий позволит изучить совокупность оптимальных условий для гармоничного развития и функционирования личности, реализации творческого потенциала посредством физической культуры в рамках образовательной системы высшей школы.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А. Педагогический контроль и самоконтроль при соблюдении здорового образа жизни и основ тренировочного процесса // Наука-2020. 2022. № 1(55).

2. Биналиев А.Т., Тащиян А.А., Аракелян Г.Л. и др. // Валеологическая направленность самостоятельных занятий сотрудников полиции физическими упражнениями: учебно-метод. пособие. Ростов н/Д, 2022.

3. Гайдаш А.И. Достижение ценностно-ориентированного направления в учебно-воспитательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. Краснодар, 2022.

4. Тащиян А.А., Баскаева М.В. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сб. научных трудов IV Всерос. научно-практ. конф. с международным участием. Ульяновск, 2020.

© Гайдаш А.И., Биналиев А.Т., 2023

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Губенков А.О.
Начальник кафедры огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова,
кандидат юридических наук

История применения метода круговой тренировки берет свое начало с пятидесятых годов прошлого века. Данная организационно-методическая форма пришла на смену поточному методу ведения занятий физической культурой. Изначально основополагающим принципом ведения тренировок являлось многократное повторение правильно подобранных упражнений. С течением времени спортивная сфера подверглась трансформации и позволила выйти на передний план идеям регулирования интервалов отдыха, которые положили начало формированию понятия интервальной тренировки. Впервые круговая тренировка как

научно-обоснованный метод воспитания физических качеств была предложена английскими учеными Морганом и Адамсоном в 1958 г. Суть метода заключалась в слитном, непрерывном выполнении различных по характеру воздействия на организм физических упражнений [3]. Предназначалась данная методика для подготовки школьников старших классов, студентов колледжей и даже спортсменов высокого класса.

Круговая тренировка в современном мире зарекомендовала себя как эффективный метод повышения уровня физической подготовки спортсменов различных специализаций. Внедрение в тренировочный процесс круговых форм ведения занятий позволяет объединять общую и специальную физическую подготовку, а также увеличить выносливость спортсмена. Вопрос эффективности применения метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе является актуальным и на данный момент.

Круговая тренировка в общем смысле представляет собой комплекс упражнений, подобранных таких образом, что действия повторяются в неизменном порядке определенное количество раз. Материалом данной методики служат самостоятельные физически нетяжелые упражнения, которые зачастую имеют нецикличный характер. В процессе круговой тренировки их повторяют определенное количество раз, тем самым задавая цикл и последовательность. Простота в технике выполнения упражнений позволяет увеличивать частоту их повторений, тем самым человек может подобрать комплекс таким образом, чтобы задействовать одновременно все основные группы мышц, чередуя воздействие на них. При строгом соблюдении режима работы и отдыха тренирующийся сможет постепенно наращивать нагрузку. Ведение подобного режима тренировки благоприятно влияет на функционирование организма, в том числе на дыхательную систему и кровообращение.

Важной составляющей круговых тренировок является развитие таких показателей, как скорость, сила, координация и выносливость. Повысить их уровень можно в процессе самостоятельной тренировки, внедряя данную технику в процесс. Вышеперечисленные физические качества также могут объединяться в комбинации, что позволяет достичь всестороннего развития человека. Так, например, рассматривают силовую

выносливость, как способность выдерживать определенный уровень нагрузки в течение длительного периода; скоростную выносливость, как способность сохранять максимальный темп в продолжительном промежутке времени.

Существует три метода круговых упражнений, которые могут использоваться при проведении самостоятельной физической подготовки:

1) Непрерывный, который заключается в выполнении друг за другом упражнений с коротким промежутком отдыха.

2) Интервальный – заключается в выполнении более простых упражнений с минимальным промежутком отдыха.

3) Усиленный метод применяется с уровнем физической готовности занимающихся. Промежуток отдыха становится полным (до 90 сек.).

Стоит обратить внимание на правильность выполнения упражнений, т. к. от данного фактора напрямую зависит эффективность использования кругового метода. Сама по себе процедура многократного повторения ряда действий образует усложненные условия для физической подготовки. Дабы избежать риска травм, необходимо строго соблюдать технику выполнения упражнений в сочетании с четким регулированием времени отдыха и темпа нагрузки.

Круговая тренировка проводится по нескольким станциям, т. е. по местам выполнения упражнений, в которых действия выполняются по кругу. Обучающиеся распределяются по небольшим отделениям и проходят последовательно все точки. Упражнения выбираются по специальной схеме, и техника выполнения движения сочетает в себе гимнастику, тяжелую и легкую атлетику. Все подобранные упражнения должны быть нацелены на развитие физических качеств, а также на обеспечение воздействия на все основные группы мышц. Выполняя каждое упражнение на станции, важно соблюдать заданное число раз в строго обусловленное время (30–45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз) [4].

Таким образом, система станций позволяет организовать комплекс круговой тренировки, позволяющий решить сразу несколько задач:

спортивная подготовка, самовоспитание обучающихся и развитие физических показателей.

Метод круговой тренировки приобрел в последние годы значительную популярность в связи с тем, что большинство обучающихся могут добиться значительных результатов, тренируясь в одиночестве. При организации занятий с использованием метода круговой тренировки у обучающихся есть реальная возможность освоить большое количество вспомогательных снаряжений и инвентаря. Еще одним значимым плюсом является высокая адаптивность метода к учебным материалам. Основной задачей применения данного метода в процессе учебных занятий является эффективное развитие физических качеств в ограниченном и жестком регламенте времени при строгом соблюдении техники и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Комплексным подходом к ведению круговой тренировки продиктовано использование следующих видов упражнений:

– классические приседания, которые на начальном этапе не предполагают усиление каким-либо дополнительным весом. В дальнейшем допускается возможность использования вспомогательного снаряжения в виде штанги или гири, выполняя упражнение в динамике во время ходьбы;

– ходьба с выпадами, предполагающая аналогичную ситуацию, как с приседаниями. В перспективе возможно увеличение нагрузки при помощи дополнительных снарядов. Однако стоит учитывать группы мышц, на которые приходится нагрузка, и чередовать узкие и широкие выпады;

– нашагивание на выступ, который также регулируется высотой поверхности;

– сгибание и разгибание туловища, а также схожие по технике упражнения на мышцы пресса;

– подтягивания различными хватами;

– упражнения с гантелями;

– становая тяга;

– сгибание рук на перекладине и др.

Данные виды упражнений можно комбинировать, объединять в круговую тренировку.

Комплекс упражнений каждый занимающийся подстраивает под себя и выполняет с промежутком отдыха, который удобен ему. Планирование тренировочного процесса должно исходить из учета половозрастных особенностей и характеристик человека.

Обеспечение наивысшей работоспособности организма является основополагающей задачей метода круговой тренировки. Для эффективной деятельности в данной сфере необходимо провести моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств [1].

Круговая тренировка является многофункциональным методом, позволяющим значительно ускорить физическое развитие обучающегося. Распределение нагрузки и выбор интенсивности тренировки напрямую зависит от уровня физических показателей человека, его подготовленности, а также готовности организма выполнять масштабный объем упражнений при минимальном интервале отдыха. Несомненным плюсом использования метода круговых тренировок является формирование у обучающегося целеустремленности и самостоятельности. Это иллюстрируется тем фактом, что человек самостоятельно распределяет силы и подбирает для себя комплекс упражнений. Также в процессе круговой тренировки происходит повышение коэффициента работоспособности [2].

Далее выделим значительные преимущества при использовании метода круговой тренировки в образовательных учреждениях:

– высокий уровень заинтересованности обучающихся в силу отсутствия монотонности;

– доказанная эффективность во всех возрастных группах;

– позволяет обучающимся проводить тренировку самостоятельно, осваивая различное снаряжение;

– отсутствие местного утомления за счет проработки множества групп мышц.

Таким образом, круговая тренировка учит самостоятельному мышлению, вырабатывает в сознании алгоритм заранее спланированных двигательных действий, повышает уровень организованности и собранности при выполнении упражнений. Существенно и то, что круговая тренировка позволяет наиболее эффективно использовать учебное время для решения задачи физической подготовки. Ведь обучаясь каким-либо техническим элементам, одновременно происходит воздействие на развитие определенных навыков и показателей. Работая над укреплением силы, развитием

скорости или выносливости, создаются необходимые основы для лучшего овладения двигательными навыками и умениями.

Литература

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1997.

2. Казначеев В.А. Теоретические особенности круговых тренировок в вузах ФСИН России // Юридическая наука и практика: альманах научных трудов Самарского юридического института ФСИН России. Самара, 2020.

3. Медведев В.В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов // Молодой ученый. 2019. № 44(282).

4. Щодро М.В. Круговая тренировка: метод. пособие. СПб., 2011.

© Губенков А.О., 2023

УДК 796:159.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Еремин Р.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова

Жихарев Д.А.
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спортивно-оздоровительных технологий Института физической культуры и спорта
Донского государственного технического университета

Кравченко Е.В.
Старший научный сотрудник научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Ростовского юридического института МВД России

На сегодняшний день особое внимание уделяется индивидуальным особенностям личности человека, его психологическим и морально-нравственным качествам. На развитие всех этих качеств человека

в большей степени оказывает воздействие физическое воспитание и физическая культура. Именно она имеет огромное значение в процессе общего воспитания индивида. Именно благодаря физическому воспитанию у человека происходит формирование устойчивости к стрессовым ситуациям, а также готовность противостояния жизненным трудностям. Физическая культура и спорт являются залогом эффективного формирования психологического здоровья населения.

Задачей любого вида спортивной деятельности является формирование не только высокого уровня физической подготовки у человека, но и в большей степени формирования положительных нравственных качеств и нравственного воспитания, влияния на его психологические особенности и подавления психологически негативных качеств. Преподавателям при выборе методики подготовки необходимо уделять особое внимание индивидуальным особенностям обучающегося, которые будут формировать и активизировать процесс самопознания [1; 2; 3].

Физическая подготовка, физическая культура неразрывно связаны с таким понятием, как самосознание, поскольку через физическую активность происходит приведение в действие двигательных мышц, улучшается состояние внутренних органов и психическое состояние в целом. Физические упражнения напрямую влияют на внутренний мир человека, а также на его сознание. При выполнении определенного рода физических упражнений улучшается состояние всех систем организма, совершенствуется их строение, улучшается физическая подготовка, а также психологическое состояние, формируется готовность организма к действиям в стрессовых ситуациях, а также укрепляются все системы организма [4; 5]. Именно поэтому процесс физического воспитания начинается с самого раннего возраста, поскольку именно на этом этапе необходимо прививать детям знания о физической культуре, которые будут способствовать в дальнейшем их высокому уровню физической подготовки.

Главным результатом физического воспитания выступает повышение здоровья человека, формирование стрессоустойчивости и готовности к действиям в экстремальных ситуациях, в подавлении агрессивного поведения.

В процессе физического воспитания формируются жизненно важные физические качества, которые помогают человеку в дальнейшем.

У обучающегося формируется уверенность в себе, готовность противостоять жизненным трудностям. Безусловно, нельзя не отметить, что любое физическое упражнение не только должно основываться на движении, освоении определенного физического навыка, но и в обязательном порядке иметь познавательный и морально-нравственный характер.

Как уже не раз отмечалось учеными, проводящими исследования в данной области, любое двигательное упражнение может быть использовано не только для формирования определенного физического навыка, но и как движение, направленное на развитие умственных и психологических особенностей. При построении занятий по физической подготовке необходимо уделить особое внимание психологическим особенностям обучающегося, поскольку именно тогда будет достигнут желаемый результат. При детальном изучении индивидуальных особенностей каждого обучающегося будет достигнут и реализован такой педагогический принцип, как индивидуальный подход [6]. Его роль очень значима в педагогической деятельности, поскольку через индивидуальный подход оказывается наибольшее влияние на формирование психологически значимых качеств.

В отрасли физического воспитания одним из наиболее важных психолого-педагогических методов, посредством которых достигается желаемый результат от образовательной деятельности, является комплексный метод управления поведением и состоянием обучающегося, который основан на принципе сопряженных действий. Данный принцип основан на том, что любое физическое упражнение позволяет преподавателю добиться от обучающегося конкретных физических изменений, которые в свою очередь направлены на улучшение его психологического состояния и воспитания.

Физическое воспитание имеет невероятно важное значение, поскольку является структурным элементом воспитания человека в целом. Физическое воспитание имеет огромное значение в самоопределении личности особенно на начальных его этапах в период подросткового возраста. Именно за счет физической активности человек познает себя [4]. У обучающегося возникает потребность в саморазвитии и преодоления своего страха в процессе физических нагрузок. Улучшение физического состояния и физического развития человека создает все необходимые условия для его самореализации в дальнейшем.

Отметим, что именно в школьный период физическая активность для подростков имеет огромное значение. Около 80 % подростков занимаются различными видами спорта. Однако нельзя не принять во внимание такой интересный факт, что большинство подростков предпочитает заниматься спортом не на занятиях по физической подготовке, а в секциях и кружках.

Одной из главных задач и целей физического воспитания является появление интереса у подростков к здоровому образу жизни. Таким образом, подводя итог рассмотрению данной темы, стоит отметить, что физическое воспитание, физическая культура играют важную роль в процессе воспитания человека в целом. Высокий уровень физической подготовки закладывается с ранних лет и не теряет своей значимости на протяжении жизни. Занятия спортом являются залогом не только хорошего общего самочувствия и здоровья всех систем организма, но и должного уровня психологической готовности к действиям в стрессовых ситуациях.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А. Педагогический контроль и самоконтроль при соблюдении здорового образа жизни и основ тренировочного процесса // Наука-2020. 2022. № 1(55).

2. Головин С.М., Романова Е.В. Физкультурно-спортивное определение студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 3(6).

3. Казакова Е.А., Заболотный О.А. Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сб. материалов III Всерос. заочной научно-практ. конф. 2017.

4. Коровин С.С. Основы теории и организации комплексного контроля на практике физического образования // Самарский научный вестник. 2019. № 1(26).

5. Тащиян А.А., Демиденко В.Ю. Особенности самосохранительного поведения, взаимосвязь физической культуры и активного долголетия // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов X Междунар. научной конф. Ростов н/Д, 2021.

6. Нарадько Д.В., Стукалова А.Е., Филонова Е.Р. и др. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020. 2021. № 5(50).

© Еремин Р.В., Жихарев Д.А., Кравченко Е.В., 2023

УДК 796:61

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Жаброва Т.А.
Доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

В современном мире физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности человека, поддержании его здоровья. Ученые предоставляют все более конкретные данные влияния спорта на те или иные аспекты жизни молодого поколения. Учебный процесс в вузе всегда подразумевает усвоение сложного и объемного научного материала, создание творческих работ. Мозг чрезвычайно сложен и каждый день обрабатывает большое количество информации. От уровня развития мозга зависит память и интеллект человека.

Без сомнения, физические нагрузки оказывают воздействие не только на физические показатели: укрепляют мышцы, улучшают сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению иммунитета, но влияют на мозговую активность: вырабатывается «гормон счастья», улучшается самочувствие, происходит разгрузка мозга, улучшаются память и рефлексы.

Студенческая деятельность напрямую связана с большой загруженностью, малой активностью, сидячим образом жизни, неправильным питанием и – чаще всего – с недостаточным восстановлением и психологической перегрузкой. Эти проблемы, безусловно, нужно решать комплексно и глубоко изучать. Одним из элементов решения данных проблем является физическая культура и ведение здорового образа жизни. Целью данного исследования является изучение влияния физических нагрузок на умственные способности и деятельность головного мозга студентов высших учебных заведений.

Физическая активность оказывает большое влияние на умственную деятельность человека. Она способствует развитию психических функций, таких как память, мышление, определенные личностные качества, обеспечивает умственную работоспособность. Многие исследования показывают, что занятия спортом способствуют совершенствованию органов чувств, двигательной и мышечной чувствительности, зрительного и слухового восприятия. Во время физического процесса спортсмены быстро адаптируется в сложившихся ситуациях, делят происходящее на важное и второстепенное, быстро и своевременно переключаются между задачами.

Спорт – это организованная по правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе [1]. Во время тренировок совершенствуется деятельность коры головного мозга и нервная система. Гораздо быстрее и лучше происходят обменные процессы, улучшаются функции анализаторов. Регулярные физические нагрузки укрепляют нейронные связи, улучшают реакцию и способствуют выходу из депрессии или психологического «выгорания».

Очень часто для улучшения когнитивных функций мозга специалисты советую совмещать интеллектуальные и силовые упражнения на специализированных тренажерах. Например, во время занятий спортом можно включать обучающие ролики либо прослушивать аудиокнигу. Эти действия помогут усовершенствовать личность быстрее [2].

Также стоит отметить командные виды спорта (волейбол, хоккей, лапта, баскетбол и др.), которые тренируют внимание, скорость реакции, рациональное мышление. Игра на площадке – это всегда командная работа. Каждый хочет одержать победу, и это желание подталкивает человека к работе и личностному росту. Каждый член команды должен не только всегда совершенствоваться физически, но и психоэмоционально, интеллектуально. Ни один спорт не обходится без выработанных стратегий и определенных правил. Перед началом тренировки нужно рассчитать и определить все ходы игроков, проанализировать схему действий команды соперника.

Существуют различные виды спорта, комплексы специальных упражнений, различные направления в физической культуре. Даже обычные прогулки в парке, йога, езда на велосипеде, катание на коньках – считаются дополнительной активностью и держат мышцы в тонусе, а ум в порядке. Спорт тренирует выносливость организма, стимулирует активность процессов, тем самым повышая мозговую активность и увеличивая продолжительность жизни [3].

С развитием научно- технического прогресса сократилась необходимость человека использовать физические способности в процессе повседневной, трудовой деятельности. В России, как и в любом другом государстве, остро стоит проблема сокращения двигательной активности у молодежи. В XXI в. совершенствование физического воспитания приобрело основополагающую роль из-за перехода общества и конкретно человека на интеллектуальный труд.

Каждое государство стремится к созданию здоровой нации, поэтому всеми возможными способами поощряет культурно-оздоровительные мероприятия, становится спонсором многих спортивных соревнований. Вводится разнообразная мотивация граждан относительно физической культуры, производится пропаганда здорового образа жизни, совершенствуется материально-техническая база. Развитие физической культуры в наши дни все чаще является приоритетом в направлении социальной политики государства.

Для более полной картины и конкретного изучения данной тематики было проведено исследование, в котором приняли участие 45 человек, вне зависимости от гендерной принадлежности. Исследование представлено в форме опроса и анкетирования среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). Основные показатели зависимости регулярности занятий физической культурой и спортом на степень восстановления умственной работоспособности после переутомления представлены на рис. 1.



Рис. 1. Результаты опроса студентов

Респонденты отмечали общие симптомы переутомления, такие как частое ощущение тяжести в голове, временная эмоциональная неустойчивость, сонливость, резкая раздражительность. Также большинство исследуемых (62 %) отметили, что действительно замечают за собой отсутствие данных симптомов после занятий физическими упражнениями и высокую степень восстановления умственной работоспособности. Другие респонденты (29 %) отметили среднюю степень восстановления работоспособности, и лишь 9 % испытуемых не замечали значительных изменений.

Было проведено еще одно исследование, подтверждающее положительное влияние физической культуры на мозговую активность студентов. В исследовании приняли участие 44 респондента. Они были распределены на две группы по 22 человека в каждой.

Одна группа чередовала занятия спортом с умственной деятельностью (были предоставлены простейшие тесты). Другая же чередовала тесты с фазой отдыха. Результаты исследования представлены на рис. 2.



Рис. 2. Показатели закономерности между умственной активностью и физической

Делая вывод из результатов эксперимента, выявлена явная закономерность между умственной активностью и физической. Показатель у первой группы возрос на 19 %, в то время как у второй – всего лишь на 6 %.

В заключение можно отметить, опираясь на анкетирование и практический эксперимент, что:

1. Физическая культура положительно влияет на нервную систему. Человек становится спокойнее, сдержаннее и направляет свои эмоции в полезное русло. Не происходит накопительный элемент негативной энергетики, что приводит к ясности ума и стабильности.

2. Омоложение организма человека. Интенсивный обмен веществ в клетках происходит при активной физической работе и положительно влияет на кору головного мозга и организм в целом.

1. Улучшение функции памяти. Спорт положительно сказывается на мозговой активности, концентрирует внимание и помогает от стресса.

4. Противостояние депрессии. Физические упражнения вырабатывают «гормон счастья», который «успокаивает» наш организм и дает понять, что в теле «снова безопасно» (при психоэмоциональных всплесках

организм испытывает стресс, тем самым повышая тревожность и чувство опасности) [4].

Чем выше уровень физической подготовки, тем выше интеллектуальная работоспособность. Поэтому если нет возможности заниматься полноценным спортом, лучше ввести в свой образ жизни активный отдых.

Литература

1. Джин Лоренс. Тренируй свой мозг [Электронный ресурс]. URL: http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise (дата обращения: 15.01.2023).

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. М., 2017.

3. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // Internation innovation research: материалы VI Междунар. научно-практ. конф. Пенза, 2017.

4. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Междунар. научно-практ. конф. М., 2017.

© Жаброва Т.А., 2023

УДК 796:61

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МАССЫ ТЕЛА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Зенкова Т.А.
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Ростовского государственного университета путей сообщения,
кандидат педагогических наук, доцент

Одна из основных проблем здоровья человека в современном обществе, затрагивающая большинство стран по всему миру, – это избыточный вес и ожирение. Согласно статистике, в 2020 г. более 1,95 млрд взрослого

населения имело избыточный вес, из них более 650 млн страдало ожирением [3]. Как известно, избыточный вес и ожирение могут нанести вред здоровью из-за накопления жировой массы в большом количестве и могут провоцировать развитие таких заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет II типа, метаболический синдром, гипертония, инсульт, остеоартрит, апноэ во сне, рак эндометрия, молочной железы, простаты и толстой кишки [2].

Физическая активность относится к любому двигательному действию, которое приводит к увеличению расхода энергии и рекомендуется для снижения риска проблем со здоровьем. В высших учебных заведениях занятия физической культурой являются продолжением формирования и сохранения функциональных возможностей и физических способностей обучающихся, начало которых получено в средней школе [4; 5].

Уровень метаболизма в покое (RMR) – суточная норма, определяется как минимальная энергия, необходимая для поддержания жизненно важных функций человека, таких как функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органический синтез, ионные насосы клеточных мембран и температура тела. Рассчитывается под влиянием таких факторов, как возраст, пол, состав тела и физиологическое состояние в стационарных условиях. В нормальных условиях потребность в энергии измерялась потребностями основного обмена метаболизма (BMR) плюс потребности в дополнительной энергии, такие как физическая активность. Физическая активность может увеличить BMR, причем для одного и того же веса было замечено, что BMR выше у тренированных людей, чем у ведущих малоподвижный образ жизни людей [1].

Цель настоящего исследования состояла в том, чтобы описать распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов и оценить их двигательную активность, основной обмен и взаимосвязь между двигательной активностью, основным обменом веществ и полом.

В исследовании приняли участие 363 студента – 125 юношей и 238 девушек, возраст 19,55 ± 1,5 года, 2–4 курсы. Все испытуемые обучаются в Ростовском государственном университете путей сообщения. Сбор данных проводился в феврале-марте 2022 г.

Проведено анкетирование, состоящее из трех частей: демографическая информация (возраст, пол), антропометрические показатели (масса тела, рост, обхват талии, обхват бедер), двигательная активность (вид спорта, продолжительность занятия, систематичность) и продолжительность сна. Рассчитан индекс массы тела (ИМТ).

Все результаты статистического анализа выражали как среднее ± стандартное отклонение (SD) или в процентах. Средние значения сравнивались между юношами и девушками с использованием критерия Стьюдента. Отношения между ИМТ и другими параметрами оценивались путем расчета коэффициента корреляции Спирмена. Статистическая значимость считалась при $p < 0,05$.

Результаты.

Проведен расчет данных по антропометрическим показателям испытуемых, отдельно юношей и девушек (табл. 1).

Таблица 1

Результаты данных студентов по антропометрическим показателям и двигательной активности

Показатели	Юноши	Девушки	Общее кол-во	p
Антропометрические данные: среднее значение ± стандартное отклонение				
Возраст (лет)	19,66 ± 2,97	19,49 ± 2,39	19,55 ± 1,5	p>0,05
Вес (кг)	72,03 ± 13,21	60,93 ± 10,32	64,75 ± 12,54	p <0,001
Рост (м)	1,76 ± 0,07	1,62 ± 0,06	1,67 ± 0,09	p <0,001
ИМТ (кг/м^2)	23,31 ± 4,25	23,16 ± 3,71	23,21 ± 3,9	p>0,05
Окружность талии (см)	83,08 ± 11,29	78,64 ± 9,43	80,17 ± 10,31	p <0,001
Окружность бедер (см)	98,42 ± 10,19	97,18 ± 14,65	97,6 ± 11,02	p>0,05
Окружность талии / окружность бедер	0,85 ± 0,13	0,82 ± 0,13	0,83 ± 0,12	p <0,001

Категории весового статуса ИМТ (n, %)				
Недостаточный вес: <18,5 кг/м^2	10 (8)	15 (6,3)	25 (6,89)	p>0,05
Нормальный вес:18,5-24,9кг/м^2	81 (64,8)	154 (64,71)	235 (64,74)	p>0,05
Избыточный вес: 25-29,9кг/м^2	22 (17,6)	58 (24,37)	80 (22,04)	p>0,05
Ожирение: ≥ 30 кг/м^2	12 (9,6)	11 (4,62)	23 (6,34)	p>0,05

n: кол-во выборки, SD: стандартное отклонение, нет значимости $p > 0,05$, указаны значения, значительно отличающиеся между юношами и девушками (критерий Стьюдента, $p < 0,05$).

Среди 363 студентов 235 студентов с нормальным весом (18,5 > ИМТ < 24,9 кг/ м^2) составляют 64,74 %, студенты с избыточной массой тела (25 > ИМТ < 29,9 кг/м^2) и ожирением (ИМТ ≥ 30 кг/м^2) составляют 80 (22,4 %) и 23 (6,23 %) лиц соответственно. Обучающихся с недостаточным весом (ИМТ < 18,5 кг/м^2) было 25 (6,89 %), и не было существенной достоверности между юношами и девушками, имеющими недостаточный вес по ИМТ ($p > 0,05$).

Далее в исследовании были выявлены показатели обучающихся по двигательной активности и продолжительности сна. Согласно полученным результатам, 171 студент указал, что занимается физической культурой и спортом, что составляет 47,11 % от общего числа опрошенных. Из видов спорта наиболее популярными выделены футбол, волейбол, баскетбол, аэробика, единоборства, бодибилдинг.

На следующем этапе исследования выявлялось соответствие занятий спортом и обучающихся с различными весовыми категориями (табл. 2).

Таблица 2

Занятия спортом в соответствии с весовыми категориями ИМТ

Показатели	Недостаточный вес	Нормальный вес	Избыточный вес	Ожирение	p
Индекс массы тела (кг/м^2)					
Девушки	17,4 ± 0,55 ^{б}	21,63 ± 1,7^{a}	26,77 ± 1^{б}	32,78 ± 1,45^{б}	p<0,001
Юноши	17,55 ± 0,45^{б}	21,76 ± 2,02^{a}	27,69 ± 1,51^{б}	33,2 ± 0,42^{б}	p<0,001
Продолжительность спортивной деятельности (час)					
Девушки	0,7 ± 0,54	0,88 ± 0,46	0,90 ± 0,42	0,83 ± 0,56	p > 0,05
Юноши	0,75. 0,45	1,11 ± 0,44	1,23 ± 0,48	1,1 ± 0,22	p > 0,05
Частота занятий спортом (занятие/неделя)					
Девушки	2,8 ± 1,3	2,34 ± 0,98	2,29 ± 1,16	2,83 ± 1,33	p > 0,05
Юноши	2,5 ± 1,38	2,64 ± 1,11	3 ± 1	2,2 ± 1,1	p > 0,05

- Значения, обозначенные разными буквами (а, б), указывают на значительную разницу между массой тела ИМТ у юношей и девушек

Результаты расчетов основного обмена у студентов, занимающихся физической культурой и спортом, и студентов, не занимающихся никакими видами двигательной активности. Далее проведен расчет основного обмена у студентов, занимающихся спортом в соответствии с их весовыми категориями индекса массы тела (рис. 1; 2).

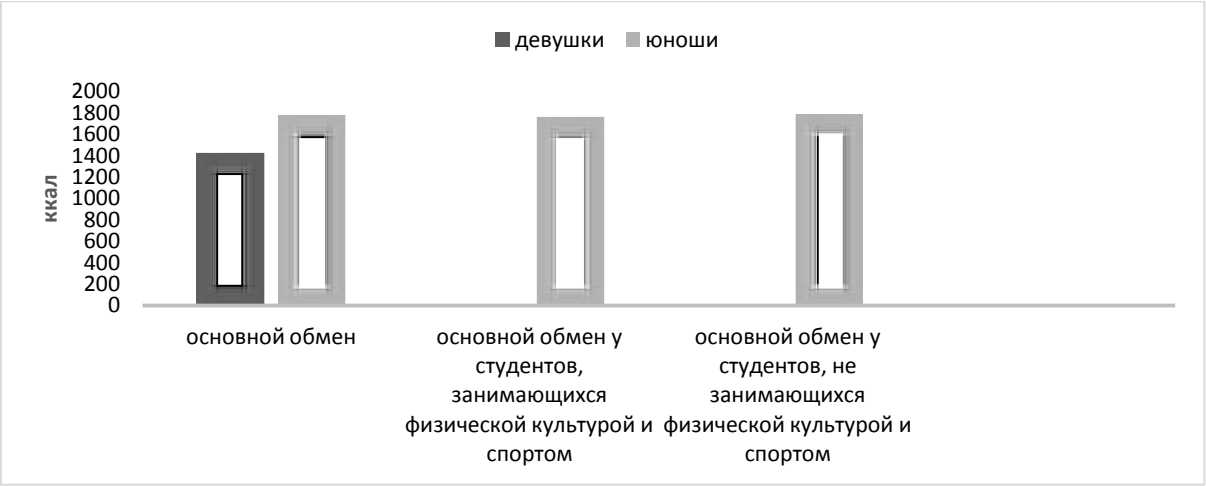
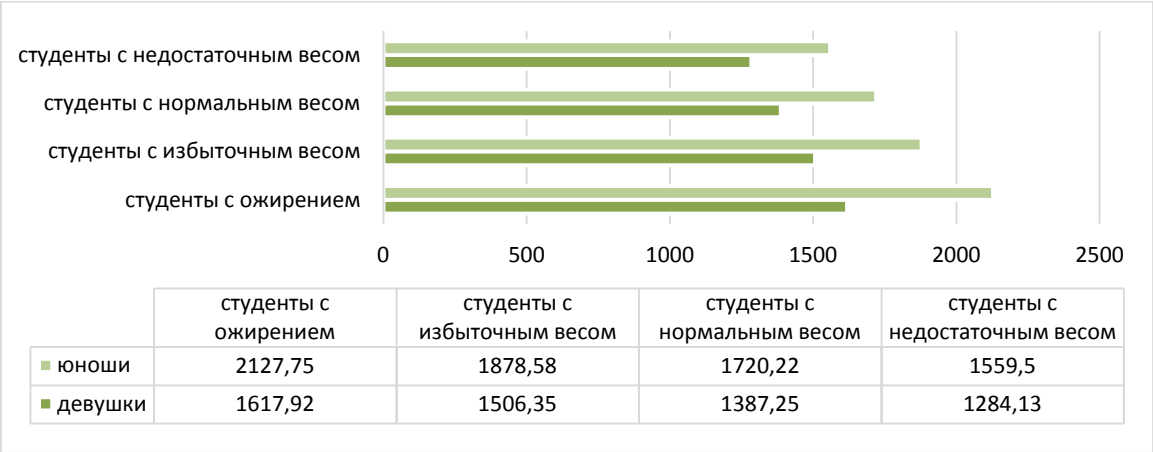


Рис. 1. Расчет основного обмена у студентов в ккал (все показатели имеют достоверность результатов p<0,001)



	студенты с ожирением	студенты с избыточным весом	студенты с нормальным весом	студенты с недостаточным весом
юноши	2127,75	1878,58	1720,22	1559,5
девушки	1617,92	1506,35	1387,25	1284,13

Рис. 2. Основной обмен у студентов, занимающихся физической культурой и спортом в соответствии с весовыми категориями ИМТ (все показатели имеют достоверность результатов p<0,001)

Для всех опрошенных студентов рассчитывали скорость основного обмена. Сравнение девушек и юношей показало, что основной обмен спортсменов и не занимающихся спортом был достоверно выше у юношей (p<0,001, рис. 1). Результаты, представленные на рис. 2, показали, что скорость основного обмена у девушек была значительно ниже, чем у юношей по всем четырем категориям ИМТ. Основной обмен зависит от индекса массы тела. Ожирение и избыточный вес имеют студенты с более

высоким уровнем основного обмена по сравнению со студентами с нормальным весом, в то время как студенты с недостаточным весом имели более низкий основной обмен, чем студенты с нормальной массой тела ($p < 0,001$, рис. 2). Сильная положительная корреляция между основным обменом веществ и массой тела наблюдалась у студентов-спортсменов и девушек ($r=0,98$; $p<0,001$).

В исследовании рассмотрено влияние двигательной активности на организм путем сравнения массы тела и скорости основного обмена. В результате было подчеркнуто, что уровень ожирения составляет 6,34 %, число студентов с избыточной массой тела значительно – 80 человек (22,04 %). Уровень ожирения и избыточного веса, обнаруженный в исследовании, был высоким и может увеличить риск метаболических осложнений.

У юношей продолжительность занятий спортом выше, чем у девушек, в то время как разницы в частоте занятий между ними нет. Таким образом, продолжительность и частота занятий физической культурой не могут меняться в зависимости от весовой категории ИМТ.

Основной обмен может варьировать в зависимости от пола и весовых категорий ИМТ. Отсутствие изменений основного обмена у студентов, занимающихся физической культурой и спортом, можно объяснить малой продолжительностью занятий спортом, генетическими факторами или экологическими факторами.

Литература

1. Булашева Е.Н. Оценка метаболического статуса студентов высшего учебного заведения в зависимости от уровня физической нагрузки // Молодой ученый. 2020. № 8(298).

2. Зенкова Т. А. Здоровый образ жизни: пути и решения // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: труды II Междунар. научно-практ. конф. М., 2020.

3. Муслов С.А. Индекс массы тела и его связь с показателями здоровья у студентов МГМСУ им. А.И. Евдокимова // Эффективная фармакология. 2020. № 17.

4. Сергеева Н.Б. Лечебная гимнастика для студентов с повышенным весом: учебно-метод. пособие. Казань, 2018.

5. Цыденова Я.С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи // Междунар. журнал экспериментального образования. 2014. № 7(1).

© Зенкова Т.А., 2023

УДК 796:378.6:351.74

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Иващенко Ю.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Ким В.О.
Начальник кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Служба в органах внутренних дел является специфической деятельностью, которая предъявляет большое количество требований к лицам, которые ее осуществляют. В связи с этим можно сказать, что предварительное обучение основам, составляющим базовые элементы и навыки выполнения служебных обязанностей, являются необходимостью.

Специфика службы в органах внутренних дел заключается в том, что высокие критерии предъявляются не только к знанию нормативных правовых актов и иных руководящих документов [3]. Вместе с тем большое значение имеет профессиональная, физическая и психологическая подготовка будущих сотрудников. Данные навыки закрепляются, в том числе на занятиях по физической подготовке.

Особенности обучения в образовательных организациях МВД России заключаются в том, что наряду с теоретической подготовкой большое

внимание уделяется также общефизической и специальной прикладной физической подготовке курсантов и слушателей. Связано это с тем, что данные учебные заведения подготавливают будущих сотрудников органов внутренних дел, а именно обучают их технике выполнения боевых приемов борьбы, умению поддерживать оптимальную физическую форму, а также навыкам сохранения самообладания в стрессовых ситуациях, что является основой многолетнего процесса обучения [2].

Общепризнанной методикой обучения на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России является разделение ее на базовую и специальную физическую подготовку. Из самих определений становится понятно, что базовая физическая подготовка закладывает основы для дальнейшего обучения, а специальная физическая подготовка состоит в развитии навыков, которые применяются в дальнейшей службе в органах внутренних дел.

Базовая физическая подготовка реализуется, как правило, в первый год обучения. При прохождении данного курса курсанты обучаются набору движений, которые будут использоваться в дальнейшем, а также совершенствуют свою физическую форму. Так, можно сказать, что в курсе по базовой физической подготовке закладываются основные физические качества, которыми должен обладать любой человек (а в особенности курсант, претендующий продолжить свою служебную деятельность в органах внутренних дел), а именно:

– быстрота;

– выносливость;

– ловкость;

– гибкость.

Для того чтобы данные качества были развиты в полной мере на протяжении всего обучения, курсантами выполняются различные комплексы упражнений, начиная от бега на различные дистанции и заканчивая выполнением специальных прикладных упражнений. В конечном итоге в силу возможностей определенного человека курсант должен обладать всеми вышеперечисленными качествами, что определяется путем сдачи нормативов и служебно-прикладных упражнений.

Специальная физическая подготовка представляет собой уже более сложный курс, который проходится на протяжении всех оставшихся лет обучения. Специальная физическая подготовка включает в себя комплекс приемов и упражнений, которые будут применяться на всем протяжении служебной деятельности и от уровня обладания которыми может зависеть жизнь и здоровье сотрудника.

Основой специальной физической подготовки являются боевые приемы борьбы, перечень и техника выполнения которых предусмотрены Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», утвержденным приказом МВД России от 01.07.2017 № 450. На основе данного нормативного правового акта формируются обязательные критерии оценивания правильности выполнения боевого приема борьбы.

Основным методом доведения информации является разделение его на несколько этапов:

– формирование общего представления о приеме;

– разучивание и закрепление техники выполнения приема;

– совершенствование техники и доведение выполнения приема до автоматизма.

Конечно, следует сказать, что в процессе обучения невозможно на один прием затрачивать большое количество времени. Поэтому, как правило, они поделены на основные группы, например, освобождение от захватов и обхватов, защита от различных ударов, сковывание наручниками.

Основная проблема состоит в том, что для полного закрепления полученной информации курсантам необходимы дополнительные самостоятельные занятия [1]. Однако, занимаясь самостоятельно и допуская ошибку, не всегда рядом находится преподаватель, который может ее исправить, что в конечном итоге приводит к тому, что разучивается неправильная техника выполнения приема.

Именно поэтому занятия по физической подготовке должны стать основой обучения курсантов и слушателей системы МВД России, ведь, как уже говорилось ранее, в будущем это может спасти жизнь.

Еще одной применяемой методикой обучения выступает изучение выполнения боевого приема борьбы, начиная с теории. То есть изначально

формируется понимание техники выполнения приема путем расчленения его на отдельные элементы. Эффективность такой методики может достигаться также при применении визуальных материалов, фотоснимков и видеозаписей, на которых можно рассмотреть все особенности выполнения с различных ракурсов [5].

Кроме того, когда курсанты достигают полного понимания техники, можно применить различные факторы давления для более правдоподобного выполнения приема. Примером таких факторов может служить оказание сопротивления, элементы неожиданности, применение приемов в спаррингах [4].

Следует учитывать, что у каждого человека процесс запоминания и осознания информации по времени различный. Кроме того, у каждого курсанта изначально разный исходный уровень физической подготовки. Именно поэтому на занятиях по физической подготовке очень важен принцип индивидуализации, потому что нельзя требовать один и тот же результат в одинаковых условиях от человека, который никогда не занимался борьбой, и, например, от имеющего спортивный разряд. Естественно, что уровень подготовки будет неодинаковый. Однако перед занятиями физической подготовкой стоит задача достигнуть такого результата от каждого.

Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод, что занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России являются основой профессиональной подготовленности будущего сотрудника полиции. Именно в процессе освоения и закрепления всех умений и навыков формируются и психологические качества, такие как упорство, стремление преодолеть трудности, выдержка. В то же время на данных занятиях изучаются приемы и оттачиваются навыки, которые в процессе служебной деятельности при возникновении стрессовой ситуации помогут сохранить жизнь и здоровье не только себе, но и окружающим людям. Поэтому методики обучения на данных занятиях должны строиться таким образом, чтобы каждый в полной мере овладел необходимыми умениями и навыками.

Литература

1. Герасимов И.В., Моськин С.А., Подрезов И.А. Самостоятельные занятия по физической подготовке в системе сотрудников // Наука-2020. 2016. № 4.

2. Коряк Ю.Д. Влияние эмоционального и психологического состояния на эффективность физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в различные периоды их служебной деятельности // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. научных статей Междунар. научно-практ. конф. Белгород, 2022.

3. Моськин С.А. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей Орел, 2022.

4. Канукоев А.М. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 3.

5. Ким В.О. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2022. № 5(168).

© Иващенко Ю.В., Ким В.О., 2023

УДК 796:004

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К КИБЕРСПОРТУ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Касьяненко А.Н.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

Современный мир очень трудно представить без компьютерных технологий. Повсюду нас окружают логические расчеты – в медицине, образовании и обыденной жизни. Они быстрыми темпами внедрились в спорт.

Туда входят какие-либо системы, на автомате определяющие цель, а также разного рода симуляторы, имитирующие тактику и поведение игрока и позволяющие подобрать наиболее эффективное решение для достижения победы.

Со временем компьютерные технологии достигли невероятно больших масштабов, что позволило выделить киберспорт как отдельный вид спорта. Этот вид спорта получил свое официальное закрепление не так давно, в основном на это повлияло быстрое развитие такой информационной коммуникации, как Интернет. До этого момента игроки не могли конкурировать между собой, как это, например, происходит в соревнованиях по легкой атлетике или гимнастике, киберспортсмены лишь косвенно определяли сильнейших. В 80-х гг. XX в. персональные компьютеры (ПК) резко претерпели снижение цен, что позволило многим обывателям стать активными пользователями сети Интернет.

Почти 30 лет назад одна известная компания, именующая себя «Software» создала DOOM, после чего игра получила мировое признание и понравилась многим пользовательским игрокам. Сетевые игры, какими мы их знаем на сегодня, появились еще позже, в 70-х гг. прошлого века, после выхода всеми обожаемого шутера, и просто взорвали общественность возможностью играть с другими живыми пользователями через сеть Интернет.

Претерпев медленное, но весьма продуктивное развитие, в 1997 г. Анхель Муньос решает создать платформу для кибертурниров, название которой было «Профессиональная лига кибератлетов». Впоследствии были сформированы киберспортивные клубы со своими командами. И только отсюда началась по-настоящему насыщенная событиями киберспорта история.

Если ссылаться на правовые акты, то замечательным примером может послужить Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», т. к. сегодня спорт представляет собой сочетание особой физической и интеллектуальной деятельности, в которую входит не только тренировочный момент, но и непосредственно соревнования.

Из-за того, что киберспорт не несет никакой определенной физической активности, часто возникает критика от людей, которые придерживаются мнения о том, что нельзя признавать данную деятельность полноценным спортом [5]. К тому же многие утверждают, что компьютерные игры несут в себе насилие и образ разрушения, также бытует сформированное мнение о том, что компьютерные игры несут глобальный вред [4].

К несчастью, игры и в целом киберспорт подвергаются такой критике именно из-за плохой осведомленности общественности. Люди говорят о негативном влиянии киберспорта, о том, что из-за него страдает психика детей и подростков, забывая при этом, что социальные факторы имеют куда более сильное влияние на молодые организмы, нежели компьютерные игры. Очень важно сформировать позитивное мнение к этому виду сорта, ведь он несет в себе интеллектуальные, технологические и мобилизованные ценности, которые так важны в современном мире.

Нужно понимать, что компьютерные игры дают всем участникам равные условия и отнимают возможность ущемить чьи-то права. Такая идея позволяет людям с ограниченными возможностями принимать участие в спортивных олимпиадах и чувствовать себя ничем не хуже людей с полностью окрепшим и здоровым организмом [1]. Интернет, в свою очередь, помогает людям соревноваться независимо от расстояния, финансового положения либо же гражданства и т. д., он выстраивает цепочку коммуникации по всему миру.

Сейчас в мире киберспорт имеет низкий приоритет, и, к сожалению, там, где есть дети с ограниченными возможностями, его отказываются включать в учебные программы высших учебных заведений и даже школ. Соревнования, согласно тому же закону, что упоминали ранее, в основном проходят принудительно: различные учебные заведения лично определяют то, какие формы физ. культуры и спорта стоит внедрить в учебную программу [7]. Весь этот значимый фактор очень сильно влияет на внедрение в вузы и школы каких-либо новых форм физической культуры, и именно роль киберспорта здесь очень важна.

Если провести социологический опрос среди молодежи и спросить, играют ли они в компьютерные игры, то результат будет следующий:



Так, по результатам опроса мы видим, что у той части, которая ответила «да», популярность имеют такие игры, как DOTA – 30 %, World of Tanks – 15 %, RESIDENTEVIL – 11 % и др. Эти примеры говорят о том, что каждая из этих игр по-своему популярна и имеет определенное сообщество (лигу), где проводятся соревнования (турниры). Одним из самых узнаваемых турниров по праву можно считать International, он проводится по игре DOTA 2 и любим всеми зрителями. Большинство (около 90 %) ответит, что знает о киберспорте. Все это показывает, что на сегодняшний день в мире имеется отличная база для популяризации киберспорта и что большая часть людей положительно оценивает этот вид спорта [3].

Киберспорт развивает в людях такие навыки, как настойчивость, усидчивость, коммуникабельность, а также быструю реакцию. А, по мнению молодых и амбициозных игроков интернет-пространства, типичные киберспортсмены, принимающие участие в таких соревнованиях, непосредственно обладают как умственными (интеллект, ловкость и харизма), так и физическими навыками (сила и выносливость), что безоговорочно располагает и оценивает киберспорт как деятельность развивающую личные качества человека, а не напротив.

Если попросить прохожих охарактеризовать образ киберспортсмена по шкале от 1 до 10, то получатся следующие параметры:

	Прочность	Харизма	Выносливость	Интеллект	Ловкость
Отлично	5,7	–	6,1	6,9	–
Хорошо	–	4,5	–	–	4,8
Удовлетворительно	–	–	–	–	–

Однако опросы, связанные с киберспортом, разбили общество на два фронта. Те, кто являются активными пользователями ПК и не прочь в свободное время пострелять в контрстрайк или посетить просторы DOTA, непосредственно положительно высказываются по поводу популяризации данной дисциплины. А негатив вызван банально тем, что отсутствует та подвижность, которая присуща классическому спорту. Но стоит отметить, что киберспорт должен получить свое признание среди общественности. Хотя бы потому, что по сравнению с реакцией обычного человека (200 миллисекунд), реакция киберспортсмена составляет 130 миллисекунд. А различные жанры по-своему влияют на навыки: «стрелялки» созданы, чтобы развить в людях быструю реакцию, собранность и сплоченность, игры с уклоном на стратегию способствуют получению навыка в области мышления и принятия быстрых решений.

Но все-таки важно соблюсти баланс и найти идеальное соотношение между физическими нагрузками – с целью избежания атрофирования мышц и ненарушения совершенствования навыков, основанных на интеллектуальной и рефлекторной реакции. Все это немаловажно и признается огромной проблемой, ведь благодаря тому, что в основном тренировки киберспортсменов проходят удаленно, все упражнения лежат на совести игрока. Считается, что важно создать какие-либо секции, кружки в вузах и школах, чтобы была возможность прослеживать фазу физ. тренировок киберспортсменов и избежать негативного последствия от малоподвижного образа жизни.

Россия решает поставленный вопрос с помощью инвестирования проектов по киберспорту, которое усовершенствует его развитие. В свое время российский предприниматель Алишер Усманов приобрел холдинг одной из самых важных российских киберспортивных организаций –

Virtus.Pro., и все эти финансирования положили основу проведения турниров на федеральном уровне, в будущем эти деньги пойдут на образование в школах и вузах игровых соревнований [2].

2018 г. считается поистине великим для российского киберспорта, ведь тогда мы были лидерами и по количеству игроков, и по размерам игрового рынка, в совокупности эти цифры составляют 40,4 млн долларов.

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать, что нынешнее поколение от 14 до 25 лет, и в некоторых случаях даже старше, полностью понимает идею киберспорта. Видит основные отличия от классического спорта и достоинства, связанные с безопасностью проведения соревнований, развивающие поведенческие, стратегические и рефлекторные навыки. Поэтому нужно популяризовать данный вид спорта и дать ему всемирное признание, и позволить совершенствовать наравне с остальными дисциплинами. Всему этому непосредственно сегодня помогает развитие технологий, которые идут во взаимосвязи с видеоиграми.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в актуальной редакции) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.

2. Брызгалова Е. Mail.ru Group купила киберспортивный холдинг ESforce за $100 млн [Электронный ресурс]. URL: https://www.vedomosti.ru/technology/articles/2018/01/22/748518-mailru-group kupila-kibersportivnii-holding-esfoce-za100-mln (дата обращения: 22.01.2023).

3. Киберспорт. [Электронный ресурс]. URL: https://www.championat.com/cybersport (дата обращения: 22.01.2023).

4. Короткин А. Игра до смерти [Электронный ресурс]. URL: https://www.gazeta.ru/tech/2015/09/01/7735253/computergame-till-death.shtml (дата обращения: 22.01.2023).

5. Ращупкин А. Политизированные игры. А нужна ли киберспорту Олимпиада? [Электронный ресурс]. URL: https://kanobu.ru/articles/politizirovannyie-igryi-a-nuzhna-li-kibersportu-olimpiada – 371299 (дата обращения: 22.01.2023).

6. Физическая культура и спорт в системе образования. Статья 28 Федерального закона 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) [Электронный ресурс]. URL: https://base.garant.ru/12157560/53070549816cbd8f006da724de818c2e (дата обращения: 22.01.2023).

© Касьяненко А.Н., 2023

УДК 796:61

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Колчина М.Н.
Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Сибирского государственного университета науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева

Физическое воспитание здоровой нации является важнейшим направлением в России на сегодняшний день. Строятся различные спортивные комплексы, открывается много спортивных секций для школьников, в высших учебных заведениях совершенствуется программа занятий физической культурой – все для того, чтобы завлечь молодое поколение.

Физическая культура – часть общей культуры общества, системы специальных упражнений и спортивной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека [1].

Важнейшим аспектом в физической культуре является медико-биологический аспект. Медико-биологические аспекты изучают проблемы здоровья человека и его физическое состояние. Без понимания физиологических процессов человека нельзя правильно оценить работу организма при активной деятельности. Не учитывая особенности человеческого организма, спорт мог бы приносить вред, а не пользу, поэтому связь физической культуры и медико-биологических аспектов очень важна.

Цели медико-биологического исследования:

1. Диагностические – методы, с помощью которых исследуют состояние организма человека.

2. Прогностические – рассматриваются возможные последствия и результаты физической активности.

3. Реабилитационные – методы, которые используются для восстановления организма после физических и психических нагрузок.

Данные цели необходимы при отборе людей в то или иное направление спорта.

Медико-биологические науки – это науки, которые исследуют состояние и физиологию человека. К ним относятся:

– анатомия;

– биомеханика;

– нейрофизиология;

– физиология;

– биохимия.

Привлечение данных наук к исследованию физической деятельности очень важно, т. к. физическая культура рассматривается с точки зрения формирования и поддержания двигательных умений. Благодаря этим наукам познаются те процессы организма человека, которые происходят при физической активности, а также механизмы организма, которые обеспечивают физическое развитие.

Различные специалисты в области физической деятельности должны в первую очередь изучать эти науки для разумного построения тренировочного процесса, а именно компетентного подбора физических нагрузок, интенсивности тренировок и необходимого отдыха для человека. Специалист, исходя из своих знаний, должен индивидуально подбирать методики для занятия спортом для каждого человека. Также специалисту необходимо видеть динамику развития организма человека и понимать физические возможности организма подопечного.

Стоит отметить, что использование медико-биологических методов исследований в физической культуре должно строго соответствовать следующим требованиям: объективность и проверяемость.

Также важную роль данный аспект играет в приеме медицинских препаратов спортсменами. В современном спорте без применения определенных медицинских препаратов организм человека не сможет выдерживать продолжительные физические и психологические нагрузки. Поэтому сейчас активно создаются новые направления для решения проблемы повышения эффективности тренировочной деятельности спортсменов и развития оздоровительного спорта.

На данный момент медико-биологический аспект особенно актуален. В школах и высших учебных заведениях совершенствуют учебные программы по физической культуре с учетом данного аспекта.

Литература

1. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. М., 1999.

© Колчина М.Н., 2023

УДК 796

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Клепцова Т.Н.
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева

Спортивные результаты не прекращаются, обостряющаяся конкуренция в соревнованиях заставляет расширять количество высококвалифицированных спортсменов, ускорять переход от массового спорта к профессиональному [3]. Решением этих проблем, в свою очередь, является обучение в соответствии с международными стандартами. Создание литературы, подготовка квалифицированных кадров, юных спортсменов заключается в корректировке условий для их обучения.

Спорт – это современное ультрамассовое общественное движение, формирующее человека физически, умственно и духовно, совершенствующее его внутреннюю и внешнюю культуру [2]. Это означает, что спорт является многогранным социальным фактором, имеющим глубокий смысл. Термины «спорт» и «спортивная подготовка» в конечном итоге означают «подготовку к соревнованиям» и «соревновательную деятельность». Термин «обучение» – это английское слово, означающее «упражнение».

Спортивная подготовка отвечает за повышение физических, умственных и функциональных возможностей. Формирование технико-тактических навыков, обеспечение спортсмена высокой спортивной подготовкой на определенных соревнованиях и показ высоких результатов в этих соревнованиях. Спорт в самом широком смысле – соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней – изучение социально-экономических, духовно-нравственных, культурно-бытовых, физических и психофункциональных, технических и тактических процессов, связанных с этой сферой [1]. Суть понятия «спорт» заключается в стремлении человека преодолеть все препятствия и трудности и еще больше расширить пределы своих возможностей.

В результате регулярных спортивных тренировок формируется двигательная активность человека, появляются новые формы движений, совершенствуются жизненно важные двигательные навыки, совершенствуются психические качества [4]. Улучшаются двигательные навыки, характерные для конкретного вида спорта. Исходя из этого, остановимся на принципах спортивной тренировки.

Процесс спортивной тренировки осуществляется на основе определенных принципов, процедур. Эти законы являются ключевым фактором упорядоченной, правильной и эффективной организации системы подготовки спортсменов. Принципы спортивной тренировки базируются на общепедагогических принципах в процессе общеобразовательной и тренировочной деятельности [2]. Однако интенсивные, напряженные и продолжительные упражнения во время спортивных тренировок требуют особого внимания к этим принципам.

Законы спортивной тренировки позволяют эффективно организовать этот процесс. Спортивная подготовка осуществляется на основе следующих законов: «Нацеленность на высокий результат», «Обеспечение единства общей и специальной подготовки», «Непрерывность тренировки», «Постепенное и максимальное увеличение нагрузки», «Организация тренировочного процесса на основе повторения (цикла)» [5]. Основная цель тренировочного процесса – подготовка спортсменов к соревнованиям на высоком уровне и создание возможности для достижения высоких спортивных результатов. Стратегическая задача регулярных, непрерывных тренировок – привести спортсмена к высоким результатам. Для достижения высоких результатов в спортивной подготовке нужно следовать таким принципам как:

1. Непрерывность тренировок. Различные перерывы в тренировках приводят к разрушению целей, поставленных спортсменом и тренером. Поэтому необходимо обеспечить преемственность регулярности в процессе многолетних тренировок, не допуская различных перерывов. Постепенно и максимально увеличивайте нагрузку. Именно этот закон призван мобилизовать все силы во время соревнований. Для этого в течение многолетнего тренировочного процесса поэтапно разрабатываются задачи, задания и упражнения, связанные с физической, технической и тактической подготовкой.

2. Увеличение волновой нагрузки. Особенно важен отдых с нагрузкой, целесообразное и эффективное применение упражнений, восстанавливающих организм.

Спорт – важная часть жизни многих людей, особенно значимым он становится для профессиональных спортсменов. Выполняя большое количество тренировок, требующих усиленных физических нагрузок, спортсмены подвергают себя риску быть травмированными. Во избежание ситуаций, в которых спортсмен может быть травмирован, применяется особая система тренировок, позволяющая оставаться здоровыми и продуктивными. Существует ряд принципов, позволяющих обезопасить и обеспечить тренировку правильными методами для улучшения результатов. Соблюдая данные принципы, спортсмены сохранят здоровье и смогут добиваться поставленных спортивных целей, не нанося ущерб физическому развитию.

Литература

1. Григорьева И.И., Чернонок Д.Н. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ. М., 2015.

2. Фискалов В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов. Волгоград, 2018.

3. Григорьева И.И., Чернонок Д.Н. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. М., 2016.

4. Нагорных Ю.Д. Нормативные и правовые основы организации спортивной деятельности. М., 2014.

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2017 № 329-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

© Клепцова Т.Н., 2023

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Клепцова Т.Н.
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки
и технологий им. академика М.Ф. Решетнева

Актуальность выбранной темы объясняется увеличением количества людей, которые физически образованы. Данные инновации позволяют популяризировать здоровый образ жизни в обществе и сохранять положительную тенденцию роста качества и распространенность физического воспитания.

За последнее время физическое воспитание значительно продвинулось вперед. Учитывая развитие естественных и гуманитарных наук, технического оснащения, методических рекомендаций и т. д., можно сделать

вывод об экспонентном характере прогресса физического воспитания и методик в спорте. Так, сравнивая различные подходы к физической культуре во второй половине прошлого века и нынешние методики, можно отметить явную тенденцию к гуманизации (личностное ориентирование, демократизация процесса воспитания), компьютеризации (повсеместное использование электронных средств обучения), внедрению инновационных (можно сказать альтернативных) технологий физического развития (йога, скандинавская ходьба, аутогенные и психорезонансные тренировки и т. д.).

Итак, инновации в современном физическом воспитании заключаются в следующих положениях:

1. Личностно-ориентированная методика воспитания.

Н.И. Смагин пишет: «При использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не к формированию у детей социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъект-субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками. Совершенно очевидно, что реализация личностно ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого обучающегося» [2].

В целом личностное ориентирование позволяет:

– оптимизировать физические нагрузки, обеспечив гармоничное и устойчивое развитие физических данных субъекта, а также стимулировать его двигательную и познавательную активность;

– отказаться от нормативного подхода;

– вариативное и свободное совмещение теории и практики, метода и процесса деятельности;

– индивидуализировать успех для каждого учащегося.

Демократизация процесса обучения, неизбежно вытекающая из личностного ориентирования, позволяет не только улучшить и оптимизировать сам процесс физического воспитания, но и привлечь внимание людей к дисциплине, как следствие – приобщить как можно большую аудиторию к здоровому образу жизни.

2. Компьютеризация процесса воспитания:

– повсеместное внедрение электронных средств обучения позволяет экономить время на поиск и обработку необходимых материалов по дисциплине и для преподавателей, и для учащихся;

– позволяет разнообразить формы усвоения материала посредством использования специфического мультимедийного интерфейса на различных информационных порталах. Могут включать в себя различные интерактивные тесты, практические задания, дневник самоконтроля, предполагается разнообразие в форме выполнения электронных заданий [4];

– сокращает стоимость обучения.

3. Внедрение технологии дифференцированного физкультурного образования.

Суть технологии дифференцированного физкультурного образования состоит в подготовке целостным способом с дальнейшей дифференциацией (акцентирование элемента техники и распределение согласно их сложности) и затем интеграцией данных элементов различными методами в связи со степенью технической подготовленности студентов. Цель – обеспечить наиболее высококачественное выполнение упражнения.

Технология дифференцированного физкультурного образования – это система педагогических методов, направленных на развитие индивидуальных способностей человека.

Эффективность технологии дифференцированного физкультурного образования напрямую зависит от грамотности и корректности разделения учащихся на группы согласно физическим данным, личностным характеристикам, интересам, а также возможным трудностям.

Главная цель технологии дифференцированного физкультурного образования, согласно С.С. Коровину и В.А. Кабачкову, заключается в оптимизации процесса обучения для эффективного усвоения базовых принципов, ценностей и основных постулатов физической культуры [1].

Технология дифференцированного физкультурного образования предполагает два уровня:

– на первом происходит процесс разделения учащихся на группы, о чем говорилось выше;

– на втором необходимо подбирать и соблюдать определенные упражнения и техники, соответствующие данной группе (основной критерий – состояние здоровья). Дифференциация здесь заключается в том, что, например, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата не могут быть даны активные соревновательные игры наподобие футбола или плавания.

4. Здоровьесберегательный элемент.

В целом задача не нова: сохранить и укрепить здоровье учащегося, попутно просвещая его в физической культуре. Однако современная методика физического образования предполагает следующие меры (Литвинов, Солоненко):

– чередование видов деятельности;

– товарищеская атмосфера на занятии;

– строгая дозировка упражнений в частности и занятий в целом;

– увеличение числа занятий в открытом пространстве;

– таргетирование и индивидуализация упражнений, согласно запросам определенной группы учащихся [6].

Таким образом, инновационные технологии в физическом образовании позволяют наиболее полно и гармонично выполнять главную задачу физической культуры – сохранение и укрепление здоровья и внедрение здорового образа жизни. Отмечается положительная тенденция в развитии физического образования. Эффективность новых мер неоспорима, главная задача – привлечь как можно большее количество человек в сферу физической культуры для формирования здорового общества и государства.

Литература

1. Коровин С.С., Кабачков В.А. Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников // Вестник спортивной науки. 2016. № 3.

2. Смагин Н.И. О личностно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей // Научные исследования в образовании. 2010. № 8.

3. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. 2007. № 6.

4. Слепцова М.В. Физическая культура и электронное обучение: актуальные педагогические подходы // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2022. № 1.

© Клепцова Т.Н., 2023

УДК 796:378

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Клименко А.И.
Профессор кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, профессор

Социально-экономические и политические преобразования в стране за последние десятилетия отразились и на процессе физического воспитания детей и молодежи. И если в физическом воспитании школьников при всех инновациях и экспериментах сохранилась условная централизация и унификация программ обучения, то в физическом воспитании студентов вариативность дошла до условно критического предела.

Актуальность исследования продиктована трансформацией прежней (советской) системы организации процесса физического воспитания студентов, который был достаточно «жестким», «однообразным», со строго установленными нормативами по проверке физической подготовленности и фондом отведенного учебного времени в рамках получения высшего образования.

Постепенно возникло противоречие между заявленными целями физического воспитания в высших учебных заведениях и реальными

результатами данного процесса. Причин данного противоречия было предостаточно: меняющиеся условия жизни и учебы, спортивная инфраструктура и инвентарь, жизненные ориентиры, уровень здоровья, физического развития, физической подготовленности и т. д.

Нельзя сказать, что советская система физического воспитания в вузе была идеальной. Наиболее важной составляющей в эффективности физического воспитания является понимание самого обучающегося в необходимости данного процесса. При этом выполнение жестко регламентированных заданий в виде комплексов физических упражнений воспринимается в разном возрастном диапазоне совсем иначе. Младшие школьники это делают с удовольствием, к старшим классам данные устремления «затухают» вполне закономерно в связи с меньшей потребностью организма двигаться и выполнять практически все энергичные двигательные задания.

При поступлении в вуз человек уже практически сформировался во всех отношениях (физическом, морально-психологическом, духовном), и выполнение двигательных заданий, которые, например, ему не сильно нравятся в силу естественных биологических процессов, воспринимается как наказание и унижение. При этом желание заниматься физическими упражнениями у многих студентов остается, но не в тех условиях и не в тех формах, которые им предлагают в вузе. Очень часто наблюдалось, да и сейчас в некоторых вузах наблюдается картина: студент регулярно занимается где-то за пределами вуза (фитнес-клуб, самостоятельные занятия и др.), но по программе в вузе демонстративно не желает заниматься.

В советское время была иная идеология и условия жизни, поэтому данное противоречие не выглядело столь явным. Позднее появилось множество причин: несовершенная физкультурно-спортивная база, особенно в сравнении с быстрорастущим рынком фитнес-индустрии, формы занятий и требования для освоения программы обучения по физическому воспитанию. При этом роль самой физической культуры и важность эффективного построения физического воспитания студентов подчеркивалась на разных уровнях [1].

Процессы тестирования физической подготовленности, оценка мотивации к занятиям студентов постоянно совершенствовались [2; 5].

В процессе поиска более эффективных форм организации занятий студенческой молодежи в вузах на разных уровнях стали предлагаться различные модели для совершенствования физического воспитания [3; 4], в том числе с учетом возможностей полноценной спортивной подготовки – подготовки спортивного резерва [6].

Успешный опыт фитнес-центров и разнообразие двигательных форм занятий предопределили внедрение подобных направлений в физическое воспитание студентов [7]. Появились и дополнительные трудности, например, нехватка высококвалифицированных кадров по различным специфическим направлениям физических упражнений с соответствующей достойной оплатой труда (сложная конкуренция в сравнении с фитнес-клубами), а также материально-техническое оснащение (разнообразное и относительно дорогостоящее). Но самым характерным для вузовского физического воспитания стало то, что все эти поиски привели к неизбежной трансформации программы обучения в вузе. И дело не в названии самой дисциплины, а в ее реализации и обеспеченности.

Постепенные послабления в сторону вариативности привели к тому, что на сегодняшний день у вузов одного и того же региона может быть запланировано учебных занятий в рамках освоения основной образовательной программы от одного семестра до шести или восьми, т. е. достаточно существенно. Отличие в разы. И здесь дело не в обладании достаточной материальной базой и ресурсами, а в праве вузов самостоятельно решать данные вопросы на своем уровне.

И действительность является такой, что в одном вузе физическое воспитание в рамках основной образовательной программы может отсутствовать или проходить ровно семестр, а в другом занимать несколько лет.

Обоснование может быть самым разнообразным: материальная база, эффективность процесса, зарубежный опыт отсутствия физического воспитания в рамках обязательных занятий и т. д. Здесь возникают и вопросы содержания спортивной базы и штата специалистов в данной области, что может смещать акцент в сторону экономии, а не создания условий для занятий на своей базе, пусть и не в рамках учебной программы и плана.

Независимо от количества семестров продолжается поиск наиболее эффективных форм для занятий студентов. Этот поиск сопряжен

с созданием комфортных условий и выбором физических активностей с наиболее гибким расписанием. Так, в Южном федеральном университете уже несколько лет идет апробация гибкого расписания и полной свободы выбора студентов по месту, времени и видам занятий [4].

В настоящее время процессы совершенствования физического воспитания студентов продолжаются и, возможно, выйдут на какой-то более качественный уровень самостоятельности или, наоборот, стоит ждать возвращения к централизации и унификации при сохранении элементов вариативности по примеру третьего урока в школе.

Литература

1. Алексанян Н.Г., Лесникова Г.Н. Роль физической культуры и спорта в воспитании активной жизненной позиции студентов в современном обществе // Инновационные научные исследования 2022: психология и педагогика: сб. материалов IX Междунар. очно-заочной научно-практ. конф. М., 2022.

2. Лаго А.П., Виноградов М.А., Пилюгин В.С. и др. Значение тестирования в процессе физического воспитания студентов // Приднепровский научный вестник. 2022. № 1.

3. Постольник Ю.А., Бубенцова Ю.А., Кашенков Ю.Б. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении // Евразийский союз ученых. 2020. № 2–1(71).

4. Чертов Н.В. Особенности организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2021.

5. Чертов Н.В. Электронное тестирование студентов на факультете физической культуры и спорта Южного федерального университета: опыт и перспективы // Современные информационные технологии в образовании: материалы научно-метод. конф. Ростов н/Д, 2011.

6. Чертов Н.В., Чертов О.В. Организация подготовки спортивного резерва на базе вузов // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов VIII Междунар. науч. конф. Ростов н/Д, 2019.

7. Шкатов О.А., Крылова Н.В. Современные фитнес-технологии и важность их использования в физическом воспитании студентов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: материалы Всерос. научно-практ. конф. Липецк, 2022.

© Клименко А.И., 2023

УДК 796:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ СДАЧЕ ЗАЧЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Кондрашов А.В.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского университета МВД России

Актуальность данной темы заключается в том, что для курсантов и слушателей вузов системы МВД России физическая подготовка является фундаментальным предметом, на который делается большой упор в период обучения. Но не стоит забывать и о психологической подготовке, ведь обучение в высшем учебном заведении системы МВД России в принципе является довольно сложным процессом, сочетающим в себе широкий спектр направлений. И довольно часто без определенной психологической подготовленности у курсантов и слушателей могут возникать трудности, а в дальнейшем и эмоциональное выгорание.

Для начала следует определиться, что же такое эмоциональное состояние. Эмоциональные состояния – те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания [1].

Эмоциональные состояния могут быть как положительные, так и отрицательные. При сдаче нормативов по физической подготовке они будут лишь отрицательными, которые могут проявляться в различных видах: аффект, стресс и фрустрация. С уверенностью можно сказать, что даже самые подготовленные слушатели в момент сдачи экзамена по физической подготовке будут находиться в напряженном эмоциональном состоянии. Ведь экзамен – нечастое явление для слушателя, которое может сопровождаться чувствами страха, боязни, тревогой, независимо от его подготовки, что может повлиять на его конечный результат при сдаче норматива.

Рассмотрим самые распространенные эмоциональные состояния, которые слушатель может испытать в период экзаменационной сессии, а именно при сдаче экзамена по физической подготовке. Стресс является самым распространенным эмоциональным состоянием при подготовке и сдачи нормативов. Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом [2]. Стресс могут спровоцировать физические нагрузки, неуверенность в себе и своих силах, боязнь отрицательной оценки.

Довольно близким к стрессу является эмоциональное выгорание. Это состояние, когда человек долгое время находится в напряженном состоянии и испытывает отрицательные эмоции. Сдача сессии, долгая и сложная подготовка слушателя к экзамену по физической подготовке могут отрицательно сказаться на его эмоциональном состоянии. Также на результат при сдаче физической подготовки может повлиять уровень настроения. Настроение является сложным психологическим процессом, который зависит от внешних раздражителей. Поэтому перед сдачей экзамена следует абстрагироваться и стараться думать о положительных моментах.

Существует большое количество психологических приемов, которые помогут в преодолении стрессовой ситуации и стабилизируют эмоциональное состояние, т. к. долгое пребывание в стрессовой ситуации может пагубно сказаться на состоянии здоровья в целом.

Немаловажным является педагогическая подготовленность преподавателей, которые помогают при подготовке к экзамену. Ведь педагог

должен быть компетентен во многих вопросах, касающихся физической подготовки, а также обладать психологическими знаниями, за счет которых в дальнейшем он сможет помочь слушателям [3].

С помощью сочетания физической и психологической подготовки слушатель сможет контролировать свои эмоциональные состояния, в дальнейшем данное качество может ему помочь как при сдаче физической подготовки, так и других экзаменов, а также это поможет слушателям в их дальнейшей служебной деятельности.

Литература

1. Психология состояний: учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. М., 2011.

2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-метод. пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. Елабуга, 2015.

3. Тащиян А.А., Баранова А.С. Динамика показателей физической подготовленности сотрудников полиции в процессе обучения в образовательных организациях МВД России // Военно-правовые инструменты обеспечения национальной безопасности: сб. статей научно-практ. конф. М., 2022.

© Кондрашов А.В., 2023

УДК 796:378

ПРОГРАММА КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Лепилина Т.В.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки
и технологий им. академика М.Ф. Решетнева

Учебно-воспитательный процесс обучения плаванию в техническом вузе позволяет освоить жизненно важный навык, разучить способы плавания, усовершенствовать технику студентам разного уровня подготовки в

данном виде спорта. На занятиях по плаванию студентов технических вузов распределяют в группы по уровню подготовки: начальное обучение, обучение и совершенствование плаванию, спортивное совершенствование. Студенты, плавающие уверенно, без боязни, умеющие плавать спортивными способами, способами «по-своему», попадают в группу обучения и совершенствования плаванию. За занятие (45 мин) студенты могут проплыть общий плавательный объем – 700–1 500 м. Такая плавательная подготовка позволяет заниматься по представленной программе кондиционной тренировки. Программный материал варьируется в зависимости от поставленных задач, индивидуальных возможностей и способностей, физической подготовленности студентов [1].

Кондиционная тренировка в плавании направлена на сохранение психофизического здоровья студентов, повышение двигательной активности, физической подготовленности, улучшение состояния функциональных систем, организма студенческой молодежи. Основная направленность кондиционной тренировки – достижение личных рекордов в плавании, совершенствование техники плавания, воспитание общей выносливости. Для достижения поставленных задач использован широкий спектр средств, методов, методических приемов регулирования нагрузок, объема, направленности применяемых заданий и упражнений. Количество занятий в неделю от двух до шести, продолжительность занятия 40–45 мин [2].

Дистанции в кондиционной тренировке: 50, 100, 200, 400 м. Серии для плавания – 4х50, 8х50, 2х100, 4х100, 2х200, 6х200, 2х400 м. Общий объем за занятие 700–1 500 м.

Средства кондиционной тренировки: плавание спортивными способами в полной координации, плавание упражнений для совершенствования спортивных способов по заданию. Старты, прыжки, повороты.

Методы кондиционной тренировки*:* равномерный, переменный, интервальный.

Интенсивность нагрузки кондиционной тренировки: нагрузка варьируется при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100–160 уд/мин, большой оздоровительный эффект несет работа при ЧСС 100–120 уд/мин, работа при ЧСС 130–160 уд/мин несет кондиционный, тренирующий эффект.

Для разработки индивидуальной программы кондиционной тренировки студенты проплывают контрольный тест: «Плавание 400 метров

вольным стилем». Учитывается: время проплывания, количество остановок на дистанции, техника плавания (спортивное плавание, «по-своему), дыхание в воду либо комбинированное (с поднятой головой). Критерии оценивания (см. табл. 1):

Таблица 1

Таблица оценивания теста «Плавание 400 метров вольным стилем»

Тест	Юноши		
	критерии, оценка, результат		
	отлично	хорошо	Удовлетворительно
400 м (мин, с) плавание вольным стилем	12.00 спортивные способы плавания, беспрерывное преодоление дистанции	16.00 спортивные способы плавания, способ «по-своему, дыхание произвольное, 1–4 остановки для восстановления	б/у способ «по-своему», дыхание произвольное, 4 и более остановок для восстановления

На основе полученных результатов проплывания 400 м вольным стилем под руководством преподавателя студенты составляют индивидуальную программу кондиционной тренировки. Цель – улучшить личные показатели в плавании (время, объем, технику, уменьшить количество остановок и т. д.).

Программа занятий кондиционной тренировки для студентов 2–3 курсов технического вуза (12 занятий):

1-е занятие: 400 м вольным стилем, равномерное плавание, темп свободный, по самочувствию. Дыхание произвольное. Зафиксировать время проплывания дистанции. Оставшееся время занятия – равномерное плавание вольным стилем. Общий объем за занятие – 700–1 200 м.

Нагрузка, отдых: частота сердечных сокращений (ЧСС) до 100–120 уд/мин. Выполнять остановки для восстановления сил и дыхания по самочувствию.

2–4-е занятие: равномерное плавание 400 м вольным стилем, 200–400 м упражнения по заданию, серии 4х50, 2х100, 200 м по заданию. Метод: равномерный. Нагрузка, отдых: ЧСС 100–130 уд/мин. Выполнять остановки для восстановления сил и дыхания по самочувствию.

5–8-е занятие: 400 м равномерное плавание кролем на груди в координации. Серии 4х50, 6х50, 4х100, 2х200, 3х200 м различными способами плавания, упражнения по заданию. Методы: равномерный, переменный. Нагрузка, отдых: ЧСС 110–140 уд/мин. Выполнять остановки для восстановления по заданию, по самочувствию.

8–11-е занятие: 400 м равномерное плавание кролем на груди в координации. 400 м равномерное плавание способом по выбору, способы можно менять. Серии 4х50, 4х100, 2х200 м по заданию. Методы: равномерный, переменный, интервальный. Нагрузка, отдых: по заданию, ЧСС 110–150 уд/мин.

12-е занятие: контрольное. Выполнение контрольного теста «Плавание 400 м вольным стилем». Рекомендации: непрерывность преодоления дистанции, равномерный темп в аэробном режиме, при остановке дистанцию продолжать сразу после восстановления сил и дыхания.

Сравнение результатов теста «Плавание 400 метров вольным стилем» первого и контрольного занятий – показатель выполненной работы по программе кондиционной тренировки в плавании.

Отлично – время улучшено, дистанция преодолена спортивными способами плавания, беспрерывно.

Хорошо – время улучшено, дистанция преодолена спортивными способами плавания, способом «по-своему», с минимальным количеством остановок индивидуально для каждого студента.

Удовлетворительно – время улучшено, дистанция преодолена способом «по-своему», дыхание произвольное, количество остановок индивидуально для каждого студента.

Учебно-воспитательный процесс обучения плаванию в вузе направлен на формирование навыков целенаправленного использования средств

оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам [3]. Программа кондиционной тренировки рассчитана для студентов разной физической подготовки, позволяет совершенствовать индивидуальную подготовку в данном виде спорта, формирует интерес и понимание смысла систематических занятий плаванием, умение самостоятельно подобрать и использовать средства плавания в режиме свободного времени.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры. М., 1999.

2. Кузнецов И.А. Как составить программу кондиционной физической тренировки // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. СПб., 2017. № 1.

3. Лепилина Т.В. Обучение плаванию в высшей школе: учебно-метод. пособие. Красноярск, 2021.

© Лепилина Т.В., 2023

УДК 796:378

ОЦЕНКА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Лепилина Т.В.
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева

Эффективное и гармоничное влияние на личность студента в плане всестороннего физического развития, приобщения к здоровому образу жизни оказывают занятия обучения и совершенствования плаванию.

Плавание, как вид двигательной активности, способствует разностороннему физическому развитию молодых людей, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Никакой вид физических упражнений так гармонично не развивает мускулатуру тела, обеспечивая формирование полноценной осанки, как плавание [2].

Для оптимизации учебного процесса по плаванию в вузе была проведена оценка плавательной подготовленности студентов 1–2 курсов. Полученные данные позволяют совершенствовать учебный процесс, эффективно подбирать средства и методы обучения и совершенствования плаванию, варьировать интенсивность нагрузки, составлять индивидуальные программы кондиционной тренировки в плавании для укрепления здоровья, развития физических качеств, повышения физической и умственной работоспособности студентов.

Для оценки плавательной подготовленности студенты (юноши 1–2 курс) плыли контрольный тест «Плавание 400 м вольным стилем». Условия выполнения теста: равномерное плавание в свободном темпе, стили плавания можно менять, если необходимо, можно делать остановки для восстановления сил и дыхания. Рекомендации: непрерывность преодоления дистанции, равномерный темп в аэробном режиме, при остановке дистанцию продолжать сразу после восстановления сил и дыхания. Критерии оценивания (табл. 1):

– время проплывания 400 м вольным стилем;

– количество остановок на дистанции;

– техника плавания (спортивное плавание, «по-своему);

– дыхание в воду либо комбинированное (с поднятой головой).

Таблица 1

Таблица оценивания теста «Плавание 400 метров вольным стилем»

Тест	Юноши		
	критерии, оценка, результат		
	отлично	хорошо	Удовлетворительно
400 м (мин, с) плавание вольным стилем	12.00 спортивные способы плавания, беспрерывное преодоление дистанции	16.00 спортивные способы плавания, способ «по-своему, дыхание произвольное, 1–4 остановки для восстановления	б/у способ «по-своему», дыхание произвольное, 4 и более остановок для восстановления

В тестировании принимали участие 60 студентов 1–2 курсов. 12 студентов (20 %) проплыли дистанцию за 12 мин. и меньше, 24 студента (40 %) уложились в норматив 16 мин., 24 студента (40 %) проплыли дистанцию за 16 и более мин. (рис. 1). Студенты, выполнившие тест на отлично, плыли беспрерывно, спортивными способами плавания, в среднем и выше среднего темпе, при частоте сердечных сокращений (далее – ЧСС) – 120–130 уд/мин. Студенты, уложившиеся в норматив 16 мин., плыли способами, приближенными к спортивным, способом «по-своему», дыхание произвольное, остановки для восстановления по необходимости, ЧСС – 110–120 уд/мин. Студенты, проплывшие дистанцию за 16 и более мин., плыли способом «по-своему», часто останавливались для восстановления дыхания и сил, ЧСС – 100–110 уд/мин.

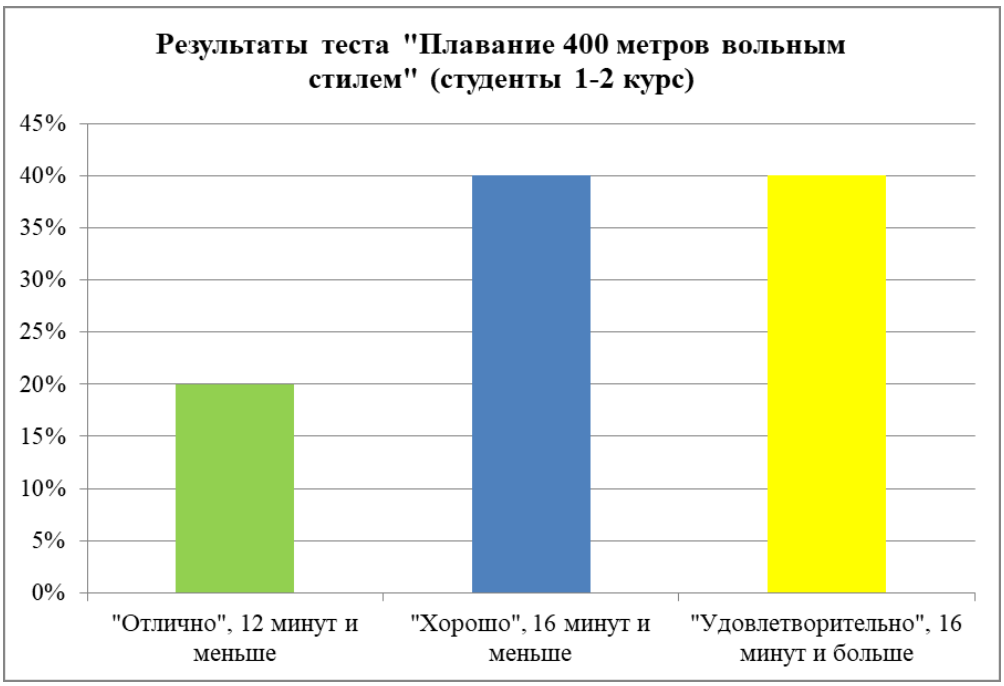


Рис. 1. Результаты теста
«Плавание 400 метров вольный стиль» (1–2 курс, юноши)

Данный тест – хороший показатель развития как плавательной, так и общей выносливости студентов. Позволяет оценить уровень подготовки в плавании, поставить задачи для улучшения результата, выбрать средства и методы для дальнейшей тренировки, составить программу совершенствования в кондиционной тренировке:

Для студентов, выполнивших тест на отлично. Плавание серий 4х100, 4х200, 2х400, 3х400, 4х400 метров и т. п. разными способами плавания, с использованием упражнений, в полной координации. Методы: равномерный, переменный, интервальный. Упражнения, нагрузка, отдых по заданию преподавателя, самостоятельный выбор. Нагрузка в аэробном режиме при ЧСС – 100–140 уд/мин. Плавательный объем за занятие (45 минут) – 1 200–1 600 м.

Для студентов, выполнивших тест на «хорошо». Плавание серий 4х100, 2х200, 2х400, 2х400 метров и т. п. разными способами плавания, с использованием упражнений, в полной координации. Методы: равномерный, переменный. Упражнения, нагрузка, отдых по заданию преподавателя, самостоятельный выбор. Нагрузка в аэробном режиме при

ЧСС – 100–130 уд/мин. Плавательный объем за занятие (45 мин) – 900–1 200 м.

Для студентов, выполнивших тест на «удовлетворительно». Плавание серий 2х100, 4х100, 2х200, 3х200, 2х400 метров и т. п. разными способами плавания, с использованием упражнений, в полной координации. Методы: равномерный. Упражнения, нагрузка, отдых по заданию преподавателя, самостоятельный выбор. Нагрузка в аэробном режиме при ЧСС – 100–120 уд/мин. Плавательный объем за занятие (45 мин) – 600–1 000 м.

Процесс обучения плаванию студентов технических вузов предусматривает формирование навыков целенаправленного использования средств оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, достижения учебных, жизненных, профессиональных целей. Важно не только научить студентов плавать спортивными способами, развить физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков, но и обучить навыкам и умениям использования средств плавания в режиме учебы, труда и отдыха, сформировать интерес и понимание смысла систематических занятий плаванием [2].

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры. М., 1999.

2. Лепилина Т.В. Занятия плаванием как компонент физкультурного образования студентов первого курса СибГУ: материалы XVII Междунар. научно-практ. конф. Луганск, 2020.

3. Лепилина Т.В. Обучение плаванию в высшей школе: учебно-метод. пособие. Красноярск, 2021.

© Лепилина Т.В., 2023

УДК 796:61

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Мавропуло О.С.
Директор Института физической культуры и спорта
Донского государственного технического университета,
доктор философских наук, кандидат педагогических наук, профессор

Собакарева Е.В.
Научный сотрудник научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела
Ростовского юридического института МВД России

Для того чтобы подробнее раскрыть тему выносливости и методы ее совершенствования у сотрудников полиции на этапе профессионального обучения, нужно для начала понять, что представляет собой термин «выносливость» [1; 2]. Существуют разные позиции, раскрывающие его понятие. С одной стороны, выносливость – это качество, обусловленное его физическими возможностями, показывающими уровень работоспособности организма, с другой стороны, выносливость – способность организма человека на протяжении определенного промежутка времени выдерживать большое количество нагрузок. То есть выносливость, в свою очередь, показывает уровень работоспособности и возможности организма выдерживать определенное количество нагрузок, представляет совокупность огромного числа процессов, характеризующихся параметрами как вегетативной системы, так и энергетическим обменом. Указанные выше факторы представляют выносливость в нескольких формах:

– первая проявляется в уровне поддержания работоспособности, связанной с наступлением признаков усталости при выполнении определенных работ;

– вторая показывает в уровне поддержания работоспособности до возникновения усталости при постановке определенных задач.

Так как профессия сотрудника полиции предполагает большое количество как физических, так и моральных нагрузок (долгое пребывание на службе, патрулирование закрепленных территорий, погоня за преступниками), понятие выносливости в деятельности сотрудников является неотъемлемым. Поэтому для повышения уровня выносливости у сотрудников полиции на этапе профессионального обучения разрабатывается определенная методология, связанная с развитием, поддержанием выносливости и физической подготовки в целом [3; 4]. Ведь выносливость нужно развивать, чтобы полицейский выдерживал большое количество нагрузок длительное время. Выносливость основывается на разработке совокупности тренировок, способствующих увеличению и поддержанию нагрузок, проведении специально разработанных тренировок с элементами использования дополнительных упражнений (бег на длинные дистанции, плавание либо быстро на короткие дистанции, либо медленно на длинные дистанции, бег, связанный с выполнением дополнительных упражнений, а именно приседаний, отжиманий), также для большего поднятия уровня выносливости нужен соревновательный дух.

Разрабатывая упражнения и тренировки на увеличение уровня выносливости для сотрудников, которые находятся на этапе профессионального обучения, нужно соблюдать определенные правила:

– упражнения и тренировки должны проходить исходя из специфики профессии, возраста и половой принадлежности сотрудников полиции;

– применять постепенное увеличение нагрузок, в соответствии с возможностями и уровнем подготовленности организма;

– соблюдать определенный порядок нагрузок, в соответствии с этапом подготовки;

– чередовать тренировки с отдыхом;

– соблюдать определенный рацион питания, который формируется на основе запасов (углеводов, жиров);

– использовать разумный подход, без особых нагрузок на сердце и почки.

Для достижения желаемого и наилучшего результата, связанного с повышением выносливости, нужно соблюдать вышеперечисленные правила, разработанные на основе методики по увеличению выносливости у

сотрудников. Методика увеличения и поддержания выносливости состоит из нескольких этапов, которые напрямую взаимосвязаны и являются неотделимыми друг от друга [4].

На первоначальном этапе физической подготовки сотрудника полиции нужно обратить огромное внимание на усовершенствование организма в целом, а именно сердца, двигательного аппарата, восстановление центральной нервной системы, т. е. данный этап в основном направлен на восстановление и усложнение динамики и статики при тренировках и проведение специальных физических занятий.

Второй этап напрямую связан с увеличением нагрузок, применением дополнительных средств к улучшению приспосабливаемости организма к выносливости. К таковым относится увеличение темпов при беге, плавание, ходьбе, проведение тренировок и занятий по физической подготовке с постепенным увеличением и усложнением упражнений.

Третьим этапом для совершенствования выносливости является повышение интенсивности основных и дополнительных упражнений, которые в основном характерны для людей, требующих определенной профессиональной подготовки.

Исходя из методологии, нужно сказать, что существует определенная классификация методов совершенствования выносливости у сотрудников полиции на этапе профессионального обучения. Разработка методов по увеличению выносливости проводится на основе специализации сотрудников, их физического и морального состояния. Благодаря этим методам увеличивается и усовершенствуется не только выносливость, но и взаимосвязанные вместе с ней такие компоненты, как быстрота – способность за минимальное количество времени выполнить максимальное число поставленных задач, а также ловкость – уровень подготовленности, который характеризуется уровнем возможности прохождения поставленных задач. Присутствие всех этих компонентов у сотрудника способствует увеличению работоспособности и достижению определенных целей.

Подробнее разберем методы по совершенствованию выносливости:

1. Переменный метод, характеризующийся систематическим изменением, исполнением работ. Примером может выступить бег, связанный с изменением скорости, т. е. чередованием с ходьбой, чередованием с

разными силовыми упражнениями, здесь главное отметить, что при выполнении упражнений по этому методу не должен нарушаться аэробный образ нагрузки.

2. Равномерный метод, который выступает в качестве динамического подхода к тренировкам и физкультурным занятиям, такой метод, направлен на удержание заданного темпа.

3. Интервальный метод тренировки – применение на практике статистических и динамических упражнений с предусмотренным количеством отдыхов, при увеличении нагрузок. Для усовершенствования выносливости уменьшаются промежутки отдыха во время проведения занятий.

4. Метод круговой тренировки, который заключается в повторении и закреплении предыдущего материала, т. е. занятие предусматривает определенное количество упражнений, чаще всего семь-восемь упражнений, с нескольким числом повторения.

5. Игровой метод, заключающийся в усовершенствовании не только физической, но и эмоциональной выносливости.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сказать, что неотъемлемую часть понятия выносливости составляет уровень физической подготовки. В свою очередь, выносливость играет огромную роль в деятельности полицейского, поэтому для развития и усовершенствования используются определенные методы, которые охватывают разные сферы их применения (игровой метод, метод с проведением занятий в круговом ритме, метод, который позволяет увеличить выносливость за счет увеличения соревновательного духа, интервальный метод, равномерный и переменный метод). Но важно отметить, что все эти методы будут приносить пользу только при соблюдении определенных правил при проведении занятий, которые указаны в методике по увеличению физических возможностей.

Литература

1. Алдошин А.В., Тащиян А.А., Ефремова Т.Г. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции на этапе профессионального обучения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 1.

2. Броев А.Х. Подготовка сотрудников органов внутренних дел и требования к их профессионально значимым качествам на современном этапе // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. № 3–2.

3. Палади Р.В., Тащиян А.А. Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: сб. трудов V Всерос. научно-практ. конф. с международным участием. Ульяновск, 2021.

4. Торопов В.А., Дудчик В.И., Новоторов Е.Е. Физическая подготовка – эффективное средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сб. материалов II Междунар. научно-практ. конф. Омск, 2019.

© Мавропуло О.С., Собакарева Е.В., 2023

УДК 796:61

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЕГО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Мансурова Н.И.
Доцент кафедры физической культуры и здоровья
Сибирского государственного университета
науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева

Важно уделять время для поддержания и улучшения физических возможностей человека с помощью самостоятельных занятий. Ряд концепций ученых по самостоятельной физической подготовке являются значимыми, такие занятия направлены на сохранения здоровья человека. Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Благодаря им человек может поддерживать необходимый уровень здоровья. Особенно если его основная деятельность является малоподвижной или связана со значительными

психическими нагрузками, чреватыми возникновением стресса. Правильно подобранные комплексы самостоятельных физических упражнений способны снять утомляемость, привести организм человека в необходимый тонус и подготовить его к дальнейшей работе или активному досугу.

Физические упражнения – это любая физическая активность, которая совершенствует физические возможности человека, укрепляет и сохраняет его здоровье, к которым мы относим мышечную силу (недостаток движения может привести к атрофии мышц), умения поддерживать в норме физическое развитие и функциональную подготовленность человека. Ученые выделяют следующие формы самостоятельных занятий: ежедневная утренняя гимнастика, физические упражнения в течение дня, регулярные занятия спортом [1].

Ежедневная утренняя гимнастика – это залог работоспособности для всего дня. Утренняя зарядка активизирует кровообращение, ускоряет обмен веществ, улучшает ток лимфы, способствует выведению токсинов из организма. Лучше всего заниматься на улице или дома с открытым окном, одежда не должна сковывать движений. Нами установлено, что приблизительное время зарядки – 15–20 минут. Комплекс физических упражнений не должен состоять из слишком сложных упражнений. Начинать утреннюю гимнастику необходимо с разминки, например, легкого бега или ходьбы на месте или в движении, а затем подключать физические упражнения для мышц ног, рук, туловища, полезны элементы суставной гимнастики и прыжки.

Использование силовых упражнений в утренней гимнастике зависит от уровня подготовки человека. Если уровень подготовки достаточно хорош, необходимо включать упражнения с весом собственного тела и с утяжелениями. Завершать разминку необходимо упражнениями на гибкость и восстановлением дыхания. Необходимо прислушиваться к своим ощущениям, выполнять утреннюю гимнастику под приятную музыку. После зарядки рекомендуют принять контрастный душ [3].

Физические упражнения в течение дня нужны для поддержания тонуса. На переменах, в перерывах необходимо делать упражнения для мышц спины и шеи. Это поможет снять напряжение, которое возникает в положении сидя. Комплекс упражнений для глаз поможет расслаблению и

тренировке глазных мышц, что так важно в учебном процессе. Гимнастика для глаз должна включать движение глазами вверх-вниз, вправо-влево. После каждого упражнения необходимо закрывать глаза на пару секунд и еще три-пять раз повторять ее. Далее сделать круговые движения глазами и снова закрыть глаза, только на этот раз сильно сжимая на 30 сек.

Дыхательные упражнения в течение дня нормализуют работу нервной системы. Человеку необходимо знать технику диафрагмального дыхания, оно поспособствует снятию волнения и насыщению клеток мозга кислородом. Дыхание полезно для органов, расположенных сверху и снизу диафрагмы, т. к. в грудной клетке и в брюшной полости происходит отток лимфы от этих органов. В положении сидя с ровной спиной можно делать вдохи и выдохи по пять секунд, при этом на вдохе живот надувать, а на выдохе сдувать, грудная клетка должна оставаться неподвижна.

Изометрические физические упражнения в течение дня полезны для снятия утомления. Их выполняют в положении сидя. Главная их особенность состоит в том, что длина мышц не меняется и суставы не двигаются, т. е. происходит напряжение различных групп мышц. Попытайтесь поднять стул, на котором сидите, раздвигайте ноги, препятствуя этому своим руками (упражнение на сопротивление) [1; 2].

Регулярные занятия спортом содействуют развитию силы, выносливости, пластичности и координации, а также повышают общую энергию. Быстрая ходьба, бег, плавание, аэробика, езда на велосипеде и лыжные прогулки особенно полезны для деятельности сердечно-сосудистой системы. Занятия этими видами спорта являются аэробными, развивают координацию, улучшают общую физическую подготовку. Занятия в тренажерном зале повышают силу и выносливость, укрепляют суставы и костно-мышечную систему.

В последнее время огромной популярностью пользуется функциональный тренинг или универсальная тренировка, которая нацелена на достижение силы, ловкости, координации и гибкости. А вот стретчинг включает в себя комплекс упражнений на растягивание мышц и связок, им полезно заниматься в комплексе с другими тренировками. В независимости от выбранных видов спорта необходимо придерживаться общих правил:

– сложность физических упражнений и их интенсивность, количество подходов и время тренировки необходимо наращивать постепенно;

– во время регулярных занятий спортом необходимо отслеживать реакцию организма на нагрузки, регулировать длительность интервалов между упражнениями;

– комплекс физических упражнений должен включать упражнения на все группы мышц;

– занятия спортом начинать не ранее чем через час после приема пищи и заканчивать за один-два часа до сна;

– каждое тренировочное занятие обязательно начинать с разминки и заканчивать упражнениями на расслабление;

– по продолжительности занятие должно быть не короче 20 минут и не реже двух-трех раз в неделю;

– при силовых тренировках чередовать тренировочные дни с восстановительными;

– чтобы избежать негативных последствий, необходимо изучать технику выполнения упражнений.

В заключение можно сказать, что важно уделять особое внимание развитию физических возможностей человека в процессе самостоятельных занятий. Это поспособствует повышению тонуса, приобретению бодрости и жизнерадостности в повседневной жизни человека.

Литература

1. Гнездилов В.П. Побуждение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и основные формы и средства самостоятельных занятий // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. научно-метод. конф. с международным участием. Оренбург, 2015.

2. Мартиросова Т.А., Батурина Д. Повышение работоспособности обучающихся в вузе в процессе их двигательной деятельности // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XII Междунар. научно-практ. конф. Красноярск, 2022.

3. Самусенков О.И. Беговая подготовка как средство самостоятельных занятий студентов при подготовке сдачи норм комплекса ГТО // Научные аспекты физической культуры в высшей школе: сб. статей научно-практ. и учебно-метод. Междунар. конф., посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне. М., 2015.

© Мансурова Н.И., 2023

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ У ЮРИСТОВ

Мануйленко Э.В.
Заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), кандидат педагогических наук, доцент

В настоящее время проблема укрепления психологического здоровья актуальна буквально для каждого человека, но в особенности стала чаще проявляться у людей, чья жизнь связана с работой в сфере юриспруденции. Сейчас каждый второй юрист уходит с работы из-за профессионального выгорания, потому что не справляется с внутренним накоплением негативных эмоций. Профессиональное выгорание возникает по множеству причин, и одними из основных являются малоподвижный образ жизни и постоянное напряжение. К сожалению, больший процент юристов «окунается в работу с головой», и вместо того, чтобы «выпустить пар», например, пробежкой по парку в свободное от работы время, предпочитают проводить досуг, сидя дома на диване, с друзьями в кафе и т. д.

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным уровнем относительно состояния покоя, функционирования организма. Она же и является неотъемлемой частью жизни любого здорового человека, от которой напрямую зависит как физическое, так и психологическое состояние человека. Существует

множество негативных факторов, раздражающих нервную систему, что не лучшим образом сказывается на здоровье человека. Поэтому любые физические нагрузки в умеренной степени – один из самых эффективных способов борьбы с этими факторами [3].

Юрист, наряду с правовой компетентностью, – это представитель профессии, требующей эмоциональной стабильности, устойчивости и в любых ситуациях сохранений здравого смысла. Необходимые интеллектуальные способности человека, чья работа и жизнь тесно связаны с юридической сферой, должны постоянно находиться в балансе с физическим и психологическим здоровьем. Только поддержание такого тонуса может привести к достижению наилучших результатов в этой деятельности.

Как известно, физическое здоровье юриста является необходимым условием профессиональной юридической деятельности: он должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени [1].

Важно отметить, что в формировании физической культуры личности, в частности и психологического состояния, ключевую роль играет этап обучения в учебных заведениях. Многие специалисты, достигшие больших успехов в своей работе, при этом не только в юридической сфере, рассказывают о том, что им помогают справляться со стрессом и мотивируют на работу именно физические нагрузки, к которым они приучили себя, еще будучи студентами.

На физическое воспитание оказывают воздействие еще в период образовательного обучения. В российских вузах согласно образовательным программам высшего профессионального образования – 54 часа в неделю, что вызывает сокращение свободного времени, необходимого студентам для восстановления своего психофизического состояния. Из 54 часов российский студент порядка 8–10 часов проводит в спортивном зале. Будущий специалист юридической деятельности должен понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном,

профессиональном и социальном процессе [2]. К тому же сейчас тенденция развития физической культуры как отдельной, самостоятельной части поддерживается на законодательном уровне и имеет целесообразность находиться в социально-экономическом пространстве. Для этого научными группами было издано немало законопроектов и контрактов на данную тему [3].

Но профессиональное выгорание – состояние, которое в большинстве случаев формируется в результате хронического стресса, постоянной усталости и тяжелых эмоциональных нагрузок, с которыми организм не справляется самостоятельно. Соответственно, выгорание грозит тому, у кого на работе длительный поток негативных эмоций и внутренних переживаний, которые долго накапливаются и вовремя не выплескиваются. То есть люди, специальность которых напрямую зависит от общения, перенапряжения, эмоционального истощения, в частности, – юристы. Важно осознавать, что профессиональное выгорание – это действительно большая и тяжелая проблема для человека, и если вовремя не выявить ее и не начать принимать меры по ее устранению, то проблема будет прогрессировать и ухудшать психофизическое здоровье человека. Как же суметь распознать выгорание и даже суметь его предупредить? Выделяются несколько основных причин появления этой проблемы:

1. Большой объем работы. Чрезмерная нагрузка на мозг человека, обилие рабочих задач, отсутствие или нехватка времени на отдых порождают стресс, впоследствии чего ухудшается не только отношение человека к своей работе, но и его физическое состояние.

2. Отсутствие уверенности в завтрашнем дне. Нередко следователи и другие юристы даже не могут представить себе то, какие задачи их ожидают завтра, какой уровень сложности у этих задач будет, а значит, под сомнение встает их профессиональное будущее, и в дальнейшем нахождение на работе сопряжено у них со стрессом.

3. Отсутствие комфортных условий труда. Если работа связана с постоянным шумом, передвижением по городу или даже по стране, становится сложно концентрировать внимание на поставленных задачах,

а значит, и выполнять их. Это влияет на результат выполненной работы, что может привести к недовольству собой и в дальнейшем к эмоциональному истощению.

4. Трудности общения с коллективом. Абсолютно на любой работе одну из главных ролей в качественном выполнении рабочих задач играет отношение в коллективе. Появление конфликтов с коллегами или начальством, грубости в общении, раздражительности может сильно отвлекать от работы. Находясь в состоянии постоянного стресса, можно и не осознавать ответственность за ситуации.

5. Отсутствие физической активности или слишком «сидячая» работа. Мало того что малоподвижный образ жизни негативно влияет на физическое состояние, т. е. появляются головные боли, боли в спине, тошнота, искривление осанки, так еще на фоне эмоциональных переживаний появляются хронические проблемы с психологическим состоянием человека. Бывает так, что глотают таблетки от физических беспокойств организма, даже не понимая при этом, что в лечении нуждается не тело, а психика.

Останавливаясь на проблеме малоподвижного образа жизни, хочется указать на то, что физические, нагрузки наряду с умением распоряжаться своим временем и общением с близкими людьми, являются, пожалуй, самым эффективным способом предотвращения появления профессионального выгорания, особенно в такой тяжелой работе, как юрист. Причем физическая активность решает не только проблему борьбы со стрессом. Так, компания PLATFORMA Media опросила юристов об отношении к спорту и физическим упражнениям. На вопрос о важности занятий спортом треть опрошенных (31 %) ответили, что юристу необходимо поддерживать физическую форму хотя бы для здоровья. Еще 26 % отмечают, что тренировки помогают повысить работоспособность, а 17 % соглашаются, что спорт полезен в борьбе со стрессом. Положительное влияние тренировок на внешний вид и самооценку выделили 14 % опрошенных.

Увы, работа юриста может быть очень напряженной и требовать сверхурочной нагрузки. Но если вы способны выделить на физическую активность немного времени, это все равно даст положительный результат, главное – заниматься регулярно. 46 % опрошенных тратят

на физические упражнения до 15 минут, 25 % занимаются до 30 минут в день, а 17 % – до одного часа.

При этом 17 % занимаются зарядкой, 16 % посещают тренажерный зал, а 10 % устраивают пешие прогулки до или после работы.

Кстати, небольшая часть (12 %) респондентов в качестве альтернативы привычному транспорту использует велосипеды (или самокаты) для поездок на работу, еще 31 % хотели бы иметь такую возможность [4].

Исходя из статистических данных, сделаем вывод, что физические нагрузки не только являются эффективным методом предотвращения появления профессионального выгорания и борьбы с ним, но и в целом положительно влияют на результат деятельности работников юридической сферы. Например, юрист в сфере HoReCa Юлия Вербицкая, которая занимается фитнесом, отмечает, что спорт развивает дисциплину и тренирует выносливость. Часто судебные заседания затягиваются на месяцы, а то и годы, а выдержка, полученная за счет тренировок, помогает довести дела до конца.

Помимо фитнеса, есть еще множество других примеров положительного влияния любой физической активности на работоспособность человека. Так, адвокат Расул Шамсутдинов, занимающийся дзюдо, утверждает, что данный вид спорта учит надеяться только на свои силы и закаляет характер, что помогает адвокатам не только избавиться от рутинности в своей работе, но и правильно и обдуманно применять свои знания и навыки в защите клиентов в зале суда [5; 6].

Командные виды спорта помогают налаживать связь с людьми, делая всех равными. Даже спокойные игры помогают юристам лучше справляться со своей работой: в шахматах развивается стратегическое мышление, усидчивость, терпение, просчет рисков, особенно шахматы на время, ведь они максимально приближены к реальным юридическим баталиям в суде или на переговорах; а в бильярде за вечер игры можно пройти расстояние от двух до десяти километров, и игра поддерживает не только физическую форму, но и развивает эмоциональное спокойствие, собранность, хладнокровие, ведь так же, как и в суде, в бильярде минимальная ошибка или потеря концентрации может быть фатальна.

На основе анализа статистических данных и опыта специалистов в сфере юридической деятельности можно сделать вывод, что физические нагрузки играют огромную роль в укреплении здоровья, в предотвращении появления проблемы профессионального выгорания у юристов и в борьбе с этой проблемой. Ведение активного образа жизни формирует физическую культуру личности и нравственные ценности, от которых зависит результат рабочей деятельности каждого человека. Также необходимо отметить важность осознания того, что в борьбе с профессиональным выгоранием необходимо уделять особое внимание не только своему физическому, но и психологическому состоянию.

Литература

1. Абакумова Н.Н. Принципы организации педагогического мониторинга инноваций // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 12(140).
2. Бережнова З.З. Аспекты отношения студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом // Завтра. Латинская Америка и Россия. 2016. № 32.
3. Панова О.С., Тащиян А.А., Баркалов С.Н. и др. Обоснование дифференцированного подхода в профессионально-прикладной физической подготовке женщин-сотрудников органов внутренних дел России в многолетнем аспекте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206).
4. Совершенствование законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Доступ из справ. правовой системы «Гарант».
5. Финансирование судебных процессов. Сайт и Telegram-канал PLATFORMA [Электронный ресурс]. URL: https://platforma-online.ru/media/section/life-style/ (дата обращения: 21.01.2023).
6. Опрос юристов главным редактором HR-направления Мяло Д. Образование и карьера юристов [Электронный ресурс]. URL: https://www.law.ru/rubric/144-obrazovanie (дата обращения: 21.01.2023).

© Мануйленко Э.В., 2023

УДК 796:351.74

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ОСНОВА ГОТОВНОСТИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мешев И.Х.
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиала)
Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук

Биналиев А.Т.
Начальник кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

На сегодняшний день Российская Федерация представляет собой конкурентоспособное государство во многих отраслях. Во многом это стало возможно благодаря наличию в стране высококвалифицированных специалистов, которые понимают тенденции развития других государств и как не только конкурировать с ними на одном уровне, но и становиться лучше. Это, в свою очередь, коснулось и системы образования в нашей стране.

Для того чтобы и в будущем сохранить тенденцию подготовки квалифицированных кадров, необходимо всячески совершенствовать систему образования, чтобы она могла претендовать на первенство в мировом сообществе.

Вместе с тем модернизация коснулась и системы подготовки кадров для системы МВД России, реализуемой в ведомственных образовательных организациях. В современном мире появилось большое множество новых сфер жизни общества, которые необходимо регулировать с правовой стороны вопроса, в результате чего в структуре МВД возникла потребность в новых специалистах и регуляции совершающихся преступлений в этих сферах [1].

Всегда необходимо помнить, что подготовка новых кадров и образование – это главным образом комплексный подход, который подразумевает необходимость подготовки индивида не только с теоретической стороны, но и с физической.

При поступлении на службу в органы внутренних дел от претендента требуется не только наличие достаточных теоретических знаний для того, чтобы успешно решать служебные, оперативные и боевые задачи, но и достаточная физическая подготовленность, которая в том числе включает в себя боевые приемы борьбы, а также умение обращаться с огнестрельным оружием. Помимо указанного, важное значение в подготовленности сотрудника ОВД имеют нравственно-волевые и психофизические качества.

Назначение сотрудников ОВД подробно изложено в отечественных нормативных правовых актах, которые и определяют направления их дальнейшего совершенствования. Так, в Федеральном законе от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» излагается, что полиция предназначена для: защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства; оказания противодействия преступности; обеспечения охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности; оказания помощи каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств; предупреждения и пресечения преступлений и административных правонарушений и др. [2].

В данном исследовании основной упор сделан на вопросах влияния физической подготовки сотрудников ОВД на успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Физическая подготовка – это одна из фундаментальных дисциплин, которая изучается курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России. Ее направленность состоит в улучшении физического здоровья, повышении показателей быстроты, выносливости и силы у контингента обучающихся. В последнее время требования директив МВД России ужесточились, и у преподавательского состава сформировались определенные позиции в подготовке курсантов и слушателей в контексте постоянно усложняющейся оперативной обстановки на фоне роста преступности.

Таким образом, для того чтобы быть уверенным, что все кандидаты на несение службы отвечают необходимому стандарту, требования подлежат неукоснительному соблюдению и выполнению. В связи с этим курсанты и слушатели, которые придерживались точки зрения, что современный полицейский должен быть в первую очередь умственно развитым в век высоких технологий и только потом уделять внимание своим физическим показателям, приходят к пониманию ошибочности подобных суждений. Это обусловлено тем, что современные криминальные структуры пополняются физически развитыми субъектами, противодействие которым требует от сотрудника больших физических усилий, в том числе быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Как нами было отмечено ранее, дисциплина «Физическая подготовка» направлена на поддержание физического здоровья служителей правопорядка, профессиональная деятельность которых связана с большими психоэмоциональными и физическими перегрузками. Так, при повышенной нервности и энергоемкости, которые неминуемо со временем перерастают в стресс, справиться с которым нет времени, приводят к физическому истощению организма сотрудника. По этой причине перед преподавателями физической подготовки ставится задача привить любовь к спорту и физической культуре, сформировать у курсантов и слушателей понимание их значимости для успешной профессионально-прикладной деятельности [2; 3; 4].

Специалисты физической культуры и спорта едины во мнении, что систематическое выполнение физических упражнений является залогом исцеления от накопленного стресса. Занятия спортом помогают человеку выпустить наружу все свои эмоции и мысли, которые ему мешают жить полной жизнью, а физическая культура помогает поддерживать здоровье, как физическое, так и психологическое. Таким образом, формирование готовности будущих офицеров полиции МВД России к профессиональной деятельности рассматривается преподавательским составом сквозь призму совершенствования системы профессиональной подготовки кадров для МВД России, что имеет существенное значение для функционирования системы обеспечения безопасности личности, общества и государства.

Взаимосвязь между физической подготовкой и успешной службой неоспорима. Служба в правоохранительных органах ставит первоочередной задачей защиту прав и свобод граждан от посягательства преступного сегмента общества. В процессе несения службы правоохранителям предстоит производить преследование и задержание антиобщественных элементов для того, чтобы привлечь их к ответственности. Если физические показатели сотрудника на низком уровне, то в этом случае тяжело себе представить, что он сможет подавить сопротивление правонарушителя, как невооруженное, так и вооруженное. Физическая подготовка также будет отражаться на навыках силового задержания сотрудником ОВД. Начиная с самого учебного процесса, не обладая достаточной физической подготовкой, вероятность освоения приемов борьбы или рукопашного боя довольно низка, т. к. это контактные, силовые, боевые виды единоборств, которые подразумевают достаточно высокий уровень физической силы. Если же в процессе освоения различных приемов обучающиеся испытывают значительные трудности, то об эффективном использовании их в критических ситуациях несения службы не может быть и речи. Это обусловливается необходимостью регулярных тренировок, в ходе которых выполнение приемов доводится до автоматизма, что позволит сотруднику без особых усилий, а главное, без существенного вреда для себя и мирных граждан обезвредить преступника.

Таким образом, современный социальный заказ системе образования на профессиональную подготовку сотрудников органов внутренних дел, связанный со сложным и противоречивым характером процессов, происходящих в российском обществе, усилением криминогенной обстановки, диктует необходимость разработки и внедрения новых моделей подготовки курсантов и слушателей, которые наряду с формированием профессиональных знаний и навыков обеспечивали бы их психофизическую и физическую подготовленность к профессиональной деятельности. Формирование профессионально-прикладной физической компетентности – это целенаправленное, специальное организованное педагогическое воздействие субъектов образовательного процесса в высшем учебном заведении МВД России, обеспечивающее развитие целостного личностного образования будущих офицеров полиции – готовность к профессиональной деятельности [1; 5; 6; 7].

В свете описанных нами тенденций развития криминалитета необходимо уделить особое внимание непосредственно учебному процессу, который, несомненно, должен претерпевать изменения, поскольку требования, предъявляемые к сотрудникам ОВД, с каждым годом ужесточаются, и с течением времени возникает ситуация, когда известные и используемые ранее методы образования, как и сама система, оказываются малоэффективными и не отвечают запросам времени, общества и государства. Со своей стороны считаем излишним дожидаться критической точки и возложить на преподавательский состав задачи, связанные с квалифицированной оценкой и предложением альтернативных путей развития или совершенствования существующей системы ведомственного образования.

Литература

1. Чехранов Ю.В. О системе физической подготовки сотрудников полиции в системе МВД России // Вестник экономической безопасности. 2022. № 3.

2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Синицын С.И. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни сотрудников силовых структур // Исследования молодых ученых: материалы XLVI Междунар. науч. конф. Казань, 2022.

4. Тхазеплов Р.Л., Маргушев Х.Х. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент профессионализма сотрудников органов внутренних дел // Журнал прикладных исследований. 2021. № 6–2.

5. Савчук Н.А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4(58).

6. Тащиян А.А. Использование интервального метода тренировки на занятиях по физической подготовке // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

7. Тащиян А.А., Еремин Р.В. Технология оптимизации структуры физической подготовленности на основе дифференцированного мониторинга физического состояния // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. научных статей. Орел, 2022.

© Мешев И.Х., Биналиев А.Т., 2023

УДК 796:378.6:351.74

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ СОТРУДНИКАМ ПОЛИЦИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Палевич В.И.
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России

Терешкин Н.Д.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России

Малявина А.Б.
Научный сотрудник научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Ростовского юридического института МВД России, кандидат политических наук

В своей деятельности сотрудники полиции имеют законное право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Так, в главе 5 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» содержатся статьи, обозначающие сотрудникам полиции права и порядок применения ими физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Важность наличия у сотрудника полиции достаточной физической силы для выполнения приемов задержания, применения специальных средств и огнестрельного оружия нельзя приуменьшать.

Уверенность в своих силах, владение приемами борьбы, высокий уровень физической и моральной подготовленности – неотъемлемая часть целостной личности сотрудника полиции. В данной статье рассмотрена тема, раскрывающая такую важную часть жизни молодых людей, решивших вступить в ряды полиции, как формирование осознанной необходимости ведения здорового образа жизни курсантами образовательных организаций МВД России.

Некоторыми учеными молодежь понимается как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, обеспечивая их льготами, но ограничивая в возможности активного участия в определенных сферах жизни общества [3]. Главной спецификой и главным отличием молодежи гражданских вузов и молодежи образовательных организаций МВД России является то, что при поступлении в образовательные организации МВД России и в дальнейшем при прохождении обучения молодому человеку приходится быстро взрослеть из-за ответственности и большого количества обязанностей, возложенных на него с получением специального звания сотрудника полиции и должности курсанта.

Курсантский возраст (в среднем от 17 до 25 лет) – важнейший период становления молодого человека (юноши или девушки) как личности и сотрудника полиции в дальнейшем. Общество требует от представителя власти быть дисциплинированным, ответственным и компетентным при решении возложенных на него задач.

Курсанты являются наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам специфической частью молодежи. Основным видом деятельности новоиспеченных сотрудников полиции, определяющим все существующие характеристики их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей служебной жизни, развитие физических качеств. Все это связано с тем, что курсант – это лицо, которое обучают.

Обучают, помимо юридических и гуманитарных наук, еще и специфическим особенностям будущей профессии по направлениям. Одновременно с этим на курсанта возложены и дополнительные функции, например, несение суточных нарядов на различных объектах образовательной организации, в которой он обучается. Кроме этого, курсанту предопределен

высокий уровень дисциплины, соблюдение субординации с курсовыми офицерами, профессорско-преподавательским составом и в целом с личным составом учебного заведения. Запрет на пользование сотовой связью как во время обучения, так и в часы самостоятельной подготовки также налагает на курсантов ограничения и является одним из пунктов дисциплины.

Стоит отметить, что обучающиеся гражданских вузов вольны в свободное от учебных занятий время, что нельзя сказать о режиме обучения курсанта: курсант должен присутствовать на всех построениях до учебных занятий и после их окончания, по окончании учебных пар пребывание курсантов в учебном заведении продолжается до 19:00, а начальные курсы и вовсе не покидают пределов учебного заведения, т. к. проживают в общежитиях на его территории. В послеучебное время курсанты занимаются самостоятельной подготовкой под контролем курсовых офицеров и командиров взводов, выполняют необходимые задачи.

Одной из наиболее важных составляющих качественного и продуктивного обучения курсантами образовательных организаций МВД России является уровень их физической подготовленности. Но состояние их физического развития всегда зависит от состояния их здоровья.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности, а также способность к созданию семьи и деторождению. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом каждого человека, т. к. оно становится фактором выживания социума в целом [5; 6].

В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50–55 %, на экологическое состояние среды – 18–20 %, роль наследственности оценивается в 15–20 %, здравоохранения – в 10–15 %. Если мы заговорили об условиях, в которых протекает жизнь курсантов, то прежде всего следует обратить внимание на образ жизни молодого поколения в целом.

Здоровый образ жизни в процессе становления курсанта компетентным сотрудником полиции является определяющим социальным фактором, который влияет на основные сферы его жизнедеятельности. На сегодня здоровье – это главный социальный фактор, ограждающий

от негативных последствий при дальнейшем переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Повышение уровня здоровья, улучшение качества здоровья молодых людей зависит от многих факторов, но тем не менее решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью.

Важнейшей из видов деятельности молодых людей является физкультурно-оздоровительная. Ее необходимо рассматривать как деятельность, которая носит социально-культурный характер, потому как ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. В образовательных организациях МВД России роль такой деятельности возложена на кафедры физической подготовки и спорта, а также курсовых офицеров, которые во время занятий по общей и специальной физической подготовке, в ходе организации спортивно-массовых мероприятий, а также при проведении утренней физической зарядки выполняют такие задачи, как:

– развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

– формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

– поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Для обеспечения этих задач у курсантов предусмотрен перечень обязательных нормативов на экзаменах по физической подготовке с целью контроля качества обучения и оценки уровня физической подготовленности.

Для того чтобы курсант мог в полной мере освоить весь учебный материал, он должен быть здоров и вести здоровый образ жизни как внутри образовательной организации, так и за ее пределами [3; 4].

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Основными компонентами здорового образа жизни

являются двигательная активность, рациональное питание, общая гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек, эмоциональное равновесие.

Авторами проведен тест, цель которого заключалась в выяснении того, насколько курсанты следят за состоянием своего здоровья, а также какими видами спорта занимаются, какие физические качества в себе развивают и в какой период обучения.

Опрашиваемым (25 человек – курсанты различных курсов одного из вузов МВД России) был предоставлен тест, состоящий из 10 вопросов: 1. Какими способами вы повышаете свой иммунитет? 2. Какова средняя продолжительность сна в сутки? 3. Как часто вы завтракаете? 4. Сколько осуществляете приемов пищи в день? 5. Какая еда преобладает в вашем рационе? 6. Сколько раз в день вы проводите водные процедуры? 7. Каким образом вы пробуждаете свой организм с утра? 8. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями или спортом дополнительно вне учебных занятий (если да, то сколько раз в неделю)? 9. Как вы организуете свой досуг в свободное время? 10. Как вы оцениваете состояние своего здоровья на данный момент?

Проанализировав все ответы, были получены следующие результаты.

Содержание первого вопроса говорит само за себя. Оно было нацелено на то, чтобы узнать, какими способами курсант укрепляет свой иммунитет. Ни для кого не секрет, что иммунитет является основополагающим элементом здоровья. Это то, что в период стресса организма спасает человека от различного рода заболеваний [1; 2]. Итак, в результате опроса было выявлено, что 40 % опрашиваемых укрепляют свой иммунитет за счет природных иммунноповышающих компонентов (употребление чая с имбирем, лимоном, медом и т. п.). На втором месте (28 % опрашиваемых) оказался ответ «никак». На третьем месте – укрепление организма за счет медикаментов (20 % опрашиваемых). Антилидером оказался вариант – «закаливание холодной водой, ходьба босиком по снегу и т. п.», его выбрали 12 % опрашиваемых.

Вторым компонентом здоровья является здоровый сон. Нормальная продолжительность сна составляет от шести до восьми часов в сутки. В подведении результатов будем отталкиваться от средней продолжительности сна – семь часов. В вопросе опрашиваемым было предложено три ответа:

– три-шесть часов;

– шесть-девять часов;

– девять и более часов.

Более половины опрашиваемых выбрали третий ответ, что свидетельствует о здоровом сне курсантов. Остальные же ответы разделили второе место. Однако имеется и такое время, когда курсантам приходится спать не более четырех часов за сутки, такие периоды бывают во время несения курсантами службы в суточных нарядах на территории образовательной организации МВД России два-три раза в месяц, а при определенных обстоятельствах и чаще.

Третьим компонентом здоровья является питание курсанта. Питание – основополагающий фактор, т. к. потребление вредной пищи, ненормированное потребление еды, неправильный рацион могут привести к болезням пищеварения, что сказывается на общем состоянии организма. Этой категории было посвящено три вопроса. Первый вопрос был направлен на выяснение того, завтракают ли опрашиваемые. Предложено было четыре ответа:

1) каждое утро;

2) каждое утро, заставляя себя, даже если не хочу;

3) не каждое утро, по желанию;

4) не ем по утрам, т. к. отсутствует аппетит в это время.

Итак, совсем не был использован второй вариант ответа. С разрывом в один голос на первое место вышел ответ под № 3, на втором месте ответ № 1. Несколько человек ответили положительно на четвертый вариант, и он вышел на третью позицию.

Второй из предложенных вопросов о питании был вопрос о количестве приемов пищи в день. Диетологи советуют вести дробное питание пять раз в день. Опрашиваемым было предложено два ответа: один-три раза; три-пять раз. Исчерпывающее большинство опрашиваемых ответило, что принимают пищу один-три раза в день. Остальные выбрали ответ под № 2.

Третий вопрос о питании был направлен на выяснении состава рациона питания опрашиваемых. На вопрос: «Какая пища преобладает в вашем рационе» – были предоставлены следующие ответы:

1) жирная;
2) жареная;
3) вареная;
4) пареная;
5) нежирная;
6) фастфуд;
7) овощи, фрукты, преобладание здоровой пищи.

Большинство опрашиваемых выбрало ответ № 6. Второе место разделили ответы № 2 и № 1. На третьем месте ответ № 7. Четвертое место заняли ответы № 3 и 4. Ответ № 5 опрашиваемыми не был выбран.

Немаловажным аспектом является активность. Данному компоненту посвящено три вопроса: пробуждение организма с утра, занятие физическими упражнениями дополнительно вне занятий и организация своего досуга.

Существует несколько способов пробуждения организма с утра, которые были представлены в ответах на вопрос: зарядка, пробежка, кофе с утра, зарядка и пробежка. 56 % опрашиваемых выбрали вариант пробуждения как употребление кофе с утра, пояснив, что этот ритуал позволяет взбодриться и настроиться на продуктивный день. По 16 % сообщили, что утренняя пробежка и выполнение физической зарядки являются приоритетными для пробуждения. 12 % опрашиваемых успевают утром выполнить и пробежку, и зарядку.

Занятия спортом способствуют развитию мышечной массы тела и, следовательно, укреплению телосложения. Для общего развития занятий спортом хватает от одного до двух раз в неделю. Для более серьезного развития телосложения и укрепления мышц требуется от трех до пяти раз тренировок в неделю. По результатам опроса 72 % опрашиваемых уделяют тренировкам один-два дня в неделю помимо учебных занятий по физической подготовке. 28 % респондентов стараются посещать иные тренировки или заниматься дома три-пять раз в неделю. Как видно, курсантам достаточно пары дополнительных занятий в неделю для поддержания хорошего самочувствия, а большее количество тренировок выбирают уже члены спортивных секций.

Далее был вопрос об организации отдыха. Почему этот вопрос так важен? Потому что отдых может быть пассивный (компьютер и все,

что с ним связано, а также телефон, чтение книг, телевизор) и активный (прогулка на свежем воздухе, участие в спортивных и развлекательных мероприятиях и т. п.). Никто не заставляет каждого быть активными в свой выходной – у каждого есть свои предпочтения. Однако проведено много исследований, которые показывают, что именно активный отдых позволяет организму переключиться с ежедневной рутинной деятельности и дать ему отдых в связи со сменой деятельности.

Необходимым для курсанта является наличие и правильная организация систематического пассивного отдыха, что предопределено тем, что в его повседневной жизни присутствуют физические нагрузки по физической и тактико-специальной подготовке, а также психоэмоциональные нагрузки, вызванные высокой дисциплинированностью, ответственностью. По данному вопросу лидером среди выбранного ответа (а это 32 % опрашиваемых) оказался вариант «прогулка на свежем воздухе», что радует. По 20 % распределились за ответы «телефон», «компьютер», «просмотр телевизионных передач». Чтение книг, не связанных с учебной деятельностью, предпочли всего 8 % опрашиваемых, что говорит, возможно, о потере интереса к чтению художественной литературы в связи с нагрузкой по учебной литературе.

И последний вопрос – это вопрос о самостоятельной оценке состояния своего здоровья. Были предложены варианты ответов: плохое, среднее, хорошее, отличное. Порадовало то, что никто из отвечающих не оценивает личное здоровье, как плохое. Но и отличным назвали свое состояние только 12 % опрашиваемых. Основная часть курсантов, а это 52 %, определили свое здоровье, как хорошее, 36 % оценили его как среднее, что должно навести данных курсантов на мысль об изменении режима дня, отдыха, питания для повышения качества своего здоровья.

Результаты ответов на последний вопрос говорят о том, что курсанты в большинстве своем хоть и предпочитают пассивный отдых активному, вредную пищу – полезной, не всегда соблюдают режим сна (в связи с наличием специфических элементов, таких как несение службы в суточных нарядах), не начинают каждый свой день после пробуждения с зарядки, все же оценивают состояние своего здоровья как хорошее и среднее.

По итогам проведенного исследования необходимо сделать вывод о том, что ведение здорового образа жизни, даже с периодическими

отклонениями от него в связи с наличием определенных специфических обстоятельств, позволяет курсантам образовательных организаций МВД России успешно проходить обучение, осваивать объем учебных дисциплин, повышать уровень физической подготовленности. Но стоит отметить, что этому помогает молодой возраст, их внутренние ресурсы. Важно, что длительное отклонение от правил ведения здорового образа жизни ухудшает общее состояние здоровья, влечет за собой снижение работоспособности, повышение утомляемости, регресс в уровне физической подготовки.

Курсантам рекомендовано ввести в повседневный распорядок дня время на пассивный отдых, что позволит им физически и морально отдохнуть, за счет чего вырастет их работоспособность. В рацион курсантов рекомендовано включить большее количество фруктов и овощей, кисломолочных продуктов, что позволит обогатить организм необходимыми витаминами и минералами. А также рекомендовано организовать заступление и смену с суточных нарядов не с 17:00 до 17:00 следующих суток (в этом случае у сменившихся с суточного наряда на отдых и подготовку к следующему учебному дню остается только вечернее и ночное время, а с утра необходимо уже прибыть на учебные занятия), а с 07:00 до 07:00 следующих суток (это позволит сохранить нормальное функционирование пропускного режима, когда основной поток прибывающих в учебное заведение происходит с 07:30 до 08:30), что обеспечит сменившимся с суточного наряда отдохнуть в течение дня, подготовиться к следующему учебному дню.

Только комплексный подход в период обучения, сочетающий в себе приобретение знаний, выработку практических навыков, физическое развитие и привитие осознанной необходимости ведения здорового образа жизни, после окончания образовательной организации МВД России может гарантировать успешное прохождение службы в практических органах.

Литература

1. Алдошина Е.А., Тащиян А.А., Алдошин А.В. и др. Эффективность применения сложнокоординационных упражнений при осуществлении тренировочного процесса спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 1.

2. Безруких М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа. М., 2016.

3. Гайдаш А.И. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в образовательном процессе // Актуальные вопросы права и правоприменения: материалы Междунар. научно-практ. конф. 2021.

4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М., 2016.

5. Петренко Д.А., Палевич В.И., Федорченко А.М. и др. Теоретические аспекты физкультурного образования студенческой молодежи // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 5(74).

6. Тащиян А.А., Игнатенко В.П., Шейхова Р.Г. Управление развитием физической культуры и спорта, внедрением здорового образа жизни в крупной производственной организации // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2022. № 1(58).

© Палевич В.И., Терешкин Н.Д., Малявина А.Б., 2023

УДК 796:004

ПРИМЕНЕНИЕ IT-ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Попова М.В.
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта и туризма
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

Актуальность темы исследования обусловлена всевозрастающим интересом всех групп населения к вопросам сохранения и укрепления уровня собственного здоровья путем осуществления самостоятельных тренировочных программ. Проблема заключается в несоответствии потребностей в квалифицированном педагогическом, тренерском, а порой и медицинском сопровождении данных занятий и возможностей имеющихся в открытом доступе интернет-ресурсов. Цель данного исследования – анализ программных продуктов для самостоятельных тренировок, а также

составление рекомендаций по использованию данных продуктов всех заинтересованных лиц для дальнейшего расширения возможностей применения IT-технологий в сфере здоровьесбережения.

Интерес к самостоятельным и домашним тренировкам наблюдался всегда. По финансовым или иным причинам люди предпочитали заниматься дома либо в спортивном зале, но без тренера. Рост популярности домашних тренировок в последнее время можно связать также с коронавирусной инфекцией COVID-19, во время которой во многих странах был объявлен карантин, а спортзалы, бассейны и другие спортивные объекты были закрыты на неопределенное время. В этот период в жизнь людей вошли онлайн-тренировки, в большей степени с заранее записанными видео на видео-хостингах, например, YouTube. Более того, использование онлайн-тренировок входило в перечень рекомендации Всемирной организации здравоохранения в период пандемии [1].

Однако у такого типа тренировок есть один существенный недостаток – высокая вероятность получить травму из-за неправильно поставленной техники выполнения упражнений и отсутствия контроля со стороны специалиста.

В связи с этим существует необходимость в разработке такого продукта, который бы исполнял роль тренера и указывал человеку на неправильное выполнение упражнения с целью предотвращения травматизма. Осуществление разработки такого продукта возможно с помощью современных информационных технологий, в частности искусственного интеллекта и компьютерного зрения.

Собственно целью данной работы является разработка концепции программного обеспечения в целях предотвращения травматизма при самостоятельных тренировках. Для выполнения этой цели необходимо:

– проанализировать рост популярности самостоятельных и домашних тренировок;

– выявить существующие аналоги программного продукта, их преимущества и недостатки, а также возможности с их помощью предотвращать травматизм.

Для анализа популярности самостоятельных и домашних тренировок будут рассматриваться фитнес-блогеры, т. к. именно они благодаря своей

доступности в большей степени сейчас оказывают влияние на повышение интереса населения к спорту и здоровому образу жизни. Анализ будет осуществляться благодаря платформе socialblade, которая собирает статистику по всем YouTube-каналам [2]. Для анализа следует отделить YouTube-каналы для женской и мужской аудитории, а также необходимо учитывать тематическую направленность блогера.

Набрав в поисковой строке YouTube «тренировки для начинающих», можно увидеть огромное количество видео, каждое из которых имеет от нескольких сотен тысяч до более миллиона просмотра.

На основании выпавшего списка при поиске были выбраны следующие блогеры для анализа их популярности: MadFit, PamelaReif, growwithjo, yogawithuliana, CarolineGirvan, PopSport, TGYM, IMAGEFitness.

Тренировки для мужчин было найти сложнее, т. к. без уточняющего пол запроса в список найденных результатов попал только один блогер – GetfitwithRick. При уточнении своего запроса было найдено еще несколько блогеров – JordanYeohFitness, BullyJuice, Makefitness.

Стоит отметить, что при поиске видеотренировок для мужчин и женщин были выявлены отличия представляемого контента в зависимости от пола целевой аудитории. Большинство видео для девушек нацелены на простое повторение упражнений из видео, в то время как для мужчин в видео предпочитают рассказывать про правила составления тренировок, индивидуальный подход при выполнении упражнений, про питание и т. д. Также при поиске видеотренировок для мужчин было найдено много видеоинструкций о тренировке в спортивных залах с различным оборудованием. Так, можно сделать вывод о том, что у мужской аудитории пользуется популярностью контент с более глубоким подходом к тренировочному процессу.

Но перейдем непосредственно к анализу популярности блогеров, которые были найдены при поисковом запросе. При анализе роста популярности будем ориентироваться на рост числа просмотров видео, а периодом анализа выберем январь 2020 г – октябрь 2022 г.

Так как при проведении анализа было выявлено, что уровень популярности у блогеров очень сильно отличается – у кого-то в общей сумме

более миллиарда просмотров видео, а у кого-то менее полумиллиона, – было решено разделить данный показатель на два графика (рис. 1.1 и 1.2).

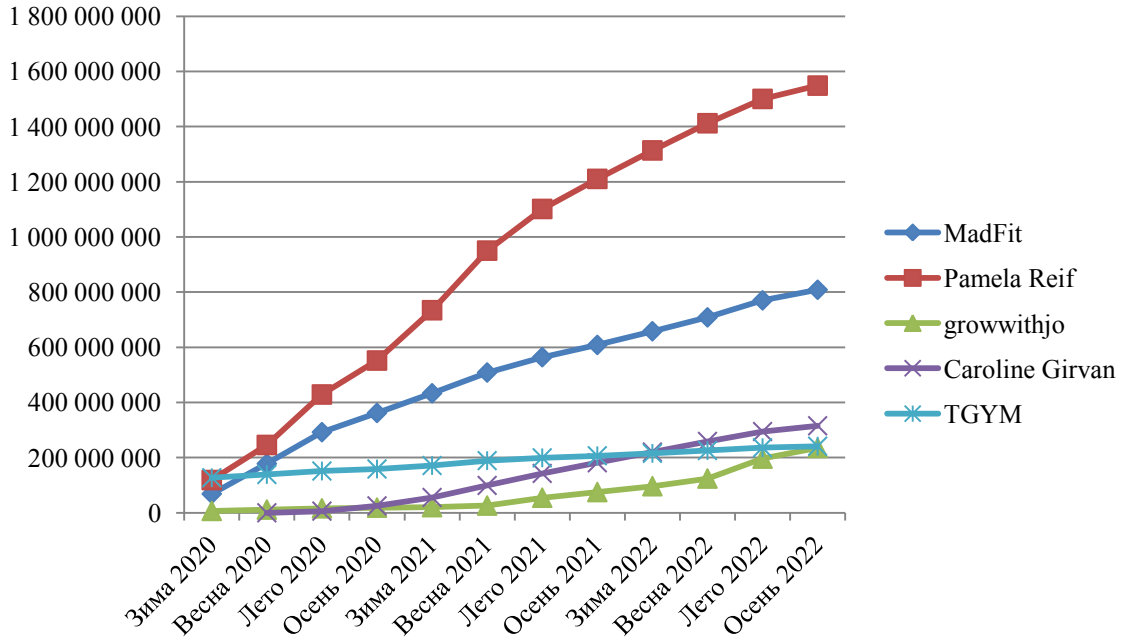


Рис. 1.1. Число просмотров видео женских тренировок 2020–2022 гг.

На основании вышепредставленного графика можно отметить, что практически у каждого крупного фитнес-блогера замечается рост числа просмотров видео весной 2020 г. – именно в тот период, когда в большинстве стран начиналась пандемия и вводили карантин или самоизоляцию. У некоторых блогеров наблюдается менее заметный рост в этот период, что объясняется также количеством опубликованных видео и их популярностью. Так, например, блогер CarolineGirvan только начала снимать видеотренировки весной 2020 г., поэтому у нее рост числа просмотров наблюдается позже.

На рисунке 1.2 можно отметить, что у менее известных блогеров (например, IMAGEFitness) весной 2020 г. количество просмотров также возросло, как и у известных фитнес-блогеров. При этом также можем видеть, что часть блогеров именно в этот период начали свою деятельность, что говорит о росте популярности онлайн-тренировок в целом, в связи с чем рост предложения на рынке вырос.

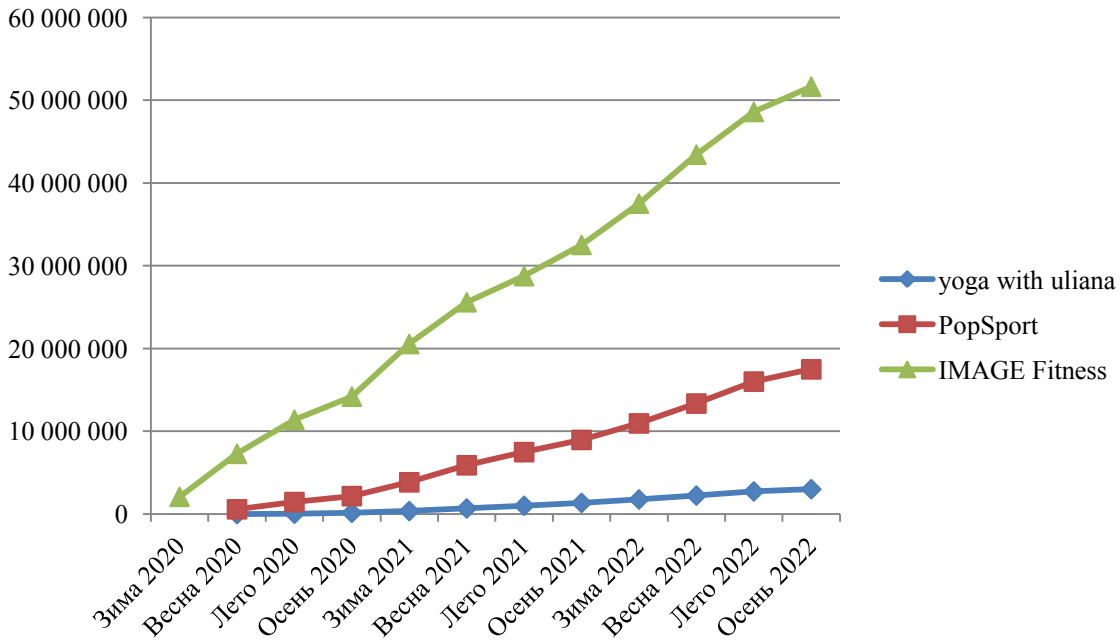


Рис. 1.2. Число просмотров видео женских тренировок 2020–2022 гг.

Рассмотрим рост просмотров видео мужских фитнес-блогеров в период 2020–2022 гг. Информация представлена на рис. 2.

На графике видно, что популярность видеотренировок мужских фитнес-блогеров, так же как и женских, растет. Причем рост популярности заметен как у крупных блогеров, так и у менее популярных. Кроме того, стоит отметить, что у популярных фитнес-блогеров рост просмотров видео немного скачкообразный. Особенно сильно это заметно у блогера BullyJuice, просмотры видео которого весной 2022 г. выросли почти в два раза в сравнении с зимой. Анализируя деятельность данного блогера, было отмечено, что на его видео может собираться как 20 тыс. просмотров, так и более миллиона. Причин данного явления обнаружено не было, кроме одного – больше всего просмотров набирают видео с тренировками на все тело и кардиотренировками.

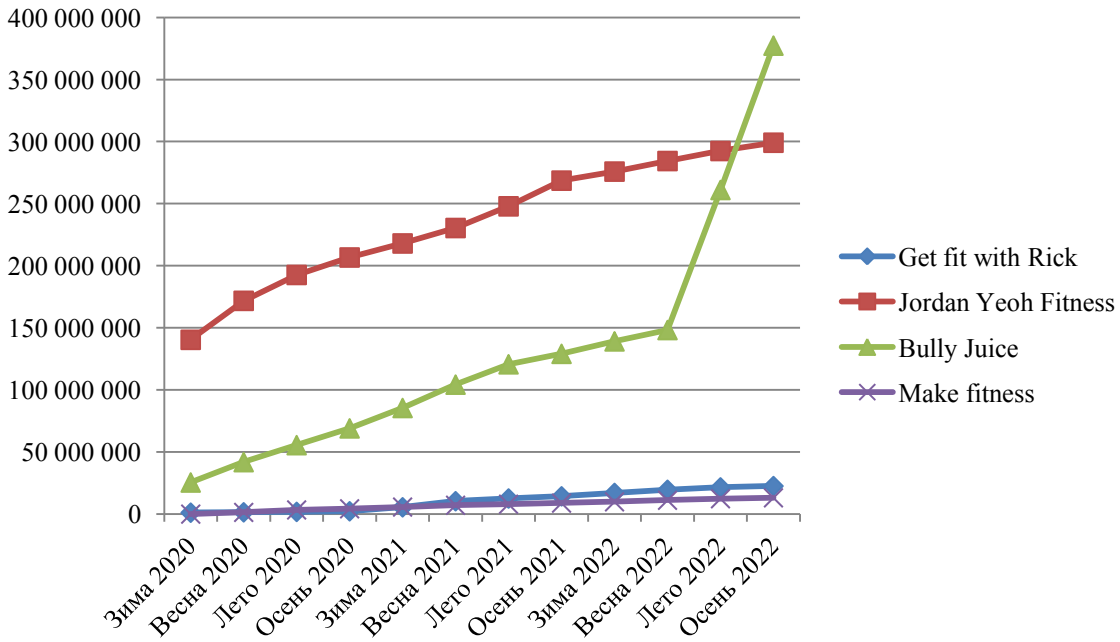


Рис. 2. Число просмотров видео мужских тренировок 2020–2022 гг.

Таким образом, можем отметить, что спрос на онлайн-тренировки в последнее время существенно вырос. Конечно, во многом этому поспособствовала пандемия COVID-19, однако на данный момент рост популярности блогеров сохраняется, несмотря на то, что во многих странах спортивные залы и другие учреждения уже работают, а режим самоизоляции отменен.

Популярность онлайн-тренировок можно объяснить легкой доступностью, отсутствием финансовых затрат, возможностью выбора подходящего блогера и тренировки и др. Однако у такой формы тренировки есть и свои недостатки, одним из которых является высокая травмоопасность. Начинающий спортсмен или человек с нарушениями здоровья при самостоятельном занятии спортом не знаком с множеством нюансов и правильностью выполнения упражнений, что повышает риск причинить вред своему здоровью.

Литература

1. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 [Электронный ресурс]. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117&ysclid=lanw3nf319277279162 (дата обращения: 10.11.2022).

2. Socialblade. [Электронный ресурс]. URL: https://socialblade.com/ (дата обращения: 10.11.2022).

3. Середа А.С. Применение информационных технологий в спорте: материалы XIV Междунар. студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. URL: https://scienceforum.ru/2022/article/2018028927 (дата обращения: 11.11.2022).

4. Резидент «Сколково» разработал приложение для фитнеса на базе компьютерного зрения [Электронный ресурс]. URL: https://nauka.tass.ru/nauka/6983939?ysclid=lanwhf2wq1525361060&utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (дата обращения: 11.11.2022).

5. Fittonic: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: https://fittonic.ai/ (дата обращения: 11.11.2022).

© Попова М.В.,2023

УДК 796:351.74

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Сидоров А.Ю.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Санкт-Петербургского университета
Государственной противопожарной службы МЧС России

Проскуров Д.В.
Старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Санкт-Петербургского университета МВД России

Особенности военного труда и интересы безопасности Отечества обусловливают повышенные требования к состоянию здоровья сотрудников силовых ведомств, а также сохранению у них высокого уровня профессиональной работоспособности [1]. Современные научные исследования о влиянии неблагоприятных факторов служебно-профессиональной

деятельности на организм сотрудников силовых структур показывают, что они имеют достаточно сил для противодействия им [2].

Служебно-профессиональная деятельность военнослужащих военной полиции сложна, многообразна, зачастую требует большой точности и координации движений, самоконтроля. При таком характере работы даже незначительное утомление силовика потребует к себе повышенного внимания, поскольку может быть причиной ошибочных действий. Цель нашего исследования – выявить наиболее часто проявляющиеся признаки утомления у военнослужащих военной полиции при выполнении ими своих обязанностей и определить методы профилактики, а также способы противодействия этим негативным явлениям.

Согласно проведенным нами исследованиям были установлены следующие признаки утомления:

1. У утомленного военнослужащего военной полиции зачастую изменяется поведение. Он либо чрезмерно возбужден, т. е. реагирует даже на мелочи, либо равнодушен к происходящему, т. е. действует по принципу «мне все равно» (как правило, в таких случаях он с нежеланием отвечает на вопросы, неохотно общается с сослуживцами).

2. Важным признаком утомления военнослужащих военной полиции является появление напряженности, которая выражается в общей скованности, замедлении двигательных реакций.

3. При утомлении у военнослужащих военной полиции характерно замедление психических процессов. Появляется сонливость, снижается внимание, работоспособность и усвоение новых навыков при обучении.

4. Особым признаком утомления является чувство усталости (оно присуще любому утомлению).

5. При развитии утомления у военнослужащих военной полиции отмечается изменение частоты сердечных сокращений и артериального кровяного давления. Развитие утомления может сопровождаться нестабильностью частоты пульса.

Анализ литературных источников и личный многолетний педагогический опыт авторов исследования позволяют определить причины, вызывающие утомление. Их мы разделили на три группы:

– основные (непосредственное выполнение служебных обязанностей и подготовка к ним);

– дополнительные (нарушение режима труда и отдыха, усиленная физическая или умственная работа, не связанная с выполнением служебных обязанностей);

– способствующие (нарушение режима и качества питания, перегревание организма, недостаточная физическая тренированность и т. д.). Данные причины сами по себе непосредственно не вызывают утомления, но, снижая уровень функционального состояния организма военнослужащих военной полиции, создают условия для появления утомления и перехода его в переутомление.

Профилактика утомления может быть целенаправленной только тогда, когда известны причины, его вызвавшие. В целях профилактики и предупреждения утомления у военнослужащих военной полиции считаем целесообразно:

– проводить комплексные мероприятия по повышению, а в некоторых случаях и восстановлению работоспособности;

– после дежурств рекомендовать небольшой пассивный отдых с последующей физической разминкой;

– после длительных командировок в период отдыха выполнять физические упражнения с вовлечением групп мышц, не участвующих в профессиональной деятельности;

– соблюдать режим труда и отдыха, а также рационального, качественного питания.

Мы склонны считать, что вышеперечисленные положения и рекомендации будут способствовать повышению работоспособности военнослужащих военной полиции [3].

Литература

1. Бобровик А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2020.

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

3. Васняева А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

© Сидоров А.Ю., Проскуров Д.В., 2023

УДК 796

УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЯЖЕЛЫХ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ

Тезиков Д.А.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

История возникновения тяжелой атлетики в России берет свое начало еще в древней Руси: на праздничных гуляниях поднимались тяжести, занимались борьбой и т. д. Однако именно в XIX в. началась ее отечественная история, когда были открыты первые атлетические кружки, проводились чемпионаты, где выявлялись лучшие из лучших [1]. Впервые стал применяться врачебный контроль, а также установили единый стандарт для поднятия грузов и для процесса выполнения упражнений с высокой нагрузкой.

Многие современные специалисты придерживаются мнения, что тяжелая атлетика оказывает положительное влияние на развитие организма и телосложение человека, однако не учитывают ряд психологических и «механических» негативных факторов. Первый фактор возникает ввиду

частого, каждодневного повторения одних и тех же упражнений, которые приводят к «выгоранию» человека, угасанию его энтузиазма. Второй фактор проявляется в процессе реализации упражнений, неправильной расстановки конечностей, использования не той части мышечной системы человека. Все, что было подчеркнуто выше, приводит не иначе как к разрывам мышц, сухожилий, дроблениям костей, нарушениям нервной системы и вестибулярно-двигательного аппарата, получениям серьезных травм. Дополнительным фактором служат приобретенные и врожденные болезни, которые являются противопоказаниями для данных категорий лиц при занятии спортом.

Для предотвращения таких ситуаций необходимо планировать систему выполнения упражнений, разделить на интервалы и ввести равномерную нагрузку на организм, создать онлайн-подборки по правильной постановке тела человека для более крепкого костяка, открытие клубов и секций по обучению тяжелой атлетике и тренировкам, установление пропорций по поднятию тяжестей, исходя из веса и мышечной массы тела человека.

В первую очередь профессиональный тренер будет делать акцент на развитие и постановку мышц, задействованных в упражнениях в тяжелой атлетике, учитывая особенности самого спорта. Если человек не будет придерживаться этих требований, он овладеет ошибочной техникой выполнения. Во-вторых, уже на начальных этапах должна прослеживаться комплексность действий, добавление дополнительных упражнений и веса для поднятия груза. Все должно состоять из составных элементов, которые необходимо осваивать поочередно, чтобы не создать путаницу при выполнении всего комплекса. В-третьих, важно здоровое питание (пять-шесть раз принимать пищу в день, меньше употреблять продукты, содержащие большое количество сахара), достаточный отдых (шесть-восемь часов в день) для быстрого восстановления, а также важно разминать мышцы около 30 мин. перед нагрузкой.

Многие спортсмены стараются начинать с большого веса, но на начальном этапе необходимо все внимание уделить технике выполнения упражнений, иначе прогресс существенно замедлится, также необходимо помнить о своих возможностях, т. к. не каждый сможет заниматься тяжелой

атлетикой по два-три часа в день. Как говорилось ранее, одно из главных условий – задействовать такую группу мышц, которая способствует успешному осуществлению упражнений, и удалить из программы тренинга лишние движения, не оказывающие вспомогательного воздействия. С этой целью специалисты в данном направлении рекомендуют больше уделять внимание приседаниям, отжиманиям, подъемам на носки, прессу, наклонам и т. д. Нужно выполнять заменяющие упражнения, к оторые вам нравятся, которые удобны для вас и для вашего телосложения. А также важно менять программу тренинга каждый месяц, делая акцент на задействованные мышцы [2].

С каждым циклом тренировочных упражнений важно: уменьшать число повторений в пользу постепенного увеличения грузоподъемности, при этом сочетая в недельном промежутке легкую и тяжелую тренировку; концентрировать внимание и вести контроль движения; соблюдать меры безопасности и проверять оборудование на исправность; носить обувь с жесткой и крепкой подошвой с небольшим каблуком; симметрично хватать и стоять на ногах при поднятии грифа с грузом (дисками); уменьшать амплитуду движений с целью облегчения выполнения становых упражнений. Не стоит забывать и о дыхании на определенной фазе, т. к. если спортсмен не будет выдыхать при поднятии груза над собой, то это может привести к повышению давления, разрыву сосудов и головокружениям.

Одной из составных частей тренировки является растяжка мышц после физической нагрузки. Эти виды упражнений содействуют развитию подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений, способствуют обновлению длины мышц, избежанию накопительного процесса молочной кислоты, содействуют лучшему расслаблению и восстановлению мышц после тяжелых тренировок. Именно послетренировочный процесс развивает центральную нервную систему, делает ее более «стальной».

Подводя итоги, хотелось бы разрушить стереотип о негативном влиянии тяжелой атлетики на общее состояние организма человека. К примеру, та же частота сердцебиения после небольшой тренировки у атлетов ниже, чем у студентов, которые занимаются один-два раза в неделю физкультурой, т. е. восстанавливается быстрее первая категория ребят. Не стоит забывать и об опорно-двигательном аппарате, который влияет на вегетативные функции (сердцебиение, кровообращение, дыхание и т. д.),

хорошо развитые у спортсменов. Однако противники древнего вида спорта, несмотря на предъявляемые им положительные стороны, до сих пор утверждают, что данные упражнения и телодвижения только лишь калечат [3].

Литература

1. Рогов Е.О. Тяжелая атлетика, история развития [Электронный ресурс]. URL: https://studfile.net/preview/2873893/ (дата обращения: 05.01.2023).

2. Пелин Д.В. Что нужно знать новичку в тяжелой атлетике [Электронный ресурс]. URL: https://yaaspirant.ru/spisok-literatury/kak-v-spiske-literatury-oformlyat-internet-istochniki (дата обращения: 04.01.2023).

3. Основы физической подготовки [Электронный ресурс]. URL: http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture5.php?print=Y (дата обращения: 04.01.2023).

© Тезиков Д.А., 2023

УДК 796:351.74

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНЫМ ПЛАВАНИЕМ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Третьяков А.А.
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Апальков А.В.
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук

Плавание является одним из прикладных навыков, которым должен обладать сотрудник полиции [1]. Служба полицейских проходит на объектах водного транспорта, с использованием маломерных судов и вблизи

водоемов. Выполнение служебных обязанностей сотрудниками полиции может быть связано с оказанием помощи на воде, а также с преследованием, пресечением противоправных действий и борьбой с преступником в воде.

В летний период количество мест отдыха людей у водоемов увеличивается, а пляжи являются обязательным местом для патрулирования сотрудниками полиции. Также в летний период проводится большое количество развлекательных и общественных мероприятий, где сотрудников полиции привлекают для обеспечения охраны общественного порядка. В данных местах могут потребоваться умения действовать в воде. Нередки случаи, когда сотрудники полиции оказывали помощь пострадавшим на воде.

Законодательно предусмотрено, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (ОВД) включает в себя плавательную подготовку. В Наставлении по физической подготовке предусматриваются занятия плаванием с целью формирования навыков плавания, развития общей выносливости и закаливания организма [7]. Занятия плаванием сводятся к проплыванию дистанции 100 м и разучиванию способа плавания.

Из всего вышесказанного формируется противоречие, которое заключается в потребности обучать сотрудников полиции основам прикладного плавания для эффективного выполнения оперативно-служебных задач в водной среде и в отсутствии в нормативно-правовой и методической литературы эффективных путей их обучения.

Для разрешения противоречия была предложена гипотеза исследования: предполагалось, что включение в физическую подготовку сотрудников полиции занятий по плаванию позволит оказать положительное влияние на формирование прикладных навыков плавания, повысить уровень физической подготовленности и уровень здоровья.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена цель исследования – разработать и проверить эффективность методики обучения сотрудников полиции основам прикладного плавания с учетом специфики профессиональной деятельности.

Педагогический эксперимент проводился с марта по август 2022 г. на базе отдела МВД России на водном транспорте. В эксперименте приняли участие действующие сотрудники полиции – 10 мужчин и 10 женщин.

На занятиях применялась разработанная методика обучения сотрудников полиции основам прикладного плавания с учетом специфики профессиональной деятельности. Данная методика была направлена на формирование прикладных навыков плавания, повышение уровня физической подготовленности и уровня здоровья.

Для оценки эффективности экспериментальной методики оценивались плавательная подготовленность и владение прикладными умениями, физическая подготовленность, уровень соматического здоровья.

Физическая подготовка сотрудников полиции является неотъемлемой частью оперативно-служебной подготовки. Занятия по физической подготовке, опираясь на нормативные правовые документы, должны проводиться не реже одного раза в неделю (два академических часа). В рамках одного занятия необходимо уделить внимание общефизической подготовке и повторению боевых приемов борьбы. Исходя из этого, на организацию занятий по обучению основам прикладного плавания должен отводиться ограниченный бюджет времени.

Для разработки методики обучения основам прикладного плавания сотрудников полиции были отмечены характерные маркеры: небольшой объем часов для подготовки, отсутствие спортивной направленности в подготовке, ориентирование на оказание помощи в воде и противоборство, умение плавать в различных условиях водной среды, а также в форменной одежде.

Эксперимент проходил в течение шести месяцев. Было предложено разделить занятие по физической подготовке. Один час занятия был посвящен повторению и совершенствованию боевых приемов борьбы. Второй час – посещение бассейна в рамках обучения сотрудников основам прикладного плавания. За время проведения эксперимента было проведено 17 практических занятий и семь самостоятельных занятий. Формирование умений у сотрудников полиции по предложенным темам занятий проводилось в определенной последовательности (рис. 1).



Рис. 1. Последовательность формирования умений прикладного плавания у сотрудников полиции

Еще немаловажный аспект в организации занятий по обучению основам прикладного плавания: все участники эксперимента имеют индивидуальный плавательный опыт. Это обусловило основу экспериментальной методики, перестроение плавательного опыта за счет изменения и совершенствования отдельных плавательных действий.

Начальное обучение предполагает использование большого бюджета времени. При этом опорой для обучения являются спортивные способы плавания [2]. В профессиональной деятельности сотрудников полиции техника спортивных способов плавания не столь важна, как прикладные умения оказать помощь в воде. В связи с этим в процессе обучения происходит замещение малоэффективных плавательных движений [3]. Формируется эффективная структура плавательных движений, обеспечивающих: рациональное дыхание, согласованное с движениями во время плавания; снижение общего сопротивления за счет обтекаемого положения тела и

согласованности движений; повышение эффективности и экономичности двигательных действий, увеличение продвигающих сил; совершенствование общей координации движений в воде.

Можно уверенно сказать, что экспериментальная методика положительно повлияла на уровень плавательной подготовленности и овладения прикладными умениями (табл. 1). Скорость плавания вольным стилем на дистанции 50 метров достоверно увеличилась за время проведения эксперимента как у женщин, так и у мужчин.

Таблица 1

Оценка плавательной подготовленности

Контрольное испытание		**Женщины**	**P**	**Мужчины**	**P**
		M±m		***M±m***	
50 м в/с, сек	до	67,2±9,13	+	49,4±7,35	+
	после	53,4±4,3		41,4±3,5	
Плавание «в форме» 50 м, сек	до	155,7±11,2	+	104,6±9,5	+
	после	102,6±9,5		62,3±3,4	
Транспортировка 25 м, сек	до	101,6±8,7	+	74,2±4,3	+
	после	63,6±3,6		48,5±3,1	
Освобождение от захвата № 1, сек	до	8,4±1,3	+	7,7±1,2	+
	после	5,8±0,7		5,1±0,5	
Освобождение от захвата № 2, сек	до	9,3±1,5	+	8,6±0,8	+
	после	7,4±0,5		6,1±0,4	
« + » – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента					

В таблице отмечены достоверные изменения по всем исследуемым показателям. Уменьшилось время пропиливания дистанции в форме, а также время транспортировки пострадавшего. Занятия, направленные

на обучение освобождению от захватов в воде, позволили испытуемым быстрее и увереннее действовать в воде.

Положительное влияние оказали занятия в бассейне и на уровень физической подготовленности. Результаты представлены в табл. 2. Изменения, которые были отмечены при выполнении контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности, положительные, но достоверных различий не отмечено. Возможно, при использовании большего арсенала контрольных упражнений можно было бы отметить положительные изменения в развитии других физических качеств [4].

Таблица 2

Оценка физической подготовленности

Контрольное испытание		**Женщины**	**P**	**Мужчины**	**P**
		M±m		***M±m***	
Челночный бег 4×20 метров, сек	до			17,1±1,3	–
	после			16,3±1,1	
Челночный бег 10×10 метров, сек	до	32,2±2,6	–		
	после	30,7±1,9			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	до			34,7±3,2	+
	после			42,3±2,8	
Наклоны из положения лежа за 1 минуту, раз	до	26,9±2,6	–		
	после	31,2±1,9			
« + » – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента					

Оценка уровня соматического здоровья также проводилась по окончании педагогического эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Оценка уровня соматического здоровья

Показатель		Женщины		Р	Мужчины		Р
		до	после		до	после	
Индекс массы тела		16,7±0,7	16,54±0,42		18,8±1,3	19,09±0,47	
	баллы	–1,2±0,3	–1,16±0,13		–0,2±0,4	–0,14±0,31	
Жизненный индекс		53,4±3,4	57,89±2,54		62,4±5,1	70,22±1,91	
	баллы	2,5±0,4	2,9±0,15		2,6±0,8	3,2±027	
Силовой индекс		39,4±1,4	45,42±1,58	+	54,6±3,1	76,38±4,06	+
	баллы	-0,5±0,2	0,13±0,2		1,3±0,2	2,0±0,55	
Индекс Робинсона		89,3±10,2	84,48±2,17		105,1±3,2	89,02±4,8	+
	баллы	0,1±0,5	1,3±0,41	+	0,2±0,12	0,8±0,25	
Время вос. после 20 прис.		98,5±9,4	73,87±1,06	+	97,5±12,3	76,0±2,2	+
	баллы	2,7±1,3	5,61±0,27	+	1,6±1,1	4,6±0,24	+
Общая оценка		4,1±0,2	7,78±0,6	+	5,2±1,3	9,0±0,84	+
Уровень здоровья		ниже среднего	средний		ниже среднего	средний	
« + » – изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента							

По всем показателям отмечены положительные изменения. Достоверные изменения произошли в силовом индексе, индексе Робинсона и времени восстановления после 20 приседаний. Занятия прикладным плаванием оказали положительное влияние на функциональные способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на это указывают результаты тестирования. Также увеличился балл, определяющий общий уровень здоровья. Итоговые результаты отметили повышение уровня здоровья.

Проведение теоретического анализа нормативно-правовой документации и научно-методической литературы позволило выявить отсутствие научных и методических разработок в вопросе подготовки сотрудников полиции к действиям в водной среде [5; 6]. Обобщение опыта специалистов позволило определить характерные особенности выполнения возможных служебных задач в водной среде: оказание помощи пострадавшим на воде; транспортировка пострадавших на воде; прыжки и ныряния в воду; плавание в усложненных условиях; использование спасательных средств; оказание доврачебной помощи. Анализ профессиональной деятельности сотрудников и организация исследования позволили разработать методику обучения сотрудников полиции основам прикладного плавания с учетом специфики профессиональной деятельности, включающую в себя последовательное формирование двигательных действий за счет замещения малоэффективных движений рациональными на основе сложившегося личного плавательного опыта.

Литература

1. Иващенко Ю. В. Развитие выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе самостоятельных занятий плаванием // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: сб. материалов VII национальной научно-практ. конф. Невинномысск, 2018.

2. Малетин С.В. Формирование морально-волевых качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России с помощью служебно-прикладных видов спорта // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2017. № 17–2.

3. Степановских В.В. О необходимости обучения сотрудников полиции прикладному плаванию в образовательных организациях МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXI Всерос. научно-практ. конф. 2019.

4. Слободчикова Т.А. Плавание как прикладной спорт в системе МВД России // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сб. материалов Всерос. научно-практ. конф. 2017.

5. Колтыгина Е.В. Подготовка студентов (курсантов) вуза – будущих сотрудников полиции средствами физического воспитания // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75–2.

6. Крысин М.В. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. статей XXIV Всерос. круглого стола. 2016.

7. Лапшин И.Е., Тащиян А.А. Современные направления повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. научно-практ. конф. Иркутск, 2022.

© Третьяков А.А., Альпаков А.В., 2023

УДК 796:351.74

ПЕРСПЕКТИВЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Троян Е.И.
Профессор кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

Физическая подготовка сотрудников полиции организуется и проводится с целью формирования их готовности к применению физической силы в ситуациях оперативно-служебной деятельности [3]. Система физической подготовки, являясь частью более общей системы профессионального образования сотрудников полиции, постоянно с ней взаимодействует как часть с целым. Данное взаимодействие осуществляется на основе диалектической концепции движения и развития.

В соответствии с этой концепцией движение рассматривается как нарушение состояния равновесия в функционировании системы физической подготовки под воздействием, как правило, внешних факторов, вызванных изменениями, происходящими в более общей системе – системе профессионального образования сотрудников полиции.

Под развитием системы физической подготовки сотрудников полиции понимается качественное изменение системы как результат ее саморазвития с целью восстановления равновесия ее функционирования. Система физической подготовки сотрудников полиции, как и любая другая сложная система, всегда стремится к равновесию ее функционирования, т. е. к ситуации, когда результаты и цель подготовки соответствуют друг другу. Однако условия или, как их можно назвать, факторы, в которых функционирует система физической подготовки, постоянно меняются, и равновесие часто нарушается. При нарушении равновесия цель физической подготовки уже не соответствует изменившимся условиям профессионального образования сотрудников полиции.

Таким фактором, осложнившим в последнее время функционирование системы физической подготовки сотрудников полиции, является пандемия. Физическая подготовка как непрерывный процесс в период пандемии должна организовываться и проводиться в условиях дистанционного формата обучения. Следовательно, для восстановления равновесия в функционировании рассматриваемой системы необходимо разрабатывать и использовать дистанционные образовательные технологии физической подготовки сотрудников полиции.

Другим фактором, нарушившим равновесие в функционировании системы физической подготовки, является привлечение сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях на территории проведения СВО [4]. Очевидно, что возникла необходимость пересмотреть основные программы профессионального обучения сотрудников полиции к действиям в особых условиях в связи с новыми реалиями технической оснащенности и тактики современных боевых действий.

Следующим фактором, заставляющим систему физической подготовки сотрудников полиции совершенствоваться, является возрастающее

значение контекстного обучения. В рамках организации и проведения физической подготовки как в образовательных организациях, так и в территориальных органах внутренних дел в большинстве случаев решается только задача формирования навыков вне контекстного выполнения боевых приемов борьбы без учета множества различных вариативных ситуаций их применения. Цель физической подготовки может быть достигнута при условии формирования навыков и умений вариативного применения физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, в специализированных ситуациях профессиональной деятельности сотрудников полиции и, в первую очередь, сотрудников строевых подразделений полиции: патрульно-постовой службы полиции, Госавтоинспекции, охранно-конвойной службы полиции, а также участковых уполномоченных полиции. В связи с этим возникла необходимость в системном контекстном, профессионально-специализированном обучении сотрудников полиции применению физической силы.

Наличие вышеуказанных факторов определяет основные направления развития системы физической подготовки сотрудников полиции:

1. Разработка и внедрение различных методик и технологий подготовки сотрудников полиции к действиям в особых условиях.

2. Разработка и внедрение дистанционных образовательных технологий физической подготовки сотрудников полиции.

3. Разработка и внедрение вариативных технологий обучения сотрудников полиции применению физической силы в ситуациях оперативно-служебной деятельности различных должностных категорий.

4. Разработка и внедрение различных вариативных технологий физической рекреации.

Подготовка сотрудников полиции к действиям в особых условиях становится в настоящее время едва ли не самой актуальной и перспективной задачей образовательных организаций МВД России. Данная подготовка имеет свои особенности. Акцент в учебно-тренировочном процессе сдвигается в сторону обучения тактическим действиям применения физической силы в составе группы, способам взаимодействия и взаимопомощи при отражении внезапного вооруженного нападения или задержания преступников. Из всего арсенала боевых приемов борьбы особую значимость

приобретают приемы рукопашного боя с автоматом, ножом. Также особое внимание уделяется совершенствованию техники преодоления различных искусственных или естественных препятствий как в условиях городской застройки, так и в лесистой местности.

Развитию физических качеств также уделяется повышенное внимание. Сотрудник должен быть выносliв, длительное время выполнять свои служебные обязанности в боевой экипировке. Большое значение для сотрудников полиции имеют хорошо развитые скоростно-силовые качества и координационные способности. Сотрудник, например, должен быть способен быстро преодолевать расстояние 50–100 м и защищаться в местах укрытия. Вышеперечисленные особенности требуют научного осмысления и изучения с целью разработки эффективных методик и технологий для использования в подготовке сотрудников полиции к действиям в особых условиях.

В настоящее время в условиях риска неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки образовательная система МВД России сталкивается с необходимостью проектирования и реализации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на основе использования дистанционной формы обучения.

В Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России авторским коллективом под руководством подполковника полиции Р.А. Муслимова было подготовлено электронное учебное пособие «Особенности организации занятий по изучению боевых приемов борьбы в условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки». В электронном учебном пособии представлены видеофрагменты техники выполнения боевых приемов борьбы, физических упражнений, используемых как при тестировании уровня физической подготовленности обучающихся, так и в тренировочном процессе.

Использование интерактивного подхода позволяет преподавателю регулярно контактировать с обучающимися, корректировать технику выполнения приемов, проводить тестирование уровня подготовленности, организовывать видеоконференции. Большим достоинством электронного формата обучения сотрудников полиции является возможность постоянного изменения и дополнения как образовательного контента, так и насыщение

современными эффективными методами обучения. Опыт использования электронного учебного пособия в период с сентября 2022 по февраль 2023 г. выявил ключевую значимость возможности интерактивного взаимодействия обучающихся и преподавателя с использованием видеофрагментов выполнения приемов и упражнений, а также активного использования видеоконференций.

В указанный период наблюдалась большая активность использования разработанного пособия не только слушателями учебной группы, обучающейся заочно. Всего было зафиксировано 4 287 просмотров электронного учебного пособия из более 40 регионов страны. Рейтинг наиболее активных возрастных групп распределился следующим образом: 25–34 года – 38 %; 35–44 года – 34,5 %; 18–24 года – 19 %. Самые посещаемые разделы – загиб руки за спину при подходе сзади толчком, скручивание руки наружу, загиб руки за спину нырком. Разработка электронных образовательных пособий, постепенно заменяющих собой традиционные «бумажные» пособия, на наш взгляд, также является перспективным направлением развития системы физической подготовки сотрудников полиции.

Другим значимым направлением развития системы физической подготовки сотрудников полиции, как уже указывалось выше, является разработка средств и методов, технологий контекстного обучения [2]. Научно-исследовательская работа в данном направлении позволяет создать теоретико-методологические основания для учебно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса обучения сотрудников различных должностных категорий применению физической силы в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Контекстное обучение применению физической силы сотрудниками полиции основано на использовании профессионально-специализированного подхода. Наиболее остро проблема контекстного обучения проявляется при обучении применению физической силы сотрудников строевых подразделений. Также в рамках данного направления важное значение приобретает разработка комплексных занятий, моделирующих ситуации применения физической силы на основе интеграции содержания нескольких учебных дисциплин, таких как, например, физическая, огневая и тактико-специальная подготовка.

Еще одним значимым направлением развития системы физической подготовки сотрудников полиции является исследование возможностей здоровьесберегающих средств и методов физической рекреации [1]. Разработка и внедрение различных вариативных технологий физической рекреации позволит решать задачи сохранения и укрепления здоровья сотрудников полиции. Профессионально-прикладная направленность физической рекреации сотрудников полиции заключается в решении специфических задач восстановления работоспособности и здоровья, связанных с особенностями служебной деятельности сотрудников, в частности с несением службы в особых условиях. Физическая рекреация является перспективным направлением развития физической подготовки сотрудников полиции, т. к. способствует их профессиональному долголетию.

Вышеперечисленные направления развития системы физической подготовки сотрудников полиции не являются догмой и могут дополняться и уточняться. Важно понимать, что на современном этапе развития нашего государства возникли новые факторы, требующие от системы физической подготовки сотрудников полиции определенных преобразований, направленных на ее совершенствование. Способность видеть новые горизонты развития и реализовывать перспективные направления развития характеризуют систему физической подготовки сотрудников полиции как открытую и незамкнутую, а значит, способную к самоорганизации и саморазвитию.

Литература

1. Боярская Л.А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-метод. пособие. Екатеринбург, 2021.

2. Куров А.И., Клименко А.А. Моделирование экстремальных ситуаций служебной деятельности для обучения, совершенствования применения сотрудниками правоохранительных органов физической силы и боевых приемов борьбы в ходе выполнения оперативных задач // Право и практика. 2019. № 1.

3. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Тарасенко А.А., Алифанов Ю.Н. Организационные аспекты обеспечения личной безопасности сотрудников полиции при действиях в особых условиях // Проблемы правоохранительной деятельности. 2021. № 3.

© Троян Е.И.,2023

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЫХАНИЮ В ПЛАВАНИИ

Феськова Е.В.
Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Дыхание в технике плавания является одним из самых важных элементов, который оказывает существенное влияние на эффективность плавательных движений человека. Данный аспект не теряет актуальности до сих пор.

В спортивном плавании навык дыхания «отрабатывается» практически с первых тренировочных занятий, в противном случае эффективность обучения работе ног, рук и согласованию всех движений потеряет логическую взаимосвязь и всяческий смысл дальнейшего совершенствования [3; 5].

Обучение навыку плавания различных возрастных групп населения под руководством специалиста подразумевает в первую очередь освоение элемента «выдоха в воду» [2; 4]. При отсутствии во время обучения соответствующих специалистов в данной области и при так называемом самообучении возникают проблемы именно с элементом дыхания.

Обычно большинство людей не обращает внимания на процесс дыхания, т. к. парасимпатическая нервная система регулирует процесс вдоха и выдоха без участия сознания. Попадая в водную среду для обучения спортивной технике, человек сталкивается с необходимостью контролировать дыхание и подстраивать его к техническим циклам движения [1].

Вначале обучения плаванием в возрасте старших классов средней школы и старше, даже при наличии хорошей спортивной формы, возникают проблемы с выполнением дыхательных циклов. Субъективно это проявляется в ощущении нехватки воздуха даже при частом выполнении вдохов. В первую очередь это является проявлением стресса и умственного напряжения, которые и провоцируют напряжение во всем теле и не позволяют расслабить большинство мышечных групп, не участвующих в движении.

Излишнее потребление организмом кислорода связано и с наличием бесполезных движений, сопровождающих технические действия. В этой ситуации снизить интенсивность воздухообмена возможно за счет удержания равновесия, уменьшения сопротивления воды при движениях и оптимизации технических циклов.

Немаловажным является и факт боязни сделать хороший длинный выдох в воду через нос, соответственно, и не получается глубокий и быстрый вдох ртом. Когда лицо находится в воде, необходимо постоянно медленно выдыхать. Задержка дыхания приведет к напряжению в теле и избыточному потреблению организмом кислорода. Выдох должен сопровождаться ощущением расслабления. После выполнения выдоха следует цикл вдоха, задержки дыхания происходить не должно.

Однако вначале обучения, когда есть боязнь не успеть сделать вовремя вдох, более рационально делать поверхностные вдохи-выдохи с большей частотой, чтобы при необходимости суметь задержать дыхание. Еще один методический прием применяется при переходе от состояния выдоха в воде к состоянию вдоха на воздухе и присутствии неуверенности «прочувствования» полного выхода рта на воздух. После медленного выдоха через нос в воду следует остатки воздуха резко выдохнуть уже на воздухе и начать быстрый вдох ртом.

Очень важно синхронизировать дыхание с техникой плавания. Вдох нужно делать в наиболее удачный момент цикла гребка. Слишком ранний – увеличит сопротивление воды продвижению вперед, а слишком поздний не позволит сделать эффективный вдох. Рассинхронизация обычно происходит

в результате усталости или возникающего по разным причинам стресса. Синхронизировать дыхание необходимо и с темпом гребка. Частота дыхания должна быть достаточной для довольно долгого проплывания.

Билатеральное дыхание (на две стороны) в кроле позволяет поддерживать симметричность движения и исключает возможность смещения траектории передвижения на дорожке или излишнего мышечного напряжения для коррекции траектории передвижения. Сам процесс вдоха должен эффективно вписываться в технические действия и не нарушать баланс тела в воде, важно сохранить устойчивое положение в позиции скольжения.

Правильное дыхание на суше существенно поможет улучшить и дыхание в воде. Первый шаг – это осознанное дыхание, т. е. обращать внимание на процессы вдоха и выдоха в любой жизненной ситуации. Второй шаг – диафрагмальное дыхание.

Доказанный научный факт: в верхних долях легких циркулирует менее 0,1 литра крови в минуту, в то же время в нижних – более 1 литра в минуту. Поэтому используя диафрагмальное дыхание для более глубокого прохода воздуха в легкие, получаем более качественный воздухообмен и более высокую возможную концентрацию кислорода в крови. При этом речь идет не об усиленно глубоком дыхании, а просто о другом типе дыхания.

На суше самым эффективным дыханием является носовое. Оно запускает парасимпатическую нервную систему, снижает сердечный ритм и стрессовую реакцию в организме.

Существуют и специальные техники дыхания, позволяющие быстро взять себя в руки при определенной потере самоконтроля для сохранения хладнокровия.

Закрыть глаза, сосредоточиться на акте дыхания и ритмично выполнять:

– медленный вдох носом на четыре счета, язык прижат к небу;

– задержка дыхания на вдохе на четыре счета;

– медленный выдох ртом на четыре счета, сквозь сомкнутые и напряженные губы;

– задержка выдоха на четыре счета.

Эмоциональный накал начинает исчезать со второй минуты практики, а в полное эмоциональное равновесие возможно прийти после пяти минут практики.

Возможно использовать и более простую технику:

– закрывая или не закрывая глаза, сделать быстрый или медленный вдох обязательно носом под счет: «1–2–3–4»;

– выдох ртом или носом под счет: «1–2–3–4».

Находясь в воде, возможно использовать «нырятельный» рефлекс, понижающий частоту сердечных сокращений и замедляющий потребление кислорода. Он проявляется при опускании лица в воду, которое можно совместить с медленным выдохом через нос.

Таким образом, обучению дыхания в плавании необходимо уделить первостепенное значение, что позволит в дальнейшем более комфортно и уверенно осваивать плавательные движения, а также безопасно держаться на воде в различных условиях (бассейн, открытые водоемы).

Литература

1. Лихобабин А. Как легко дышать в плавании. М., 2022.

2. Феськова Е.В., Литовченко А.И. Методы и средства целенаправленного воздействия на дыхание пловцов // Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: сб. материалов Междунар. конф. Ростов н/Д, 2013.

3. Феськова Е.В., Фомин В.Л. Плавание на начальном этапе спортивной подготовки: учеб. пособие. Ростов н/Д-Таганрог, 2018.

4. Чертов Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учеб. пособие. Ростов н/Д-Таганрог, 2012.

5. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник. Ростов н/Д, 2011.

© Феськова Е.В., 2023

УДК 796

К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В СПОРТЕ

Фомин В.Л.
Доцент кафедры спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, кандидат медицинских наук

В последние десятилетия спортивная ловкость стала областью повышенного внимания и научных дискуссий. Существует много формулировок ловкости, и во многих случаях ловкость понимается как способность человека выполнять сложные движения или быстрая смена положения тела без нарушения координации. Традиционно считается, чтобы стать ловким, помимо других составляющих спортивной работоспособности, предлагается развивать равновесие как двигательное качество, т. е. умение сохранять устойчивое положение тела как в динамике, так и в статике. Также выделяют общую и специальную ловкость. Предлагается для развития общей ловкости совершенствовать силу, мощность и скорость, а для специальной – выполнять акробатические и прыжковые упражнения. Довольно часто можно встретить суждение, что ловкости соответствует хорошо развитая мелкая моторика рук. Может, поэтому многие тренеры относят к «координированным» видам спорта фигурное катание, прыжки на батуте, легкую атлетику, где ловкость развивается наиболее эффективно.

Между тем в ряде работ отечественных ученых [1; 2; 3] термин «ловкость» определен как комплексное понятие, обязательно включающее в себя еще один компонент – способность быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с неожиданными ситуациями. На этот аспект обычно мало обращают внимание специалисты в области спорта, продолжая считать, что координация движений, точность, равновесие, умение быстро перемещать тело в пространстве и есть основа ловкости. Из-за недопонимания важности фрагмента определения ловкости «в соответствии с неожиданными ситуациями» возникает путаница в отношении как способов измерения ловкости, так и в методах его повышения.

Более четкое современное определение ловкости предложено Шеппардом и Янгом. «Ловкость – это быстрое движение всего тела с изменениями скорости и направления в ответ на стимул». Авторы предположили, что ловкость состоит не только из физических и технических качеств, но и содержит реактивную способность спортсмена, т. е. реагирование на стимул с высокой скоростью. Что же, по современным понятиям, лежит в основе такого «реактивного» компонента ловкости? Это когнитивные функции мозга, наиболее важными из которых считаются функции визуальной обработки (распознавание стимула), латентности (временная задержка сигнала), время реакции, восприятия и предвосхищения.

В связи с этим естественно полагать, что использование в тренировках заранее запрограммированных упражнений на изменение скорости движения не может привести к развитию быстрого реагирования, т. к. в этом случае отсутствует реактивный компонент, а лишь улучшает способность быстро двигаться и менять направление движения. Последнее также важно, т. к. позволяет выявлять слабые и сильные стороны подготовки, но не может, однако, определять ловкость.

Таким образом, «ловкость» и «скорость изменения направления движения» – это два различных термина, т. к. в первом заложены незапланированный характер действия в ответ на стимул или «способность мыслить на ногах», а во втором – исключительно физические способности, обычно проявляемые в заранее запланированных ситуациях [3; 4].

Например, часто спортсмену предлагается пройти через запланированное расположение конусов с большой скоростью. Этот традиционный тест не способен измерить ловкость, а служит мерой «изменения скорости движения». В другом случае реакция защитника на импульсное движение соперника требует проявления ловкости, т. к. он должен принять быстрое и реактивное решение. Это «ключ к успеху» в игровых видах спорта, где необходимо умение предвидеть и реагировать на движения атакующих. Другие составляющие ловкости – сила, мощность, координация движений – помогают лишь успешно передвигаться и менять направление движения по мере необходимости, уменьшая риск травм [6].

Насколько и каким образом можно улучшить ловкость или умение «предвосхищения» в спорте? Безусловно, в основе успешного освоения любого навыка лежат генетические детерминанты, и значимость генетических влияний на когнитивные способности становится также общепринятой. Тем не менее, по данным литературы по всем возрастам, наследуемость результатов тестов IQ составляет около 50 % [4]. Это означает, что вариативность в когнитивных способностях примерно на 50 % определяется средовыми факторами. Подтверждением служат исследования, свидетельствующие, что спортсмены более высокого уровня показывают лучшие результаты в тестах на ловкость, чем атлеты более низкого уровня. Интересно, что в то же время спортсмены высокого уровня не оказываются лучше в тестах на изменение скорости направления движения, чем менее квалифицированные атлеты. Вероятно, ловкость, как проявление способности головного мозга оперативно реагировать на внезапные стимулы, оказывается более важной для спортсменов в определенных видах спорта, чем их физические и технические качества.

Широкое обсуждение рядом экспертов понятия спортивной ловкости в аспекте когнитивных компонентов привело к замене традиционных методов измерения этого физического качества на инновационные тесты на «маневренность» в регби, нетболе, в австралийском футболе. Кроме того, для совершенствования ловкости разрабатываются упражнения, которые будут специфичны для каждого вида спорта («игра в кошку и мышь», «тренировка по точкам» и т. п.). Лучшим методом для развития ловкости считается RAT – метод (ReactAgilityTraining). Всех их объединяют непредсказуемые стимулы (визуальные, слуховые), быстрое ускорение с включением начала движения тела или замедление всего тела и участие когнитивного компонента (распознавание стимула, время реакции) в ответ на эти стимулы.

В практике спорта необходимо различать методы улучшения ловкости и повышения способности быстро двигаться. Способность быстро реагировать на стимул (ловкость) зависит главным образом от когнитивных функций мозга. Ловкость важна для спортсменов любого уровня – она позволяет им достичь максимальных результатов в игровых видах спорта. Ловкость может быть определена тестами на реактивность и улучшена с

помощью специальных тренингов. Несмотря на продвижение в понимании ловкости необходима разработка новых надежных тестов и более широкое внедрение их в отечественный спорт.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.
2. Кривсун С.Н., Тащиян А.А., Оськина Н.В. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в подготовке школьников // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. 2019.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. М., 2021.
4. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М.Зациорский. М., 2019.

© Фомин В.Л., 2023

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

Чертов Н.В.
Заведующий кафедрой спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

Федеральные стандарты спортивной подготовки (далее – ФССП) по видам спорта призваны обеспечить условно достаточный уровень подготовки спортсменов на всей территории страны за счет их исполнения всеми организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

В ФССП указаны совокупности требований к организации и сопровождению подготовки, объемам и видам тренировочной и соревновательной деятельности, материально-техническому оснащению и другим позициям, которые позволяют эффективно проводить подготовку спортсменов на всех этапах многолетней спортивной подготовки и успешно выступать в соревнованиях.

На основании ФССП по видам спорта разрабатываются конкретные программы, которые и реализуются в спортивных учреждениях.

Идеология разработки ФССП была продиктована стремлением обеспечить спортивную подготовку если не всем необходимым, то хотя бы на относительно минимальном уровне, что было воспринято в спортивном сообществе достаточно позитивно. Однако принятие первых ФССП по видам спорта (2012–2013 гг.) и последующее их плановое (не реже, чем раз в четыре года) утверждение (по сути, переутверждение с незначительными или в некоторых видах спорта существенными правками) выявило многочисленные проблемы как в содержательной части самих ФССП, так и в их реализации на практике.

Актуальность исследования продиктована тем, что возникшие при принятии первых ФССП по видам спорта за прошедшие десять лет проблемы фактически остались на том же уровне, несмотря на многочисленные редакции ФССП. Цель настоящего исследования выявить основные причины проблем в разработке и реализации ФССП и систематизировать их.

Практически сразу после принятия первых ФССП возникли вопросы от представителей общественных спортивных федераций и органов исполнительной власти по поводу невыполнимости некоторых требований стандарта.

Все вопросы можно объединить в две большие группы:

– первая группа – ошибки в содержательной части ФССП (кто составлял, кто готовил, кто согласовывал?);

– вторая группа – финансовое обеспечение ФССП (невозможность исполнения на основании имеющихся бюджетов всего, что прописано в ФССП).

Наиболее существенным остается вопрос финансовый, т. к. не был как следует проработан механизм предварительного аудита по возможностям финансирования спортивных школ в регионах. Вопрос не разрешен в большинстве своем до сих пор. По сути, ФССП по видам спорта не исполняется, что противоречит самой идее принятия стандарта.

Наличие в содержательной части ФССП ошибок и неточностей вместе с отсутствием полноценного финансового обеспечения можно систематизировать в следующие позиции:

– относительно поспешная разработка, согласование и утверждение без должной проверки и обсуждений;

– кадровая проблема, т. е. нехватка специалистов в области теории и методики спорта на различных уровнях (министерства, федерации, спортивные школы и центры), принимающих ключевые или окончательные решения.

Две указанные позиции взаимосвязаны, т. к. при первых же вопросах и претензиях к уже утвержденным ФССП выяснилось, что данные ФССП по видам спорта разрабатывались и согласовывались (формально или реально) в соответствующих структурах (в органах исполнительной власти и в федерациях по видам спорта).

Нет смысла перечислять многочисленные ошибки (недочеты) содержательной части ФССП по видам спорта. Достаточно сгруппировать их по следующим позициям:

– ошибки в терминологии с позиций общепринятых знаний в области теории и методики спорта;

– возрастные требования;

– требования к общей и специальной физической подготовке при переходе с одного этапа подготовки на другой;

– материально-техническое обеспечение и др.

Нормативы по проверке физической подготовленности вызывают особую озабоченность, т. к. в большинстве своем могут содержать заведомо невыполнимые требования. Например, в гиревом спорте на основании ФССП (приказ № 1078 от 26.10.2014) на этапе высшего спортивного мастерства необходимо было на дистанции 10 000 м показать время не более 38 мин 20 сек, что соответствовало III разряду в легкой атлетике. При

этом подобный норматив не применяется у бегунов-легкоатлетов, гребцов, лыжников, велосипедистов и футболистов, что было бы более логичным. Следует отметить, что в последней редакции ФССП по гиревому спорту (приказ № 494 от 30.06.2021) данный норматив заменен на бег 2 000 м. В том же стандарте сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола девушкам на этапе высшего спортивного мастерства предстояло сделать не менее 35 раз (по ФССП 2014 г.), а в настоящее время достаточно и 15 раз (ФССП 2021 г.).

ФССП по тяжелой атлетике в своей первой редакции (приказ № 73 от 21.02.2013) предполагал выполнение прыжка в длину с места на начальном этапе – 252 см, на тренировочном этапе – 135 см, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – 180 см, что указывает на достаточно «продуктивную» динамику и вопрос в возможности спортсменов вообще выполнить данный норматив на начальном этапе.

Наиболее существенным и важным было то, что в ФССП по тяжелой атлетике образца 2013 г. отсутствовало разделение по половому признаку, т. е. все нормативы общей и специальной физической подготовленности по умолчанию были одинаковы для юношей и девушек. В дальнейшей редакции ФССП по тяжелой атлетике (приказ № 672 от 20.08.2019) данные ошибки (опечатки) были исправлены, однако появился вопрос, чем отличаются нормативы общей от специальной физической подготовленности из шести-семи представленных общим списком контрольных упражнений. А в действующем на сегодняшний день ФССП по тяжелой атлетике (приказ № 949 от 09.11.2022) присутствует разделение на нормативы по общей и специальной физической подготовке, но уже возникает вопрос о том, по какому принципу упражнения в висах на перекладине и подъемах туловища отнесены к специальным (особенно это касается более поздних этапов подготовки, на начальном и тренировочном этапах контрольные упражнения специальной физической подготовленности хоть каким-то образом напоминают соревновательные упражнения) [5].

В гребле на байдарках и каноэ (приказ № 945 от 09.11.2022) наблюдается подобная же проблема отнесения упражнений со штангой, приседаниями и плаванием к специальной физической подготовке [5].

Что характерно, и прямой взаимосвязи быть здесь не может, но результативность выступлений гребцов на байдарках и каноэ на двух последних Олимпиадах, и особенно на последней (отсутствие медалей), подчеркивает наихудшие показатели за всю историю выступления советских и российских гребцов на байдарках и каноэ как раз в период утверждения ФССП и их реализацию [3].

Неточностей, опечаток и ошибок достаточно в каждом ФССП. Но ведь и с последующей редакцией ФССП их не становится меньше, и это указывает на кадровую проблему и очередную поспешность при утверждении стандартов по видам спорта без должного и обстоятельного обсуждения на всех уровнях разработки и согласования.

В целом проблема нормативов по общей физической подготовке достаточно актуальна до сих пор, т. к. нарушает принцип и смысл занятий видом спорта. По результатам уровня общей физической подготовленности можно судить о перспективности, готовности спортсмена, но прямого отношения (на уровне стандарта) к самому виду спорта и этапу подготовки это не должно иметь отношения [1; 4].

С.О. Филиппова с соавторами в своем исследовании указывают на необходимость при переводе с одного этапа на другой использовать результаты соревнований [2]. Именно соревновательная деятельность в избранном виде спорта показывает его уровень. Примеров, когда спортсмен, являясь победителем самого высокого уровня (всероссийского или международного) мог не выполнить какой-либо норматив по общей физической подготовке, множество в каждом виде спорта. Тем более если это плод чей-то ошибки (или опечатки) в требованиях ФССП.

Нормативы ФССП тренеры могут игнорировать и воспринимать как формальность (особенно, где они необоснованно завышены). Но данные нормативы при определенных условиях могут оказаться и средством для недобросовестной конкуренции, давления и борьбы с «неугодными» тренерскими кадрами при конфликтных ситуациях. Поэтому абсолютная категоричность в критериях (особенно в нормативах по общей физической подготовленности), закрепленная в большинстве ФССП, не располагает к продуктивной работе и развитию видов спорта.

Но практика разработки ФССП показывает, что имеются и исключения. Наиболее интересным примером может служить ФССП по художест-

венной гимнастике (приказ № 984 от 15.11.2022), где отсутствует тот самый категоричный барьер по уровню общей и специальной физической подготовленности. Представлена достаточно дифференцированная таблица, где каждый критерий (контрольное упражнение) измеряется в баллах. Но и общее сводное количество баллов по всем критериям не является решающим фактором для преграды по переходу спортсмена на следующий этап спортивной подготовки. Отмечается только «высокий», «выше среднего», «средний» и другие уровни подготовленности.

Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки, прописанное в ФССП, также не всегда логично. Отсутствие шведских стенок или байдарки-четверки для гребцов может ли являться основанием для санкций и вопросов по неисполнению ФССП по гребле на байдарках и каноэ? Во многих случаях, особенно на малых водоемах и в малокомплектных муниципальных спортивных школах, нет смысла держать подобные лодки. Советский (довольно успешный) период развития гребли это подтвердил. При этом без стандартов.

Таким образом, даже спустя уже более 10 лет разработки и реализации ФССП по видам спорта, проблемы не решены по причинам недостаточной квалификации разработчиков и слабой обратной связи со специалистами.

Литература

1. Самсонов И.И., Иванова М.М., Клецов К.Г. О порядке внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки «нового поколения» // Вестник спортивной науки. 2021. № 6.

2. Филиппова С.О., Митин А.Е. Проблемы реализации федеральных стандартов спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2021.

3. Чертов Н.В., Чертов О.В. Анализ выступлений российских и советских гребцов на Олимпийских играх как критерий развития спорта в стране // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов XI Междунар. науч. конф. Ростов н/Д, Таганрог, 2022.

4. Щербаков И.А., Дарданова Н.А., Козин А.А. Информативность тестов для определения общей и специальной подготовленности гимнастов различной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171).

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://minsport. gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ (дата обращения: 22.01.2023).

© Чертов Н.В., 2023

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ВОДОЕМАХ С ТЕЧЕНИЕМ

Чертов О.В.
Доцент кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Гребля на байдарках и каноэ относится к водным видам спорта, в которых происходит непосредственный контакт спортсменов с водой. Одной из особенностей гребных видов спорта является проведение тренировочного и соревновательного процесса на открытой воде. Как показывает многолетняя практика развития вида спорта, условия для специальной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ можно организовать практически на любом открытом водоеме. При выборе места проведения тренировочных занятий вполне достаточно ровного берега водоема, чтобы была возможность комфортного выхода на воду спортивных и вспомогательных судов.

Во второй половине XX в. в нашей стране гребной спорт получил массовое развитие, что ознаменовалось открытием большого количества спортивных баз и секций для занятий греблей всех слоев населения. В отсутствии специализированных современных гребных каналов,

которые появились в нашей стране только к Олимпийским играм 1980 г. в Москве (первый отечественный искусственный гребной канал «Крылатское»), крупные международные и всесоюзные соревнования по гребле проводились на природных водоемах: реках и озерах.

Количество гребных баз постоянно увеличивалось, в основном в южных регионах, как РСФСР, так и союзных республик, где климатические условия позволяли проводить круглогодичный тренировочный процесс. Например, к 1970 г. в акватории реки Дон, вдоль г. Ростова-на-Дону, функционировало более десяти специализированных спортивных баз для гребного спорта. На реке Дон в этот период проводились многочисленные соревнования регионального, всероссийского и всесоюзного уровня. Никакие погодные факторы, такие как сильные ветры, отмели, состав воды, а главное – достаточно сильное течение реки Дон, не влияли на проведение спортивных соревнований.

Систематично проходила селекция по отбору одаренных спортсменов с берегов Дона в составы спортивных сборных команд РСФСР, СССР, а также спортивных обществ, которых на тот момент насчитывалось большое количество. Спортивные общества на реке Дон имели собственные гребные спортивные базы, оборудованные всем необходимым для занятий греблей, прежде всего выделялись: ЦСКА, «Динамо», «Спартак», «Водник», «Буревестник», «Ростсельмаш», где более качественно проходила спортивная подготовка спортсменов.

Донские гребцы, ростовчане Валентин Орищенко и Николай Перевозчиков, приняли участие в составе сборной команды СССР в первых послевоенных самых значимых международных соревнованиях. В составе сборной команды СССР Валентин Орищенко и Николай Перевозчиков на Олимпийских играх 1952 г. в Хельсинки (Финляндия) в каноэ-двойке на дистанции 10 000 метров заняли 4-е место, на данной регате этот результат был лучшим выступлением среди мужчин в байдарке и каноэ нашей команды. Спортсмены проводили большую часть специальной подготовки к данным соревнованиям на реке Дон. Равняясь на первых донских гребцов-олимпийцев, последующие поколения спортсменов с берегов Дона становились победителями и призерами всероссийских, всесоюзных и

международных соревнований по гребле на байдарках и каноэ, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.

С развитием современного гребного спорта внедрение новых технологий и спортивного оборудования положило начало сооружению специализированных гребных каналов в крупных городах по всему миру для соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Такие водные объекты возводились или искусственным методом, или в основном на закрытых водоемах с минимальным течением воды. Хорошо организованные секции по гребле на байдарках и каноэ на специализированных гребных каналах позволяют качественно выполнять тренировочные нагрузки при подводке к основным стартам спортивного сезона. Для развития аэробного потенциала спортсменов и определенной специальной работы, направленной на развитие накопительного резерва в базовый и переходный период годичного тренировочного цикла, более эффективной будет работа на крупных водных магистралях с небольшим течением.

Основная масса занимающихся греблей на байдарках и каноэ продолжает использовать спортивные гребные базы на реках, где течение воды имеет скорость до 3 км/ч, а иногда и более. Исходя из этого, можно сделать определенные выводы: чтобы добиться необходимых объемов в специальной подготовке, спортсменам целесообразно проводить большую часть времени базового периода на водоемах, имеющих небольшое течение. Более положительный эффект от тренировочного процесса на водоемах с течением, выраженный в преобладании аэробных режимов, наблюдается у гребцов начальной спортивной подготовки и тренировочного этапа, когда закладываются основные аэробные механизмы энергообеспечения, нежели у спортсменов данных этапов подготовки, тренирующихся на специально оборудованных водоемах без течения.

Современным спортсменам, чтобы освоить большие объемы тренировочной нагрузки, особенно в базовой части макроцикла, необходимо уделять достаточное количество часов специальной подготовке [1; 2]. Многие национальные команды по гребле на байдарках и каноэ умышленно проводят тренировочные мероприятия в подготовительный период на реках, что дает положительный эффект не только в снижении монотон-

ности при выполнении многочасовых, специальных нагрузок, но и определяет качественный переход на работу в более высоких зонах интенсивности. Применяя различные варианты скоростных серий против течения, существенно увеличивается прокат лодки, улучшается техника выполнения движений, время опоры в воде сокращается.

Работая над главными физическими качествами с гребцами на байдарках и каноэ, более всего тренировочных часов тратится на развитие силы и выносливости, от которых во многом зависят результаты соревновательной деятельности. Если с развитием общей выносливости и силы у тренеров не возникает проблем в средствах и методах подготовки, то развитие специальной силы и выносливости всегда требует определенных новаторских идей и решений для достижения высоких показателей в соревнованиях [3; 4].

В 2022 г. был проведен целый ряд экспериментов с группой спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной сборной команды Тульской области по гребле на байдарках и каноэ, в которых анализировалось влияние течения воды на тренировочный процесс. На теплом канале Новочеркасской ГРЭС в Ростовской области, где скорость течения воды составляет не более трех километров в час, а длина водоема насчитывает около 20 км, позволило экспериментальным путем выявить новые методы развития специальной силы и выносливости у спортсменов и показать высокие спортивные результаты в престижных всероссийских соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ. Появилась возможность отследить и проанализировать в комфортных условиях данного эксперимента влияние течения воды на скоростные характеристики лодки и прилагаемые усилия, применяя разнообразные методы специальной нагрузки на организм спортсменов. Данные методы позволили более эффективно выходить на заданные скоростные режимы в подготовке к соревнованиям и в то же время поддерживать необходимый уровень аэробной работы, который является как компенсаторным фактором восстановления, так и развивающим в подготовке к дистанциям свыше 1 000 м.

Одним из опробованных в ходе эксперимента, проанализированным и подтвердившим свою эффективность, стал интервальный метод специ-

альной работы развития максимального потребления кислорода против течения воды с дополнительным отягощением в лодке. Все отрезки выполнялись спортсменами исключительно против течения воды и с отягощением, которое составляло не менее 5 кг дополнительного веса. После достаточно объемной разминки (от 40 до 50 мин) по течению спортсмены устанавливали отягощение в лодке и начинали работу в анаэробном режиме энергообеспечения организма. Интервал нагрузки был равен интервалу отдыха, максимальная работа одного отрезка в серии составляла не более двух минут и не менее 33 сек, в зависимости от целей и задач в конкретном тренировочном задании микроцикла. Данная нагрузка положительно повлияла на воспитание специальной выносливости.

Спортсмены существенно увеличивали прокат лодки и мощность гребка от одного микроцикла к другому, в итоге время прохождения дистанции в контрольных тренировках и соревнованиях существенно снизилось. Кроме того, после таких нагрузок спортсмены хорошо восстанавливались, т. к. аэробная составляющая часть тренировок помогала оперативно выводить из организма чрезмерно накопленную молочную кислоту. Эффект аналогичных тренировок на гребных каналах, где отсутствовало течение, был гораздо ниже ожидаемого. В итоге спортсмены, которые применили всего три-четыре тренировки с максимальной нагрузкой против течения в одном мезоцикле, показали наивысшие личные спортивные результаты в сезоне.

Еще одним достаточно эффективным методом, выявленным в результате эксперимента специальной подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ на водоемах с течением, можно считать развитие скоростных способностей при подготовке к спринтерским гонкам. Спортсменам предлагалось выполнить в тренировочном занятии несколько отрезков с места в максимальном режиме против течения, как с дополнительным отягощением, так и без него. Отрезки не превышали временного интервала более 15 секунд, в основном отрабатывались 10-секундные старты, что развивало быстроту реакции в стартовых зонах. При этом несмотря на то, что спортсмены за 10-секундный разгон с места против течения проходили меньшее количество метров, чем на тихой воде, тем не менее они прилагали большее количество усилий, сокращая опорную фазу

гребка в максимальных режимах, что в дальнейшем позволяло очень существенно увеличивать темп и силу гребка в спринтерской гонке. Как мужчины, так и женщины, спортивной сборной команды Тульской области подтвердили эффективность применения данного метода при непосредственной подготовке к наиболее важным спортивным соревнованиям, победив на первенстве и чемпионате России в спринтерской дистанции 200 метров.

Дальнейшее практическое использование водоемов с течением и новых методов тренировочной нагрузки в спортивной подготовке спортсменов гребли на байдарках и каноэ имеет большие перспективы развития. Сформировавшиеся в ходе исторического развития гребли речные спортивные базы, построенные еще в прошлом веке, создают основу для подготовки олимпийского резерва в гребле на байдарках и каноэ, которую можно использовать на всех без исключения спортивных этапах.

Литература

1. Алдошина Е.А., Тащиян А.А., Алдошин А.В., Ефремова Т.Г. Эффективность применения сложнокоординационных упражнений при осуществлении тренировочного процесса спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 1.

2. Квашук П.В., Воронов А.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Особенности применения дополнительных стимулов, увеличивающих сопротивление водной среды, для развития специальных силовых качеств гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9.

3. Погребной А.И., Замотин Т.М., Карпов А.А. Разработка групповых и индивидуальных моделей подготовленности высококвалифицированных гребцов-байдарочников в подготовительном периоде годичного цикла // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 4.

4. Чертов Н.В., Чертов О.В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие. Ростов н/Д, 2021.

© Чертов О.В., 2023

УДК 796

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ

Янмурзин Д.Р.
Старший преподаватель кафедры специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Силин А.С.
Преподаватель кафедры специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России

В статье рассматривается комплекс контрольных упражнений для совершенствования техники на занятиях волейболом с учащимися 10–11 лет. Авторы анализируют наиболее актуальные направления совершенствования техники подачи, передачи мяча по волейболу, а также формулируют практические выводы по данным направлениям. Для определения уровня владения технических приемов в волейболе нами использовался стандартный набор тестов для учащихся 6-х классов.

Тесты-упражнения для 6-х классов:

1. Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки из зоны 1 номера. Учитывается количество попаданий. Всего выполняется четыре подачи (по две в каждую половину). Оценка: 1 балл – 2 попадания; 2 балла – 3 попадания; 3 балла – 4 попадания.

2. Передача мяча над собой на высоту 1,5–2 метра (стоя в центре круга баскетбольной площадки). Оценка*:* 1 балл – 10 передач; 2 балла – 13 передач; 3 балла – 15 передач.

3. Передача мяча в парах за 30 секунд через сетку. Оценка: 1 балл – 10 передач; 2 балла – 15 передач; 3 балла – 18 передач.

4. Бег «Елочка» – на боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливают набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь

поочередно мячей: 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути. Норма времени всего пути – 13 секунд [1].

В ходе педагогического наблюдения в процессе проведения учебно-тренировочных занятий определялось качество выполнения технических приемов (перемещение, нижняя прямая подача, верхняя и нижняя передача). Далее был проведен педагогический эксперимент, для которого нужны были две схожие группы, чтобы провести сравнительный эксперимент, где одна группа была контрольная, а другая экспериментальная. Занятия в обеих группах проводились два раза в неделю в спортивном зале. Особенностью разработанного комплекса упражнений являлось то, что при проведении упражнений использовался игровой метод (с высокой интенсивностью) и метод усложнений условий выполняемого приема (вариативный метод). После проведения четырех занятий определялась результативность изучаемых факторов [2]. Педагогическое наблюдение проводилось в ходе физкультурных занятий.

Методы математической статистики применялись для обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования. Статистическая обработка проводилась методом вариационных рядов по программе «Статистика» M. Exeel.

Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе, в марте 2022 г., был проведен анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы. Второй этап работы педагогического эксперимента проводился с контингентом учащихся. Под наблюдением находилось 32 человека в возрасте 10–11 лет, из них 16 человек составляло экспериментальную и 16 человек – контрольную группу.

Упражнения в контрольной группе совершенствовались по стандартной методике обучения. Например, для перемещений добавлялись различные ускорения, в разных стойках. Нижняя прямая подача выполнялась сериями с большим количеством повторений в одну и ту же заданную зону. Нижняя прямая подача в основном выполнялась в парах, прием

мяча отрабатывался в парах с набрасыванием партнером. Работа в экспериментальной группе отличалась использованием в большей степени игрового и вариативного методов, которые изложены чуть ниже.

Третий этап заключался в статистической обработке полученных данных и их интерпретации и оформлении результатов исследования.

Особенностью разработанного комплекса упражнений на совершенствование технических приемов волейбола у школьников 10–11 лет является то, что при проведении упражнений использовался игровой и вариативный метод условий выполняемого приема.

Комплекс упражнений:

1. Бег «Елочка».

2. Две команды строятся в колонны, по одному участнику из команды начинают эстафету: бег спиной вперед от лицевой линии до второй линии, бег спиной от лицевой до средней линии, бег спиной от средней до второй, бег лицом вперед от второй линии до лицевой, челночный бег 6х10. Передается эстафета следующему участнику команды. Вариативность данного упражнения заключается в том, что мы сочетаем бег спинной вперед с челночным бегом 6х10.

3. Две команды строятся в колонны, по одному участнику из команды начинают эстафету: перемещение приставными шагами правым и левом боком обходя набивные мячи с правой стороны, бег по зигзагу.

4. Нижняя прямая подача мяча на точность в заданную часть площадки. Вариативность достигается изменением зоны подачи после каждой попытки.

5. Одна пара из каждой команды делает верхние передачи за 30 сек через сетку. Чем больше и точнее, тем лучше. Определяем после каждых 30 сек лучшую пару. Вариативность передач достигается за счет увеличения высоты сетки.

6. Нижняя передача мяча от стены. Выполняется 10 раз. Вариативность выполнения заключается в вынужденном перемещении на отскоках мяча от стены.

7. Прием мяча снизу после перемещения вправо-влево, вперед-назад. Упражнение выполняется в парах, партнер умышленно набрасывает мяч игроку влево-вправо-вперед. Затем меняются ролями.

8. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку [3].

Характер анализа результатов групп.

Для оценки динамики показателей уровня владения техническими приемами в ходе реализации эксперимента были использованы следующие тесты-упражнения: нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки из зоны 1 номера, передача мяча над собой на высоту 1,5–2 метра (стоя в центре круга баскетбольной площадки), передача мяча в парах за 30 секунд через сетку, бег «Елочка».

Упражнения в контрольной и экспериментальной группе.

Нижняя прямая подача мяча на точность (баллы) 1,35±0,10 1,25±0,09 >0,05; передача мяча над собой (баллы) 1,3±0,10 1,25±0,09 >0,05; передача мяча в парах (баллы) 1,4±0,11 1,35±0,10 >0,05; бег «Елочка» (сек.) 17,5±0,39 16,1±0,28 >0.05

В контрольной группе в начале эксперимента в тесте «подача мяча на точность» результат равен 1,35±0,10 баллов. В экспериментальной группе по данному тесту – 1,25±0,09 баллов. Качество в технике выполнения в экспериментальной группе отличается всего на 0,10 балла. Выявлено недостоверное различие (p>0,05). В контрольной группе в начале эксперимента в тесте «передача мяча над собой» результат равен 1,3±0,10 баллов. В экспериментальной группе по данному тесту 1,25±0,09 баллов. Качество в технике выполнения в экспериментальной группе отличается всего на 0,05 балла. Выявлено недостоверное различие (p>0,05).

Показатель уровня техники выполнения передачи мяча над собой.

В контрольной группе в начале эксперимента в тесте «передача мяча в парах» результат равен 1,4±0,11 баллов. В экспериментальной группе по данному тесту 1,35±0,10 баллов. Качество в технике выполнения в экспериментальной группе отличается всего на 0,05 балла. Выявлено недостоверное различие (p>0,05).

Показатель уровня техники выполнения передачи мяча в парах.

В контрольной группе в начале эксперимента в тесте бег «Елочка» результат равен 17,5±0,39 секунд. В экспериментальной группе по данному тесту 16,1±0,28 секунд. Качество в технике выполнения в экспериментальной группе отличается на 1,4 секунды. Выявлено недостоверное различие ($p>0,05$).

В контрольной группе в конце эксперимента в тесте подача мяча на точность результат равен 1,65±0,11 баллов, а в экспериментальной группе 2,5±0,17 балла. После эксперимента прирост показателя техники – 0,85 балла, что составляет 51 %. Выявлено достоверное различие ($p<0,05$).

Показатель уровня техники выполнения нижней прямой подачи.

В контрольной группе в начале эксперимента в тесте «передача мяча над собой» результат равен 1,75±0,13 баллов, а в экспериментальной группе по данному тесту 2,4±0,20 баллов. После эксперимента прирост показателя техники – 0,65 балла, что составляет 37 %. Выявлено достоверное различие ($p<0,05$).

Показатель уровня техники выполнения передачи мяча над собой.

В контрольной группе в начале эксперимента в тесте «передача мяча в парах» результат равен 1,85±0,15 баллов. В экспериментальной группе по данному тесту 2,35±0,22 баллов. После эксперимента прирост показателя техники – 0,5 балла, что составляет 27 %. Выявлено достоверное различие ($p<0,05$).

Показатель уровня техники выполнения передачи мяча в парах.

В контрольной группе в начале эксперимента в тесте бег «Елочка» результат равен 14,35±0,22 секунд. В экспериментальной группе по данному тесту 13,5±0,21 секунд. После эксперимента прирост показателя техники – 3 балла, что составляет 6 %. Выявлено достоверное различие ($p<0,05$).

Показатель уровня техники выполнения бега «Елочка».

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная программа для развития технических действий волейболистов 10-11 лет является достаточно эффективной. Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения технике и тактике игры. Личный показ учителя должен

быть образцовым. Он должен дополняться демонстрацией наглядных пособий. Обычно показ чередуется объяснением. На первом этапе применяются также пробные попытки занимающихся выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении. Особенностью разработанного комплекса упражнений являлось то, что при проведении упражнений использовался игровой и вариативный метод условий выполняемого приема.

Подводя итог вышесказанному, сделаем следующие выводы:

1. В процессе анализа научно-исследовательской литературы выявлено, что при проведении занятия используется различные методики по обучению технических приемов в волейболе. Проанализировав данные методики, мы выбрали более подходящий комплекс упражнений для совершенствования техники на занятиях волейболом с учащимися 10–11 лет.

2. Особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что при проведении упражнений использовался игровой метод и вариативный метод условий выполнения технического приема. Разработанный комплекс включает в себя различные беговые упражнения, упражнения на технику перемещений, нижней прямой подачи, верхний и нижней передач.

3. Разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических приемов волейболистов 10–11 лет, в ходе экспериментальной проверки показал свою эффективность и может быть рекомендован для широкого использования в практической работе. Результаты тестирования свидетельствуют о том, что комплекс упражнений после апробации в экспериментальной группе показал достоверный прирост качества выполнения упражнений по сравнению с контрольной группой, где применялась другая методика. На начальном этапе в процессе статистической обработки материалов было установлено, что исходные данные были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что применяемая методика в работе с контрольной группой неэффективная и ее не рекомендуется применять на уроках физической культуры в школе. В контрольной группе показатели качества технических приемов

повысились, но они значительно отличаются от показателей экспериментальной группы.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. Совершенствование техники атакующих ударов: учебник. М., 1989.

2. Железняк ЮД. Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: учебник. М., 1989.

3. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. М., 1999.

© Янмурзин Д.Р., Силин А.С., 2023

УДК 796

ФЕХТОВАНИЕ – ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Ячменев С.П.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Коляго П.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

Фехтование (от нем. Fechten – сражаться) представляет собой искусство владения холодным оружием. Это совокупность различных приемов, направленных на нанесение и отражение ударов холодным оружием в процессе рукопашного боя.

«Фехтование – это искусство наносить уколы, не получая их. Необходимость ударить противника, избежав его ответных ударов, что делает искусство фехтования чрезвычайно сложным и интересным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и

решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту действия, чтобы дать жизнь оружию» (*Мольер).*

По настоящее время фехтование является не только зрелищным боевым искусством, но и официальным олимпийским видом спорта, установленным на Олимпийских играх. Обращая взор на положение данного вида спорта в Российской Федерации, можно уверенно утверждать, что он находится не в самом лучшем положении, даже несмотря на довольно неплохие результаты российских спортсменов в данном виде спорта на международной арене. Школы фехтования отличаются не только своей затратностью на услуги тренеров и экипировку, но и очень низкой распространенностью. В настоящее время клубы фехтования можно встретить в основном только в столицах субъектов, именно поэтому данный вид спорта имеет очень много неофициальных ответвлений, созданных различными энтузиастами из общественных движений [1].

На сегодняшний день Международной федерацией фехтования (FIE) установлено несколько видов официального фехтования:

– фехтование на рапирах;

– фехтование на шпагах;

– фехтование на саблях.

Фехтование на рапирах проходит на довольно близких дистанциях. Спортивная рапира отличается от ее исторического варианта тем, что имеет гораздо более облегченное лезвие. Это исключительно колющее оружие, имеющее малую поражающую поверхность. Из-за короткой дистанции бой на рапирах проходит наиболее напряженно при наличии очень частых выпадов и отходов [2].

Фехтование на шпагах проходит на больших дистанциях, т. к. и сама шпага гораздо массивнее рапиры. В отличие от рапиры, в фехтовании на шпагах разрешено нанесение колотых уколов в любые части тела, кроме затылка. Из-за специфики правил и большой дистанции бой на шпагах выливается в непрерывные серии контратак, атак второго намерения, финтов и повторных уколов.

Фехтование на саблях имеет гораздо большее техническое разнообразие, обусловленное конструктивной спецификой оружия, которая позволяет наносить не только колющие, но и рубящие удары. Бой проходит на больших дистанциях без постоянной игры «от руки», что выражается в довольно редком скрещивании оружия. Большая дистанция и отсутствие соединения клинков придает большое значение дистанционным обыгрываниям, быстроте движений и реакции.

Фехтование как искусство владения холодным оружием официально прослеживается, начиная с X в. Первые школы фехтования появились в Италии, всего их три:

1. Генуэзская школа (с X в.).
2. Венецианская школа (с XII в.).
3. Неаполитанская школа (с XV в.).

В России официально фехтование пришло и появилось во времена правления Петра I. В XVIII в. он издает указ, согласно которому становится обязательным изучение штыкового боя в армии, а фехтование на шпагах стало неотъемлемой частью быта и вошло в обиход русского дворянина. Оно постепенно появлялось в программах учебных заведений и в основном концентрировалось (как по большей части и сейчас) в центральных городах – Москве и Санкт-Петербурге [3].

С 1860 г. стали проводится уже Всероссийские чемпионаты по фехтованию, после революции в 1918 г. активно внедрять искусство боя холодным оружием стала и советская власть. Вскоре в Москве открылась «Главная военная школа физического образования трудящихся», которая заложила основы советского фехтования.

В 1952 г. СССР принимал участие в Олимпийских играх в Хельсинки, в том числе и в первенстве по фехтованию. На Олимпийских играх в Мельбурне советская команда смогла занять третье место, а Лев Кузнецов завоевал бронзовую медаль в личном командном первенстве. Современные российские фехтовальщики переняли лучшие традиции советской фехтовальной школы, в том числе и место на Олимпе. XXI в. можно называть «российским» периодом в мировой фехтовальной истории. Мастера фехтования завоевали на трех чемпионатах мира нового века 13 золотых наград.

Овладение искусством фехтования оказывает большое положительное воздействие на физическую составляющую организма человека. Бой холодным оружием требует постоянного наблюдения за оппонентом, просчитывания всех его движений, собственной маневренности и координации движений. Одновременно участниками принимаются, но в разной степени реализовываются наступательные и оборонительные действия, кроме того, каждый должен сохранять готовность противостоять неожиданным нападениям противника [4].

«Чувство дистанции» в фехтовании одно из важнейших условий успешного победоносного ведения рукопашного боя холодным оружием. Спортсмен, который не способен владеть дистанцией, неминуемо обрекает себя на поражение, и, наоборот, фехтовальщик, способный чувствовать дистанцию, заставляющий соперника играть по собственным правилам и использующий в бою свое превосходство над противником в этом отношении, возымеет преимущество и, несомненно, добьется победы.

Современный бой в спортивном фехтовании проходит на невероятно больших скоростях как движений спортсменов, так и маневрированием оружием. Поэтому при совершенствовании технико-тактического мастерства необходимо уделять большое внимание развитию зрительных восприятий, умению предвидеть пространственные и временные характеристики боевых действий. Развитие зрительного временного и пространственного восприятия у спортсмена приводит к выработке следующих профессиональных качеств: чувства оружия, дистанции, начала момента выполнения действия, что в симбиозе с технико-тактическим мастерством создает специфическое «чувство боя» – главный профессиональный навык фехтовальщиков высшей квалификации. Школа обучения спортсменов в сфере фехтования в наши дни включает широкий круг специализированных упражнений, которые позволяют вырабатывать и совершенствовать подобные качества у спортсменов.

В настоящее время набирает популярность неофициальный вид фехтования, именуемый «историческим». В России оно существует исключительно на энтузиазме общественных движений. Главная его особенность состоит в том, что арсенал оружия в данном направлении гораздо шире (от длинных мечей до копий), нежели в его официальном варианте. Данный неофициальный вид фехтования требует гораздо большей грубой силы, вследствие историчности экипировки как доспехов, так и оружия (двуручные мечи имеют массу до 5,2 кг), но и меньшей техники в отличие от официального вида.

Силами энтузиастов созданы специфические правила данного вида спорта, 24 января 2016 г. в России создана национальная Федерация HEMA (Historical European Martial Arts), объединяющая крупнейшие отечественные клубы. Под эгидой Федерации проходят крупнейшие и престижнейшие мероприятия и соревнования, такие как St. Petersburg Challenge, FechtTerra, Krasnoyarsk Open.

St. Petersburg Challenge на данный момент является крупнейшим международным HEMA-турниром в истории движения в России. В 2016 г. в нем приняло участие боле 120 фехтовальщиков из шести стран.

Фехтование, как официально, так и в неофициально, позволяет развивать такие немаловажные качества, как интуитивное мышление, скорость, реакция, маневренность и координация движений. Данный вид спорта далеко не из числа «обязательных», но это по-прежнему спорт, что позволяет развивать личность человека не только физически, но и духовно.

Литература

1. Ершова И.В. Философия оружия как трансформация одной культурной идеи // Карранса и Сервантес. Новый филологический вестник. 2014. № 2(29).

2. Зиамбетов В.Ю. Историческое фехтование как эффективное средство физического и патриотического воспитания // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 12(161).

3. Кастл Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком: монография. М., 2019.

4. Шустиков Г.Б. Систематизация базовых терминологических понятий в современном фехтовании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 15.

© Ячменев С.П., Коляго П.В., 2023

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Ячменев С.П.
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Коляго П.В.
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук

В настоящее время важным в подготовке спортсменов является не только физическая, тактическая и техническая подготовка, но и психологическая готовность к соревновательному циклу. В процессе тренировочной деятельности у каждого спортсмена формируются психические и психологические ресурсы, которые необходимы для достижения высоких результатов в спорте и на соревнованиях. Именно они показывают готовность спортсмена к психологической готовности и умение психологически «держаться» во время соревнований.

Важным направлением подготовки спортсменов является морально-волевая подготовка, которую рассматривают как процесс целенаправленного формирования морально-волевых качеств спортсмена, с помощью которых он может успешно заниматься спортом и реализовать выработан-

ные навыки во время подготовки к соревнованиям, а также и участие в самих соревнованиях [2].

Воля спортсмена формируется во время ежедневных тренировок, при которых необходимо преодолевать возникшие трудности. Спорт требует от спортсмена большой отдачи, преодоления трудностей с помощью огромного труда и усилий. Ряд психологов выделяет совокупности волевых качеств, к которым можно отнести целеустремленность, решительность, самообладание и смелость.

Таким образом, занятия спортом предоставляют большие возможности для воспитания воли. Настойчивость является итогом сложнейшей профессиональной спортивной работы, особенно в сложных соревнованиях. Самообладание – это результат проявления соперничества во время высоких по уровню соревнований, когда необходимо быстро сориентироваться и показать наилучший результат в данных условиях [1].

Стоит отметить основные проблемы, возникающие в работе спортивных психологов, а именно страх соревнований (страх совершить ошибку во время выступления), переход на более высокий уровень, неуверенность в своих способностях.

На практике возникают случаи, когда спортсмен полностью выкладывается во время тренировочного процесса, но не на соревнованиях. В таких ситуациях у спортсмена возникает неуверенность, что он не сможет проявить себя во время соревнований.

Морально-волевая подготовка имеет важное значение для всех спортсменов независимо от их разрядов. Данная подготовка пользуется различными методами и разъяснениями, средства убеждения играют важную роль в процессе становления личности спортсмена. Однако считаем, что основополагающим и правильным является умение спортсмена принимать самостоятельные решения во время тренировочного и соревновательного процесса [3], т. е. спортсмену необходимо опираться на свой

опыт, умения, навыки и принимать правильные для него решения, при этом не выходящие за рамки регламента соревнований.

Одним из компонентов морально-психологической подготовки является дисциплинированность, которая должна проявляться не только в тренировочном процессе, но и на соревнованиях. Немаловажным является еще один элемент морально-волевой подготовки, в частности подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях. Ведь именно соревнования показывают, что именно спортсмен не доработал во время тренировочного процесса и что впоследствии будет способствовать наилучшему и успешному выступлению на следующих соревнованиях.

Одним из важнейших средств воспитания является постепенное увеличение физических нагрузок и повышение сложности тренировочных упражнений. Необходимо приучать спортсмена к выполнению и доведению упражнений до конца, вне зависимости от внезапно возникших трудностей, именно благодаря этому будет зарождаться и закаляться воля спортсмена.

Также решающую роль выполняют упражнения, которые вынуждают спортсмена предпринимать больше усилий, чем те, которые он предпринимает обычно. Например, на лыжах из-за плохой погоды, сильного ветра спортсмену приходится тратить больше сил и энергии [4].

Таким образом, основными задачами в подготовке спортсмена являются умение мобилизовать свои силы для дальнейшей победы, умение управлять эмоциями, воспитывать целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и волевой характер. Психологическая подготовка спортсмена является важным и необходимым элементом преодоления негативных последствий предстартового состояния, способствует повышению активности спортсмена и правильного психологического настроя к предстоящей борьбе. В итоге психологическая подготовка, смелость, настойчивость и умение управлять эмоциями помогают спортсменам в овла-

дении необходимыми практическими и теоритическими навыками, которые нужны им для победы на соревнованиях, а также в целом совершенствуют физические качества, повышают работоспособность, способствуют увеличению выносливости.

Литература

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М., 2012.

2. Иващенко Ю. В. Актуальные вопросы спортивного отбора в России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей Всерос. научно-практ. конф. Ростов н/Д, 2019.

3. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-метод. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. Н. Челны, 2008.

4. Юрина Ю.В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. 2021. № 42(384).

© Ячменев С.П., Коляго П.В., 2023

Научное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник статей
Всероссийской научно-практической конференции

(24 марта 2023 г.)

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

Издатель: федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Ростовский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации».
Адрес: 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.
Тел.: 8 (863) 224-58-15. Сайт: https://рюи.мвд.рф
Подписано к использованию 28.06.2023.
Тираж 10 экз.

ISBN 978-5-89288-493-8
9 785892 884938