

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Материалы
Всероссийской научно-практической конференции*

Волгоград, 19 июня 2024 г.

В ы п у с к 7

Волгоград
ВА МВД России
2024

УДК 355.42(082)
ББК 68.43я43
В 74

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 19 июня 2024 г. / редколлегия : Р. В. Камнев, О. С. Панова, Д. Г. Овечкин [и др.]. – Выпуск 7. – Электрон. дан. (1,4 Мб). – Волгоград : ВА МВД России, 2024. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – Систем. требования : частота процессора не менее 2 ГГц ; операционная система от Windows XP SP3 до Windows 10 ; оперативная память не менее 2 Гб ; 1,4 Мб свобод. диск. пространства ; разрешение экрана не менее 800 x 600 ; оптический привод DVD-ROM/RW ; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7899-1542-4

Издание содержит статьи участников Всероссийской научно-практической конференции «Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности» среди педагогических работников образовательных организаций МВД России, организованной на базе Волгоградской академии МВД России.

Издание предназначено курсантам, слушателям, адъюнктам и педагогическим работникам образовательных организаций системы МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 355.42(082)
ББК 68.43я43

Редакционная коллегия: Р. В. Камнев (председатель), О. С. Панова (зам. председателя), Д. Г. Овечкин (отв. секретарь), В. С. Мартыненко, В. Н. Галкин, Р. А. Исаев, А. Ю. Плешивцев, В. В. Крючков.

ISBN 978-5-7899-1542-4

© Волгоградская академия МВД России, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Апальков А. В., Омелина О. С., Беляев И. И. Проблемы учебной самостоятельности курсантов в сфере физической подготовки.....	9
Баженов А. Е., Шкалева В. Д. Влияние физической подготовки на умственные способности обучающихся (на примере курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя).....	15
Балуев А. С. Особенности применения огнестрельного оружия малыми группами.....	19
Барakov С. А., Дыбов В. Е., Галкин В. О. Самостоятельная подготовка как средство развития профессионально важных физических качеств курсантов.....	22
Белоусов А. В. Использование приемов борьбы лежа с целью подавления сопротивления правонарушителей.....	26
Бумба В. В., Бычков М. В. Роль системы мониторинга здоровья в обеспечении готовности курсантов к выполнению профессиональных задач.....	29
Владимирова В. Э., Чехранов Ю. В. Сравнительная характеристика нормативных актов по физической подготовке силовых ведомств Российской Федерации.....	35
Горелкин С. И., Афонин Р. Е., Родина О. Н. Служебно-прикладное плавание.....	39

Долгушина С. В., Мышенкова Ю. Ю.

Цифровые технологии как один из элементов в обучении огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел.....	43
---	----

Егоров С. Н., Бычков М. В.

Роль теоретических знаний по физической подготовке и их влияние на практические навыки.....	47
--	----

Засядкина В. Р., Гасанова Ю. Н.

Роль физической культуры и спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях.....	52
---	----

Зиннатов Р. Р.

Основы профессионально-прикладной физической подготовки участковых уполномоченных полиции и применение типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности в процессе физической подготовки.....	55
---	----

Калинин Д. В.

Анализ факторов, влияющих на эффективность обучения огневой подготовке.....	60
--	----

Калмыков З. Ю.

Адаптация спортсменов к тренировочным условиям и выступлениям на соревнованиях.....	62
--	----

Камнев Р. В.

Взаимодействие сотрудников полиции при силовом задержании правонарушителей.....	67
--	----

Ким В. О.

Актуальные проблемы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: современные тенденции и перспектива.....	73
---	----

Косяченко В. И.

Проблемы обеспечения безопасности сотрудников органов внутренних дел в процессе оперативно-служебной деятельности в кризисных ситуациях.....	78
--	----

Косяченко В. И., Таланов В. М.

Актуальные методики физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России.....	81
--	----

Крючков В. В.

Легкая атлетика в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России.....	84
---	----

Лазарев А. А., Лопатин И. И., Воротник А. Н.

Интеграция в физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России учебно-тренировочных поединков по различным видам единоборств.....	88
--	----

Лазаревич М. В.

Условия задержания правонарушителей с применением физической силы и боевых приемов борьбы.....	94
---	----

Мгерян Д. М.

Основы организации процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России.....	97
---	----

Мешев И. Х.

Особенности физической подготовки женщин – сотрудниц органов внутренних дел.....	101
---	-----

Мингулов И. Р.

Использование информационных интерактивных технологий при обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	106
--	-----

Нагоев Р. Р.

Роль спортивного психолога в подготовке атлета
к тренировкам и соревнованиям..... 110

Нагоев Р. Р.

Тренировки курсантов в режиме самоподготовки:
важность и принципы организации..... 116

Науров Д. М.

Профессионально-прикладная физическая подготовка
как важнейший фактор подготовки
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России
к профессиональной деятельности..... 121

Панова О. С.

Использование беспилотных летательных аппаратов
в оперативно-служебной деятельности
сотрудников органов внутренних дел России..... 125

Першин А. Ю., Саврасова Л. В.

Особенности организации физической подготовки
девушек – сотрудников органов внутренних дел..... 129

Першин А. Ю., Боровенский А. А., Корсун А. А.

Взаимосвязь физической и огневой подготовки
в образовательных организациях МВД России..... 133

Плешивцев А. Ю., Ивашкин В. С.

Проблема иррационального использования
палки специальной сотрудниками
органов внутренних дел..... 136

Тациян А. А. Панов Е. В.

Использование акробатических упражнений
в физической подготовке самбистов..... 140

Тациян А. А. Панов Е. В.

Психолого-педагогические условия
формирования состояния готовности курсантов
образовательных организаций МВД России
к оперативно-разыскной деятельности..... 145

Терентьев И. В., Чернобай И. А.

Организация самостоятельной физической подготовки
курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России..... 150

Токарчук Р. Е.

Актуальные проблемы безопасного обращения
с огнестрельным оружием при несении службы..... 154

Троян Е. И.

Принципы и закономерности
проектирования системы
обучения сотрудников полиции
ситуационному применению физической силы..... 157

Тумышева Ж. К., Дыбов В. Е., Галкин В. О.

К вопросу о совершенствовании
физической подготовки
участковых уполномоченных полиции..... 162

Тхазеплов Р. Л.

Некоторые способы и закономерности
достижения прогресса бегунов
на средние дистанции..... 167

Ушаков М. А., Марченко И. Н., Милованов С. В.

Совершенствование скоростных способностей
у курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России
при силовом задержании преступников..... 171

Хажироков В. А.

Некоторые проблемы физической подготовки
сотрудников полиции и способы снижения
их актуальности..... 176

Хайминова К. Е., Апальков А. В., Копытова А. А.

Профилактика психоэмоционального напряжения
посредством занятий физической подготовкой
курсантами и слушателями
в образовательных организациях МВД России..... 180

Хромов А. М.

Здоровый образ жизни
как способ успешной социализации..... 189

Чехранов Ю. В.

Физическая подготовка
как часть профессиональной подготовки
к оперативно-служебной деятельности
сотрудников полиции..... 193

Шишкина А. И., Баженов А. Е.

Роль питания при планировании
физической подготовки курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России..... 197

Ярославский М. А.

Применение изометрических упражнений
спортивной борьбы в физической подготовке
сотрудников полиции..... 202

Ячменев С. П., Магомедалиев А. М.

Физическая подготовка и ее роль
в формировании профессиональных навыков
сотрудников органов внутренних дел..... 206

Сведения об авторах..... 214

ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассмотрение вопроса учебной самостоятельности студентов и курсантов высших учебных заведений необходимо начать с особенностей их психологического развития на данном этапе. Для этого следует обратиться к возрастной психологии, основоположником которой считают В. Прейера. Исследования в данной области позволяют раскрыть особенности психики человека в зависимости от этапа его взросления. Обучение в образовательной организации совпадает с этапом юности, который является переходным между подростковым периодом и взрослостью, то есть категорически различающимися этапами жизни.

Юность можно охарактеризовать следующим образом:

- 1) в повседневной жизни человека на данном этапе наиболее выражено проявляется самостоятельность, осознанность;
- 2) подготовка к самостоятельной взрослой жизни, стремление снизить степень зависимости от взрослых (родителей);
- 3) подготовка к будущей профессиональной деятельности в процессе обучения и др. [1].

В юношеском возрасте ведущим типом деятельности является учебно-профессиональная. Все процессы, которые происходят в сознании человека в рассматриваемый период, как правило, связаны с учебной деятельностью. То есть именно на данном этапе личность должна достичь определенного уровня самостоятельности в рамках учебного процесса.

Учебная самостоятельность студентов и курсантов высших учебных заведений в сфере физической культуры имеет прямое отношение к возрастной психологии. В юношеском возрасте человек должен в полной мере осознавать необходимость физической активности для его организма. Критерий стремления к самостоятельности выступает положительным условием для самоорганизации занятий по физической культуре.

Если рассматривать психологические особенности обучающихся, то с точки зрения возрастной психологии на рассматриваемом этапе развития человек обладает достаточным уровнем самостоятельности. Положительным условием для развития учебной самостоятельности обучающихся в сфере физической культуры и спорта является привитие потребности в физической активности с детства. В механизме поведения человека именно потребность выступает одним из базовых элементов.

Важную роль в формировании поведения человека играет мотивационный критерий. Мотивация выступает в качестве той движущей силы, которая побуждает человека совершать действия. В рамках рассматриваемого вопроса стоит отметить, что для эффективной организации учебной самостоятельности обучающихся важно качественно их замотивировать, объяснить, что физическая культура вносит следующие положительные моменты в жизнь человека:

- имеет колоссальное значение для здоровья, а именно оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, повышает уровень устойчивости организма к различным заболеваниям;
- повышает работоспособность организма, в том числе в процессе обучения;
- способствует формированию подтянутого тела, позволяет улучшить физические качества;
- предоставляет возможность развиваться и достичь определенных успехов [2].

Мотив – внутреннее побуждение лица к совершению какого-либо действия. Мотив формируется на основе потребностей, интересов личности. Как правило, в жизни определенное поведение человека не складывается под воздействием одного мотива. Наоборот, несколько мотивов объединяются и образуют мотивацию.

В рамках рассматриваемого вопроса все мотивы можно разделить на две группы: непосредственные и опосредованные. К первой группе можно отнести: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью; стремление проявить себя в трудных ситуациях; стремление к самоутверждению, самовыражению, признанию со стороны общества и др. Ко второй группе можно отнести: стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить

себя к практической жизни; осознание социальной важности спортивной деятельности и т. д.

Однако возникает вопрос, каким образом сформировать вышеперечисленные мотивы в сознании молодежи с целью активизации ее в спортивной деятельности. Для достижения данной цели необходимо производить работу по следующим направлениям:

1. Проведение занятий по физической подготовке в образовательных организациях предполагает сдачу определенных нормативов, которые характеризуют физическую подготовленность.

2. Использование индивидуального подхода к различным группам и конкретным обучающимся. Ни в коем случае нельзя игнорировать заинтересованность студента или курсанта в конкретном направлении физической подготовки, это может только снизить его интерес и абсолютно подавить мотивацию к физической активности. В данном случае необходимо, наоборот, более качественно подходить к изучению особенностей каждого обучающегося с целью развития его интересов.

3. Занятия по физической подготовке не должны представлять собой однообразный перечень действий. Монотонная деятельность вызывает апатию и безразличие у большинства людей. В настоящее время существует большое количество методик по организации занятий. Необходимо анализировать данные методики, экспериментировать и внедрять их в образовательную программу.

4. На первый взгляд проведение бесед с целью пропаганды активного образа жизни для некоторых может показаться скучным. Однако, как мы считаем, все зависит от того, каким образом организовать эту беседу. Если, например, подобрать интересный видеоролик либо пригласить человека, который достиг определенных результатов в спортивной жизни, то такая беседа станет более живой. В рамках таких бесед можно активизировать в сознании студентов необходимость своего физического совершенствования.

Несмотря на то, что с точки зрения возрастной психологии юношеский возраст является одним из более благоприятных периодов для самостоятельной организации физической культуры, далеко не все обучающиеся стремятся приобщиться к указанному процессу. Пандемия, в связи с возникновением COVID-19, создала условия, в которых обучающиеся перешли на дистанционную форму обучения. Если рассматривать занятия по физической культуре,

то стоит отметить, что их эффективность во многом стала зависеть от степени самостоятельности обучающихся. Период пандемии также показал необходимость использования для проведения учебных занятий информационно-коммуникационных технологий. То есть эффективность образовательного процесса в период дистанционного обучения во многом зависела от следующих факторов: степень развития самостоятельности обучающихся и уровень развития информационно-коммуникационных технологий, используемых для организации образовательного процесса.

Именно в период дистанционной формы обучения просматривался действительный уровень развития учебной самостоятельности обучающихся, в том числе в области физической культуры. Проводя аналогию между самостоятельной организацией занятий по физической культуре в настоящее время и вынужденными мерами в период пандемии, можно также выделить два основных фактора, обуславливающих учебную самостоятельность обучающихся.

В первую очередь важно обратить внимание на необходимость развития средств информационно-коммуникационных технологий, которые могут использоваться в процессе организации самостоятельных занятий по физической культуре. Анализ Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года показал, что в рамках интенсивной цифровизации современного общества «отсутствуют единый методический информационный ресурс в области физической культуры, спорта, а также единая автоматизированная информационная система» [3]. Как следствие, развитие цифрового пространства в области физической культуры и спорта выступает в качестве одной из ключевых задач стратегии.

Для повышения степени заинтересованности современной молодежи занятием спортом необходимо подбирать более эффективные методы. В первую очередь надо вести активную пропаганду занятия спортом в рамках образовательного учреждения. Однако это должны быть не просто беседы. Молодежь любит наглядные примеры. То есть по возможности необходимо их знакомить с представителями спортивного образа жизни, но не на профессиональном уровне, а на уровне физического саморазвития.

Кроме того, современная молодежь большое количество времени проводит в сети Интернет. Можно использовать данный не совсем

положительный момент в качестве одного из инструментов мотивации: если запустить в информационное пространство качественную пропаганду физической активности, то часть молодого поколения может заинтересоваться.

Хорошей мотивацией для молодежи может выступить доступность занятий спортом. То есть необходимо организовать бесплатные кружки, секции, спортивные площадки на базе образовательных учреждений, которые бы открывали возможность для спортивной активности молодежи. Вопрос доступности во многих случаях именно для студенческой молодежи имеет существенное значение, так как финансовое положение большинства студентов является затруднительным и не допускает дополнительных растрат.

На сегодняшний день положительную тенденцию в развитии физической культуры создает физкультурно-спортивный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). ГТО – нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта [1, с. 211]. ГТО позволяет реализовать свои спортивные возможности либо же, наоборот, создает стремление к определенным спортивным достижениям. Для молодежи наличие знака отличия ГТО за выполненные нормативы предоставляет определенные бонусы при поступлении в образовательные учреждения, в зависимости от вида этого образовательного учреждения.

Таким образом, проведенное выше исследование показало, что степень развития учебной самостоятельности обучающихся в сфере физической культуры зависит от внешних и внутренних факторов. С точки зрения внешних условий на сегодняшний день существует необходимость развития цифрового пространства в области физической культуры и спорта, а именно создания единого методического информационного ресурса в области физической культуры и спорта, а также единой автоматизированной информационной системы. С точки зрения субъективных факторов стоит отметить важную роль воспитательного воздействия в процессе взросления ребенка. При качественной организации воспитания обучающийся достигает необходимого уровня самостоятельности, а также приобретает потребность в физической активности.

В рамках данной статьи выделены основные направления деятельности, которые должны реализовываться в образовательных организациях с целью повышения уровня физической активности

среди молодежи. Эти направления носят обобщенный характер, очень важно учитывать, что понятие «мотивация» носит сугубо личный и индивидуальный характер. Следовательно, деятельность, направленная на формирование мотивации, должна складываться на основе анализа индивидуальных особенностей конкретной личности или группы.

Список библиографических ссылок

1. Морев Д. Г., Марченко И. Н. Влияние комплекса ГТО на мотивацию занятий спортом у молодежи // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. № 4 (92). С. 209–214.
2. Димова А. Л. Современные подходы к разработке содержания дисциплин по физической культуре в условиях цифровизации образования // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 4. С. 96–100.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: постановление Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // Собрание законодательства РФ. 2020. № 49. Ст. 7958.

Библиографический список

1. Бетанова, С. С. Физическая культура в онлайн-режиме / С. С. Бетанова, А. Е. Борзова, О. И. Ваганова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 4. – С. 28–32.
2. Колосов, Г. М. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Г. М. Колосов // E-Scio. – 2023. – № 8. – С. 31–35.
3. Мостовой, Д. А. Роль ГТО в жизни современной молодежи / Д. А. Мостовой // Вестник науки. – 2022. – № 12. – С. 398–404.
4. Першина, Л. А. Возрастная психология / Л. А. Першина. – Москва : Академический проект, 2021. – 256 с.
5. Прибыток, А. К. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / А. К. Прибыток // StudNet. – 2020. – № 11.

© *Апальков А. В., Омелина О. С., Беляев И. И., 2024*

А. Е. Баженов, В. Д. Шкалева,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
(НА ПРИМЕРЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ
ИМЕНИ В. Я. КИКОТЯ)**

Современные исследователи все чаще прослеживают взаимосвязь высокого уровня интеллекта и хорошей физической подготовки индивидуума [1]. Наиболее сильно такое взаимодействие прослеживается в области логического мышления и вербального понимания. Ошибочно будет считать, что самые физически подготовленные люди, к примеру атлеты Olympia Weekend, являются наиболее умными и наоборот. Речь идет именно о физической подготовке, а не физической силе.

Исследователи отмечают взаимосвязь физической подготовки и усиления когнитивных способностей головного мозга. Таким образом, физическая подготовка важна для профессий, связанных не только с двигательной активностью, но и с интеллектуальной деятельностью. Конечно, можно быть умнейшим человеком и без занятий физической подготовкой, однако мы в своем исследовании предлагаем рассмотреть общее население.

В целях исследования многие ученые, добиваясь истины в вопросе взаимосвязи физической и мыслительной активности, изучали как животных, так и людей (всех возрастов).

Примечательно то, что физическое и психологическое состояние людей более старшего возраста позволяет проводить эксперимент с большей точностью. Это связано с тем, что у молодых людей до 25 лет мозг как биологический орган остается еще не до конца сформированным и быстро подстраивается под изменения внешней среды обитания.

С. Бейлок в своем исследовании отмечал [2], что обучающиеся первого курса более подвержены изменениям умственной работоспособности и сенсорных навыков при занятиях физической подго-

товкой, чем обучающиеся более старших курсов. Первокурсники «на заре» своего обучения в высшем учебном заведении относительно продолжительный период пребывают «вне зоны комфорта», что вынуждает организм адаптироваться к внешним условиям.

Однако С. Бейлок указывал, что наибольшего улучшения умственных способностей удалось добиться у тех обучающихся, которые обучались на теоретических факультетах, где в программу не включены практические занятия. При этом возможно провести параллель между кратковременной памятью человека и оперативным запоминающим устройством компьютера: оба акцентируются на самом главном и необходимом. Значительная часть информации не доходит до обработки путем фильтрации, так как является ненужной. Так, именно кратковременная память – основополагающий показатель умственных способностей индивидуума [3].

Научные исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций: внимания, памяти, умения решать проблемы – и творческого мышления. Организм, находящийся в хорошей физической форме, получает больше кислорода и питательных веществ, что способствует улучшению функционирования мозга.

Важным аспектом является и то, что занятия физической подготовкой требуют дисциплины, целеустремленности и самоконтроля – навыков, которые выступают неотъемлемой частью успешной работы мозга. Физическая активность способствует развитию этих навыков и их переносу на другие сферы жизни.

Вместе с тем необходимо отметить, что физическая подготовка не является гарантом интеллектуального развития. Умные люди могут показывать прекрасные результаты, решая интеллектуальные задачи, и не обладать выдающимися физическими способностями. И наоборот, физически подготовленные люди не всегда обладают высоким уровнем интеллекта.

Следует заключить, что взаимосвязь между физической подготовкой и интеллектуальными способностями есть, но она не единственная и не основополагающая. Она представляет собой важный фактор в общей совокупности факторов, которые влияют на интеллектуальное развитие индивидуума.

Таким образом, физическая подготовка положительно влияет на когнитивные функции и способности, но не является единственным

фактором, определяющим уровень интеллекта. Для полноценного развития интеллектуальных способностей необходимо учитывать и другие факторы: образование, окружение, генетическую predisposition и т. д.

В целях наиболее полной результативности исследования нами организован и проведен практический эксперимент.

Цель эксперимента: сравнить умственные способности двух групп испытуемых до момента организации в одной из них дополнительных занятий по физической подготовке.

Состав испытуемых: две группы обучающихся (курсанты Института подготовки сотрудников для органов предварительного расследования Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя), 5 юношей и 5 девушек (всего 10 человек в группе), спортивный (тренажерный) зал, 40 бланков теста Г. Айзенка (тест интеллекта Г. Айзенка IQ [4]).

Ход эксперимента. Две группы с равным количеством юношей и девушек – по 5 человек, были проинструктированы о целях и задачах указанного исследования. После чего группы прошли тестирование IQ. Бланки были собраны и оценены. Первой группе предложили организовать и провести дополнительные занятия в тренажерном зале: вторник, четверг и суббота еженедельно на протяжении 30 дней. Второй группе было предложено продолжить организовывать свой досуг в привычном формате. По истечении 30 дней группы были собраны повторно. После чего группы прошли тестирование IQ. Бланки были собраны и оценены.

№ п/п	Тестирование № 1	Тестирование № 2
Группа № 1		
Испытуемый № 1	97	100
Испытуемый № 2	101	102
Испытуемый № 3	99	105
Испытуемый № 4	102	104
Испытуемый № 5	118	120
Испытуемый № 6	110	111
Испытуемый № 7	96	97
Испытуемый № 8	117	117
Испытуемый № 9	100	102
Испытуемый № 10	98	102

Группа № 2		
Испытуемый № 11	115	115
Испытуемый № 12	109	110
Испытуемый № 13	100	99
Испытуемый № 14	91	92
Испытуемый № 15	97	98
Испытуемый № 16	97	97
Испытуемый № 17	102	102
Испытуемый № 18	105	104
Испытуемый № 19	100	100
Испытуемый № 20	112	111

Результаты исследования. Группа № 1 по истечении срока проведения эксперимента показала более высокий результат тестирования, что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу (результаты исследования видны в таблице).

Таким образом, экспериментально было доказано, что занятия по физической подготовке влияют на умственные способности обучающихся в положительном ключе. В итоге мы можем дать рекомендации образовательным организациям высшего образования проводить занятия по физической подготовке не реже двух раз в неделю, а также предоставить время для самостоятельного посещения спортивного (тренажерного) зала.

Список библиографических ссылок

1. Хабибуллин И. Р., Азовцева О. В., Толчев В. В. Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность // Молодой ученый. 2023. № 12 (459). С. 198–200.
2. Бейлок С. Мозг и тело: как ощущения влияют на наши чувства и эмоции. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 264 с.
3. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423–425.
4. Тест интеллекта Г. Айзенка (Тест IQ). URL.: <http://odaryonnost-ucsoz.ru> (дата обращения: 20.04.2024).

© Баженов А. Е., Шкалева В. Д., 2024

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ МАЛЫМИ ГРУППАМИ

В современных условиях огнестрельное оружие становится все более распространенным средством в борьбе за безопасность и защиту. Сотрудники полиции помимо осуществления единоличной работы несут службу в составе малых групп – 2–4 человека, например, осуществляющих охрану общественного порядка в составе патруля, патрульной группы, должностных лиц, действующих в составе следственно-оперативной группы, при задержании подозреваемого, освобождении заложников и в иных случаях. Важно также учитывать, что сотрудник полиции имеет право, при наличии на то оснований, применять огнестрельное оружие в составе группы, в соответствии с федеральным законом.

Из общих правил применения огнестрельного оружия нам известно, что обращение с ним имеет высокую опасность. Если говорить о несении службы в составе малой группы, то при применении пистолета Макарова создаются следующие риски:

- несогласованность действий сотрудников может привести к «лишним» жертвам как со стороны должностных лиц, так и при ранении преступников;
- неправомерное применение оружия может привести к уголовной ответственности сотрудников полиции;
- возможно причинение не только физического и морального, но и имущественного вреда;
- психологические последствия от использования оружия также могут быть значительными для полицейских, которые могут испытывать чувство тревоги после того, как были вынуждены применить оружие.

Для того чтобы минимизировать вышеуказанные риски, важно придерживаться следующих правил при применении оружия в составе малой группы:

1. Качественное изучение законодательной базы в части применения оружия, а также закрепление знаний путем прохождения тестирования. Это повысит уровень правовой подготовленности сотруд-

ников, обеспечит возможность избежать неловких пауз при общении с гражданами.

2. Безусловно, говоря о теоретической подготовленности, важно отрабатывать практические навыки и умения. Создавать на занятиях по огневой подготовке нестандартные ситуации, например имитировать вооруженное нападение группой лиц в условиях слабой видимости либо темноте, что позволит в экстремальной ситуации не растеряться и выполнить поставленную задачу.

3. Поскольку несение службы в составе группы – это командная работа, необходимо проведение психологических тренингов, направленных на сплочение коллектива.

Особенностями тренировочных стрельб в рамках применения огнестрельного оружия в составе группы являются тактические аспекты, в совокупности это:

- работа в команде и координация действий между участниками тренировки;
- использование различных видов оружия и тактик его применения;
- симуляция различных сценариев, включая нападение на объект, захват заложников, боевые действия в городской среде и т. д.;
- оценка результатов тренировок и анализ ошибок для улучшения тактики и повышения эффективности действий в реальных ситуациях;
- тактические перемещения с использованием укрытий различных видов;
- одновременная или поочередная стрельба по одной или нескольким мишеням;
- применение визуальных символов.

Командная работа в ходе огневой подготовки в полиции требует от сотрудников не только высокой физической выносливости и навыков стрельбы, но и знаний законодательства и правил безопасности обращения с оружием. Важно, чтобы каждый сотрудник понимал, что оружие – это не игрушка, а серьезное средство защиты, которое может быть использовано только в крайних случаях. Овладение техникой стрельбы и тактикой действий в составе малой группы также является важным элементом работы с оружием в малой группе. Сотрудники должны уметь быстро и точно стрелять,

выбирать наиболее эффективные тактики действий в различных ситуациях и работать в команде для достижения общей цели, кроме того, важно соблюдать тактическую дисциплину. Сотрудники должны понимать свои роли и задачи в команде, выполнять приказы руководителя группы и соблюдать единые стандарты действий. От этого зависит эффективность работы подразделения и безопасность всех сотрудников полиции и граждан. Наконец, систематическое обновление знаний и навыков в соответствии с изменяющейся угрозой и технологическими новшествами является важной тенденцией в подготовке сотрудника органов внутренних дел. Сотрудники должны следить за новыми тенденциями и развивать свои навыки и знания, чтобы быть готовыми к любым вызовам и задачам.

Таким образом, применение огнестрельного оружия сотрудниками полиции в малых группах имеет свои особенности, риски и поставленные цели для совершенствования. Навыки оттачиваются в стрелковых тирах, используются тактические приемы симуляции экстремальных ситуаций, стратегии перемещения и стрельбы, взаимодействие между сотрудниками и т. д. Следует также учитывать овладение техникой стрельбы и тактикой действий в различных ситуациях, соблюдение командной дисциплины и систематическое обновление знаний и навыков – это ключевые элементы успешной командной работы в применении огнестрельного оружия. Важно помнить, что от правильного выполнения каждым сотрудником поставленной задачи зависит не только достижение цели, но и жизнь как самих сотрудников, так и граждан.

© Балугев А. С., 2024

С. А. Бараков, В. Е. Дыбов, В. О. Галкин,
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ

На сегодняшний день одним из основных направлений деятельности обучающихся образовательных организаций МВД России является физическая подготовка. Представленный вопрос достаточно актуальный и часто рассматривается на научных конференциях МВД России, а также выступает предметом подробного общенаучного осмысления специалистов в этой области. Пристальное внимание к физической подготовке курсантов свидетельствует об имеющихся проблемах как в теоретической части, так и в практической работе.

Необходимо подчеркнуть, что развитие физических качеств, умений и навыков курсантов во многом зависит от них самих. Представленный вывод был сделан на основе проведения анализа научной литературы по учебной дисциплине «Физическая подготовка» и разработанного на ее основе учебного плана [1].

Стоит отметить тот факт, что курсантам в процессе образовательной деятельности недостаточно количества времени, отведенного на занятия физической подготовкой, из этого следует вывод, что они должны развивать свои физические качества самостоятельно. Главным условием в подготовке будущих работников органов внутренних дел является целенаправленный процесс обучения курсантов в целях развития у них необходимых умений и навыков для последующего использования их в своей профессиональной деятельности [2].

Физическая и психологическая подготовка курсантов во многом зависит от преподавателя. Можно говорить о том, что преподавательский состав кафедры физической подготовки должен создавать все необходимые условия для успешной подготовки курсантов с целью развития необходимых физических качеств для дальнейшей службы будущих сотрудников. Формирование у курсантов

необходимых физических качеств является интегративным процессом. Развитие физических умений и навыков у обучающихся вузов МВД России во многом зависит от их собственной заинтересованности. Важно подчеркнуть, что при проведении занятий физической подготовкой преподаватели должны создавать экстремальные условия с целью воссоздания реальной обстановки, с которой они будут встречаться в процессе осуществления своей профессиональной деятельности [3].

Существует определенная стратегия физической подготовки, включающая в себя два основных положения.

К первому относят непосредственные занятия физической подготовкой в рамках учебного процесса. Ко второму – самостоятельные тренировки. Второе положение является главным фактором при формировании у курсантов необходимых умений и навыков, а также улучшении их физических способностей [4].

Под самостоятельной физической подготовкой понимается индивидуальная тренировка, которая направлена на совершенствование физических навыков и умений, необходимых для будущей служебной деятельности [5].

При самостоятельной физической подготовке курсанты МВД России должны обладать такими качествами, как целеустремленность, дисциплинированность, самоконтроль, инициативность и т. д. [6]

При занятии спортом самостоятельно курсанты могут обратиться за помощью к своему преподавателю по физической подготовке. Данная возможность позволяет обучающимся не допускать ошибок при самостоятельной тренировке [7].

Добавим, что при занятии спортом курсанты должны постоянно увеличивать нагрузки с целью совершенствования своих физических данных. Необходимо подчеркнуть, что увеличение нагрузки должно проходить поэтапно. К данным этапам относят [8]:

1. Подготовительный этап. Он проходит на основе лекционных и практических занятий. У курсантов формируется мотивация, а также идет процесс изучения основных форм, средств и методов физической подготовки.

2. Тренировочный процесс, включающий в себя психофизическую подготовку курсантов к дальнейшей профессиональной деятельности. На данном этапе обучающимся необходимо ходить

на консультации к своим преподавателям для совершенствования приемов с целью недопущения ошибок выполнения.

3. Контроль. Данный этап включает в себя оценку эффективности проделанной самостоятельной работы. В целях проверки результативности самостоятельного тренировочного процесса курсантами преподаватели кафедры физической подготовки проводят контрольные тесты, принимают сдачу нормативов (к примеру, силовых), по итогу которых отслеживают прогресс курсанта в данном упражнении на основании предыдущих результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что самостоятельная подготовка курсантов является главным фактором в их профессиональной деятельности, однако не у каждого сотрудника полиции есть четкое понимание данного факта в связи с недостатком мотивации и ответственности. Решение данной проблемы непосредственно ложится на плечи преподавательского состава образовательных организаций МВД России. Профессиональное формирование физических способностей курсантов является интегративным процессом. На основании этого можно говорить, что обучающиеся должны самостоятельно совершенствовать свои физические качества.

Список библиографических ссылок

1. Андреев А. С. Особенности организации и проведения самостоятельной общефизической подготовки со слушателями, проходящими профессиональное обучение // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 1 (21). С. 7–12.

2. Будаков А. Н., Сайгина Ю. Н. Организация самостоятельных занятий по физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования: сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е. П. Колодеева, А. Н. Волкова, С. В. Кузнецова. Киров, 2021. С. 47–49.

3. Вогинов К. А., Дегтярева Е. В. Самостоятельная физическая подготовка курсантов вузов МВД как важная часть физического воспитания // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимо-

действия: сб. матер. VIII Междунар. науч.-практ. конф. Пермь, 2021. С. 161–162.

4. Вяткин А. П. Самостоятельные занятия физической подготовкой как средство достижения целей курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. науч. ст. Орел, 2022. С. 41–43.

5. Дадов А. В. О роли самостоятельной физической подготовки в структуре профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 1. С. 187–189.

6. Кануков А. М. О некоторых проблемах организации занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15. № 3. С. 41–45.

7. Курдюкова С. В. Значение и содержание физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград, 2022. С. 107–110.

8. Маковецкий М. А., Подкаура О. В., Заварукин А. С. Физическая подготовка – фактор формирования здорового образа жизни у слушателей // Матрица научного познания. 2022. № 6-2. С. 204–206.

© Бараков С. А., Дыбов В. Е., Галкин В. О., 2024

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА С ЦЕЛЬЮ ПОДАВЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

Сегодня образовательные организации МВД России уделяют особое внимание профессиональной спортивной подготовке обучающихся – будущих сотрудников правоохранительных органов. Если у последних уже есть необходимая физическая подготовка, то важно ее совершенствование.

Следовательно, в практических условиях деятельности сотрудникам полиции нужно совершенствоваться в применении боевых приемов, а также физической силы. Это нужно для укрепления в условиях практики закалки для выполнения служебных обязанностей, а также психологической готовности. Осуществление главных задач, возлагаемых на ОВД, без уверенности в собственных навыках и силах почти невозможно [1].

В современных условиях сотрудники полиции часто оказываются в сложных ситуациях, когда им приходится справляться с преступниками, находясь в неблагоприятном положении – лежа на земле. Эти случаи возникают в различных ситуациях: обхваты, освобождение от захватов, угроза применения огнестрельного оружия, защиты от ударов – поэтому навыки борьбы в партере для сотрудников органов полиции являются важными.

В ходе выполнения служебных обязанностей они подвергаются физическим повреждениям. Рассмотрим, какие атакующие действия могут привести к телесным повреждениям сотрудника полиции:

- нанесение прямых и боковых ударов руками в голову;
- нанесение прямых и боковых ударов руками в туловище;
- угроза или нанесение ударов холодным оружием;
- укушенные раны, получаемые сотрудниками полиции при силовом задержании;
- нанесение ударов головой в лицо;
- наезд на сотрудника;
- нанесение ударов по ноге;
- применение травматического пистолета;

- применение газового баллончика;
- нанесение ударов различными предметами по голове и т. д. [2]

Отсюда можно сделать вывод, что важно обучать сотрудников полиции тем приемам, которые широко применяются на практике и обеспечивают надежное и эффективное задержание правонарушителей, а также способны гарантировать их личную безопасность в ситуациях, когда правонарушители активно сопротивляются. Одним из таких методов является тактика пассивной обороны, которая заключается в использовании защитных средств и приемов, направленных на сдерживание и задержание противника без применения активной силы. Это может включать использование наручников и т. д.

Во время подготовки учебных программ и обучения боевым приемам борьбы выявлен недостаток внимания к приемам в положении лежа на земле. Это указывает на пробелы не только в законодательстве, но и в отношении сотрудников правоохранительных органов. Многие сотрудники не до конца понимают значимость приемов борьбы, они считают, что такие приемы актуальны только в боевой стойке. Однако это является начальной фазой задержания правонарушителя. Основные действия по задержанию происходят после применения бросков, ударов руками и ногами, подсечек, различных рычагов и других действий, когда правонарушитель оказывается в положении лежа на полу или на земле.

Иногда случается, что сотрудники полиции сами оказываются в положении лежа, особенно при неосторожности, неровном покрытии и других обстоятельствах. В случаях когда сотрудник полиции оказывается на земле, на коленях или сбит с ног, важно владеть навыками борьбы в этом положении, поскольку это дает преимущество перед правонарушителем. Можно использовать алгоритм действий, например захватить правонарушителя болевым приемом, ограничить его подвижность или задержать.

Для эффективного пресечения противоправных действий и задержания могут быть использованы удушающие приемы. В некоторых случаях, когда болевые приемы неэффективны, так как правонарушитель, например, находится под влиянием наркотических веществ или алкоголя, удушающие приемы как никогда кстати.

Удушающие приемы могут выполняться как в положении стоя, так и в положении лежа, а также могут быть полезными при проти-

востоянии людям с серьезными психическими отклонениями, в силу которых они могут не ощущать боль.

Существуют три типа удушений: ущемление сосудов (перекрытие кровотока), ущемление дыхательного горла (перекрытие воздушного потока) и ущемление нервов (ограничение движения и вызывание болевых ощущений). Простейший удушающий прием выполняется путем сдавливания сонных артерий, может быть выполнен с помощью плеча, предплечья, пальцев рук или отворота одежды. Более сложные приемы осуществляются, например, с помощью сдавливания легких [3].

Вторым примером использования приемов борьбы с целью подавления сопротивления в положении лежа может служить использование удержаний.

Удержания – это техники, которые в основном используются в спорте, когда противник находится на спине. Однако их также можно применять для удержания социально неопасных людей, чтобы сдержать их агрессию или буйство, не причиняя им боль.

Удержания важны, так как они являются переходом к болевым и удушающим приемам. Например, находясь в удержании сбоку, можно использовать рычаг локтя через бедро или узел руки ногой, затем перейти к загибу руки за спину [3]. Необходимо выделить, что минимизация рисков травматизма играет большую роль в процессе удержаний.

В заключение отметим, что такому фактору, как эффективность задержания правонарушителей сотрудниками полиции, необходимо уделять внимание на тренировках по борьбе и во время физической подготовки в целом.

Список библиографических ссылок

1. Бакин А. В., Герасимов И. В. Совершенствование системы оценивания уровня владения боевыми приемами борьбы // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 86–91.

2. Осипов Д. В. Правовые особенности применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников полиции //

Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 161–164.

3. Кузнецов М. Б. Актуальные проблемы изучения и применения сотрудниками полиции приемов борьбы в схватке с правонарушителем в положении лежа // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 42–48.

© Белоусов А. В., 2024

В. В. Бумба, М. В. Бычков,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

РОЛЬ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

В настоящее время к сотрудникам правоохранительных органов предъявляются высокие требования, обусловленные особенностями их деятельности. Для успешного выполнения служебных обязанностей курсанты МВД должны обладать не только теоретическими знаниями и практическими навыками, но и высоким уровнем физической и психологической подготовки. В этом контексте становится актуальной проблема обеспечения контроля и состояния здоровья будущих сотрудников правоохранительных органов.

Цель данной статьи заключается в изучении роли систем мониторинга здоровья в подготовке курсантов МВД, их применимости к выполнению курсантами МВД профессиональных задач. Для достижения результата были сформулированы следующие задачи:

- проанализировать теоретические и методологические основы исследований;
- изучить существующие системы мониторинга здоровья курсантов;

– проанализировать существующие системы мониторинга здоровья курсантов. Определить влияние систем мониторинга здоровья на готовность курсантов МВД к выполнению профессиональных задач.

Объектом исследования выступает система мониторинга здоровья курсантов МВД, а его предметом – влияние этой системы на готовность курсантов к профессиональной деятельности.

В работе используются различные аналитические данные методов исследования, включая анализ литературных источников.

Научная новизна данной статьи заключается в комплексной роли системы мониторинга здоровья в подготовке будущих сотрудников правоохранительных органов.

Практическая значимость исследования состоит в аналитике применимости разработанной и апробированной системы мониторинга здоровья курсантов, что может быть использовано в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел для повышения эффективности подготовки кадров. Приведенная ниже система позволит контролировать состояние здоровья курсантов, предсказывать возможные отклонения и путем их устранения обеспечивать профессиональную готовность курсантов МВД.

Физическая подготовка курсантов МВД играет значительную роль как в их профессиональной деятельности, так и в личном развитии, что подчеркивает важность уделения внимания системе мониторинга здоровья в процессе их обучения.

Работа в органах внутренних дел требует хорошей физической формы. Сотрудники МВД должны быть готовы к преследованию преступников, задержанию правонарушителей, оказанию помощи людям в чрезвычайных ситуациях. Физически подготовленный курсант более уверен в себе и своих силах.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью обучения курсантов в учебных заведениях правоохранительных органов, так как она способствует развитию и укреплению ряда важных качеств, необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач [1]. В современных условиях требования к сотрудникам правоохранительных органов становятся все более высокими, и физическая подготовка играет ключевую роль в формировании их профессиональной готовности.

Физическая подготовка курсантов направлена на развитие и улучшение таких важных физических качеств, как выносливость, сила, ловкость, координация движений и быстрота реакции. Эти качества существенно повышают профессиональную эффективность и способствуют успешному выполнению служебных обязанностей.

Кроме того, физическая подготовка способствует развитию психологических характеристик, таких как упорство, эмоциональный самоконтроль, целеустремленность и способность работать в команде. Эти аспекты играют важную роль не только в профессиональной сфере, но и в жизни курсантов, обеспечивая им необходимые инструменты для преодоления трудностей и достижения поставленных целей.

Готовность к выполнению профессиональных задач представляет собой комплексное состояние личности, объединяющее знания, умения, навыки, а также физические, психические и личностные качества, необходимые для успешного выполнения служебных обязанностей.

В структуре готовности к выполнению профессиональных задач выделяются следующие компоненты: профессиональная компетентность (владение нормативно-правовой базой, специальными навыками, использование технических средств), физическая подготовка (развитие физических качеств и двигательных навыков), психологическая подготовка (устойчивость к стрессам, концентрация внимания, принятие решений, хладнокровие) и личностная готовность (мотивация, ответственность, дисциплинированность, честность).

На готовность курсантов к выполнению профессиональных задач влияют внутренние и внешние факторы. К внутренним факторам относятся уровень мотивации, личностные качества, состояние здоровья и индивидуальный уровень подготовки. Внешние факторы включают условия обучения, социально-психологические аспекты и профессиональную среду.

Система мониторинга здоровья курсантов представляет собой комплекс мер, направленных на регулярное наблюдение, выявление факторов риска и проведение профилактических мероприятий [2]. Ее цели включают охрану здоровья, снижение заболеваемости, повышение физической и психической подготовки, профилактику профессиональных заболеваний и обеспечение готовности курсантов к выполнению профессиональных задач.

Компоненты системы мониторинга здоровья курсантов включают медицинское обследование (осмотры, лабораторные исследования), физическую подготовку (занятия физической культурой) и психологическую подготовку (занятия по стрессоустойчивости) [3].

Для мониторинга здоровья курсантов используются различные методы, включая медицинские (осмотры, лабораторные исследования), социологические (анкетирование, интервьюирование), педагогические (наблюдение, анализ результатов деятельности) и математические (обработка данных, оценка эффективности).

В настоящее время существует множество систем мониторинга здоровья курсантов. Наиболее распространены следующие: система мониторинга здоровья, разработанная в Санкт-Петербургском университете МВД России, включающая медицинское обследование, занятия физической культурой, психологическую подготовку и мероприятия по профилактике заболеваний [3]; система мониторинга здоровья от Московского университета МВД России, основанная на комплексном подходе и включающая медицинские, социологические, педагогические и математические методы; система мониторинга здоровья от Академии управления МВД России, ориентированная на раннее выявление факторов риска и заболеваний.

При сравнительном анализе этих систем были выявлены преимущества и недостатки. Среди преимуществ отмечается их направленность на сохранение и укрепление здоровья, повышение физической и психической подготовки, а также комплексность мер по раннему выявлению рисков и заболеваний. Системы позволяют оценить эффективность проводимых мероприятий, а также заинтересовать курсантов, организовывать соревнования и другие мероприятия, которые сделают занятия спортом более интересными и увлекательными.

Среди недостатков выявлены неучет индивидуальных особенностей курсантов, требование значительных материальных затрат, влияние социальных сетей, которые не только отнимают свободное время, но и могут пропагандировать нездоровый образ жизни, и недостаточная научная обоснованность некоторых систем.

Дополнительно в ходе исследования были выявлены недостатки существующих систем мониторинга здоровья курсантов, такие как недостаточная унификация, отсутствие единых критериев оценки, недостаточная эффективность профилактики заболеваний

и ограниченное использование современных информационных технологий [2].

На основании результатов исследования предложены рекомендации по совершенствованию систем мониторинга здоровья курсантов, включая разработку унифицированной системы, установление единых критериев оценки, повышение эффективности профилактики и расширение использования информационных технологий [4].

Системы мониторинга здоровья курсантов МВД, несмотря на выявленные недостатки, остаются важным инструментом обеспечения готовности курсантов МВД к выполнению профессиональных задач.

Главное преимущество использования системы мониторинга – это повышение эффективности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России [5].

При разработке системы мониторинга здоровья курсантов МВД были учтены следующие принципы: научность, основанная на современных научных данных о здоровье человека; комплексность, включающая меры для всех компонентов здоровья; индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого курсанта; доступность для всех курсантов; эффективность, обеспечивающая достижение желаемого результата.

Система мониторинга здоровья курсантов МВД включает в себя такие компоненты, как медицинское обследование, физическая подготовка, психологическая подготовка, профилактика заболеваний и оценка эффективности. Для оценки эффективности используются методы анализа динамики показателей здоровья, сравнительного анализа с контрольной группой, опросов курсантов и экспертной оценки [5].

После апробации системы в одном из образовательных учреждений МВД России были получены положительные результаты: снижение заболеваемости, повышение уровня физической и психической подготовки и улучшение отношения к своему здоровью.

Система мониторинга здоровья курсантов оказывает положительное влияние на их готовность к выполнению профессиональных задач, проявляясь и в улучшении физической подготовки, повышении стрессоустойчивости, снижении уровня тревожности и повышении мотивации к службе.

Внедрение данной системы в образовательных учреждениях МВД России позволит снизить заболеваемость, повысить уровень подготовки курсантов, улучшить их отношение к здоровью и повысить готовность курсантов к выполнению профессиональных задач.

Разработанная и апробированная система мониторинга здоровья курсантов успешно продемонстрировала свою эффективность в качестве инструмента обеспечения готовности курсантов к выполнению профессиональных задач. В ходе апробации в одном из образовательных учреждений МВД России отмечено снижение заболеваемости курсантов на 15 %, повышение уровня физической подготовки на 10 % и положительное изменение отношения к здоровью, отмеченное у 90 % курсантов.

Внедрение этой системы в образовательных учреждениях МВД России позволяет путем снижения заболеваемости повысить уровень физической и психической подготовки, улучшить отношение к здоровью и повысить готовность курсантов к выполнению профессиональных задач, что в свою очередь приведет к уменьшению пропусков занятий и повышению успеваемости. Повышение уровня физической подготовки позволит курсантам эффективно и на высоком уровне исполнять служебные обязанности, а улучшение отношения к здоровью будет способствовать профилактике заболеваний и повышению работоспособности.

В результате исследований сделан вывод, что система мониторинга является эффективным инструментом для контроля и управления объектами и процессами. Важно отметить, что эффективность приведенной системы достигает пиковых значений только при комплексной оценке всех основных аспектов подготовки курсантов.

Список библиографических ссылок

1. Фитнес как одно из основных направлений в оздоровлении студентов высших учебных заведений / А. И. Кондратюк, М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Клепцова [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-4. С. 99–101.

2. Абакумова Н. Н. Мониторинговое исследование как составляющая современного образования: к постановке проблемы // Acta Universitatis Pontica Euxinus. 2009. Т. 2. С. 14.

3. Хрустицкая Л. Б., Телешева Т. Ю. XXI век – глобальная информатизация и «мобилизация» медицины и здравоохранения // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. 2015. № 1. С. 54–62.

4. Честнов О. П., Бойцов С. А., Куликов А. А. Мобильные технологии на службе охраны здоровья // Медицинские новости. 2015. № 2. С. 6–14.

5. Гаврилов Д. Н. Особенности мониторинга физического состояния населения // Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 60–62.

© Бумба В. В., Бычков М. В., 2024

В. Э. Владимирова, Ю. В. Чехранов,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки военнослужащих и сотрудников различных силовых ведомств (МВД, ФСБ, МЧС, Росгвардии и т. д.) Российской Федерации. Поэтому в ведомственных образовательных организациях (далее – ОО) существенное внимание уделяется физической подготовке, поскольку целью данной дисциплины является готовность специалистов к выполнению служебно-боевых и оперативно-служебных задач на основе приобретенных профессиональных компетенций, выражающихся в способности реализации необходимых знаний, умений и навыков.

В ОО МВД России занятия по физической подготовке включают в себя два аспекта: общеподготовительный, направленный на развитие физических качеств, и специальный, который направлен на освоение технико-тактических действий, моделирующих предстоящую профессиональную деятельность. Второй аспект связан с изучением

боевых приемов борьбы (далее – БПБ), выработкой умений по их применению в обстановке, максимально приближенной к условиям оперативно-служебной деятельности [1].

Первый аспект связан с проверкой уровня развития физических качеств, позволяющих преследовать правонарушителей и применять против них изученные приемы силового принуждения и последующего задержания.

Организация и проведение учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической подготовке в каждом силовом ведомстве регламентированы соответствующими нормативными правовыми актами. В МВД России основным нормативным правовым актом, который устанавливает организацию занятий по физической подготовке, является приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [2]. В нем обозначены цели и задачи физической подготовки, оценивание физической подготовленности сотрудников по результатам сдачи нормативов, описано выполнение БПБ сотрудниками, регламентирован порядок сдачи профессионального квалификационного экзамена.

В Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ) упорядочивает проведение занятий по физической подготовке приказ министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [3]. В нем отмечены основные и специализированные задачи данной подготовки, субъекты, которые правомочны проводить занятия, а также регламентировано проведение учебных занятий и утренней зарядки.

В Министерстве чрезвычайных ситуаций Российской Федерации (далее – МЧС России) нормативным правовым актом, устанавливающим проведение занятий по физической подготовке, является соответствующее наставление [4]. Особенностью данного документа является то, что в нем приводится разделение содержания дисциплины на более специализированные разделы по сравнению с вышеуказанными нормативными правовыми актами, например планирование физической подготовки, учет и отчетность, приводится примерный план практического занятия по физической подготовке, указывается прикладная гимнастика и т. д.

Однако наиболее существенным отличием при сравнении трех нормативных правовых актов является отсутствие в указанном приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 задач по развитию массового и служебно-прикладного спорта среди сотрудников ОВД, в особенности среди молодежи, которую представляют курсанты и слушатели ОО ведомства [2].

Отметим, что в наставлении МЧС России есть раздел под названием «Физкультурно-спортивная подготовка», в котором сказано, что спортивная работа проводится для вовлечения личного состава в регулярные занятия физическими упражнениями, повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга [4].

В пункте 50 наставления ВС РФ также присутствует такое направление работы с сотрудниками, как спортивно-массовая работа, которая предназначена для проведения с военнослужащими массовых спортивных мероприятий и пропаганды здорового образа жизни [3].

При этом в ОО МВД России присутствуют сборные команды по различным видам спорта, которые успешно справляются с поставленными задачами, однако отсутствие задач по развитию спорта, имеющего существенное влияние на повышение готовности сотрудников к профессиональной деятельности, указывает на пробел в данном аспекте в действующем нормативном документе.

Таким образом, спортивное направление в физической подготовке сотрудников ОВД является основой для их дальнейшей профессиональной деятельности, так как оно позволяет развить дополнительные навыки и умения, усовершенствовать физические и личностные качества, а также способствует нормализации психологического аспекта и моральной устойчивости занимающихся, поэтому спортивный компонент обязательно должен найти отражение в нормативных документах по физической подготовке сотрудников ОВД России.

Список библиографических ссылок

1. Кузьмин А. Н., Тимофеева Т. Н. Физическая подготовка сотрудников МВД России и парадигма психологической причинности: содержание и пробелы правового регулирования // Пробелы в российском законодательстве. 2020. Т. 13. № 2. С. 99–103.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Гарант.ру: информ.-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 23.05.2024).

3. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 // Гарант.ру: информ.-правовой портал. – URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 23.05.2024).

4. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы: приказ МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153 (с изм. на 26 июля 2016 г.) // Гарант.ру: информ.-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 23.05.2024).

Библиографический список

1. Овчинка, О. А. Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД России. Анализ зарубежного опыта. Сравнение отечественного и зарубежного опыта / О. А. Овчинка, О. А. Юсупова // CyberLeninka : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 25.05.2024).

© Владимирова В. Э., Чехранов Ю. В., 2024

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

На физическое развитие любого человека оказывает влияние множество факторов. Помимо физических упражнений и определенной физической нагрузки плавание играет немаловажную роль в формировании необходимых навыков и умений при выполнении конкретных оперативно-служебных задач сотрудником органов внутренних дел в ходе профессиональной деятельности.

Плавание является отдельным видом спорта наравне с борьбой, бегом и лыжным спортом, потому что оно тесно связано с трудом, бытом и военной деятельностью людей. Прикладное плавание – часть подготовки спасателей и сотрудников правоохранительных органов, а также людей, чья профессиональная деятельность связана с водой [1]. Специальные стандарты, указывающие на подготовленность сотрудников к выполнению тех или иных задач, а также различные нормативы по плаванию определяют профессиональную пригодность и готовность человека к разрешению некоторых ситуаций, требующих особого внимания. Прикладное плавание подразумевает наличие у человека определенных навыков по оказанию первой помощи в воде, поэтому при обучении данному виду спорта необходимо обозначить ряд особенностей. Например, наличие основных положений для отработки ситуаций по спасению тонущего человека, а также проведение занятий в одежде служат основой для изучения данного предмета. То есть под прикладным плаванием понимают способность человека обладать навыками плавания, а также осуществлять необходимые действия для решения профессиональных задач, например по спасению лиц, преследованию правонарушителей, оказанию помощи тонущему, буксировке любых предметов и т. д.

К основным разделам изучения прикладного плавания можно отнести: плавание в экстремальных условиях; передвижение под водой и преодоление водных преград.

Пловец вправе выбрать любой способ передвижения, в свою очередь зависящий напрямую от условий и конкретной ситуации, в которой он оказывается. Однако он должен учитывать, что выбранный

им способ передвижения должен обеспечить выполнение дополнительных задач по извлечению пострадавшего из воды, при необходимости – его транспортировке в соответствующих погодных условиях, а также погружению под воду.

Рассматриваемая тема является актуальной, так как сотрудник полиции при выполнении служебных обязанностей осуществляет свою деятельность на объектах водного транспорта, а также вблизи водоемов [2]. В данных условиях возникают ситуации, при которых сотруднику правоохранительных органов придется осуществлять борьбу с преступником в воде для пресечения его противоправных действий или спасения утопающих. Следовательно, можно сказать, что прикладное плавание является немаловажной составляющей по выполнению служебных обязанностей.

Следует отметить, что обучению основам прикладного плавания сотрудники органов внутренних дел не уделяют должного внимания в процессе изучения прикладных дисциплин в большинстве образовательных организаций МВД России. Отсутствие плавательных бассейнов приводит к низкому уровню подготовки курсантов для выполнения служебных обязанностей в воде, а также к отсутствию практики для наработки умений и навыков, позволяющих оперативно реагировать на определенные критические ситуации в водоеме.

Таким образом, можно отметить, что наличие плавательных бассейнов, а также частой практики, касающейся навыков плавания, длительного нахождения в воде, будет способствовать развитию физических качеств сотрудника полиции в целях наиболее успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Личный состав, способный проходить водные препятствия, будет преодолевать наиболее сложные участки местности за короткий срок, поэтому в период обучения необходимо выполнять качественные упражнения по прикладному плаванию для ускоренного преодоления таких препятствий. Курсанты будут быстрее приспосабливаться к уровню нагрузки в экстремальных условиях. Достижение определенных задач в процессе обучения плаванию является основным результатом такой деятельности в целях развития физических качеств обучающихся. К ним можно отнести:

- 1) обучение специальным приемам плавания, нырянию, а также главным методам по выполнению простейших прыжков в воду;

2) обучение оказанию помощи тонущим людям, извлечению пострадавшего из воды;

3) изучение различных вариантов по преследованию правонарушителей в воде;

4) развитие главных физических качеств: выносливости, скорости, ловкости, смелости и решительности;

5) укрепление здоровья и закаливание молодого организма [3].

Существуют различные критерии по проведению занятий по плаванию, которые направлены на обеспечение наиболее комфортных условий для проведения различных тренировок и курсов. Например, в оборудованных водоемах, водных станциях, крытых и открытых бассейнах температура воды должна составлять не менее +18 градусов [4].

Хотелось бы отметить, что программа обучения и организация деятельности квалифицированных преподавателей по плаванию подразумевает наличие персональной ответственности руководителей занятий в целях обеспечения мер предосторожности, сохранности и целостности используемого инвентаря. Профессионализм тренера влияет на качество обучения и усвоение полезной информации курсантами в процессе выполнения ряда упражнений. Преподаватели должны обучать тех, кто не умеет плавать, а также использовать определенные упражнения, например способы переправы с необходимыми и подручными средствами [3].

В процессе плавательной тренировки выделяются следующие этапы:

1) ознакомление с методом выполнения упражнения в целом и его особенностями в частности;

2) имитация движений на суше с учетом специфики плавания;

3) разучивание способов выполнения упражнения в воде, при необходимости с партнером (например, при извлечении пострадавшего из воды).

Ныряние представляет собой немаловажную часть прикладного плавания, а также навык сотрудника по выполнению ряда манипуляций под водой длительное время. Качественное изучение данного способа позволит обучающемуся эффективно использовать его при оказании помощи терпящим бедствие людям, а также при скрытном преодолении водного пространства [4].

Кроме того, стоит сказать, что не так давно на чемпионатах по плаванию стали проводить заплывы в форме. При намокании одежда становится тяжелой, то есть осложняет движения, поэтому во время занятий сотрудники должны привыкнуть к этому новому ощущению, для них это уже не будет дополнительным стрессом, если они окажутся в воде в одежде. Следовательно, проведение подобных соревнований позволяет сотруднику полиции оценивать условия как наиболее приближенные к реальности, так как в критической ситуации ввиду нехватки времени снимать обмундирование будет некогда. Соревнования по плаванию в полицейском обмундировании служат важным элементом подготовки сотрудников органов внутренних дел к несению службы в особых условиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая подготовка как основная составляющая физического развития сотрудника полиции показывает его готовность к наиболее эффективному выполнению служебной деятельности. Прикладное плавание как способность осуществлять спасательные мероприятия, а также действия по поимке преступников является значимым аспектом в служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел.

Список библиографических ссылок

1. Токарь Е. В. Профессионально-прикладное значение плавания в физическом воспитании студентов, обучающихся по специальности «Прикладная геология» // Строительство и природообустройство: наука, образование и практика: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (Благовещенск, 18 октября 2023 г.). Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. С. 207–212.

2. Третьяков А. А., Ткаченко А. И., Переверзева Д. В. Обучение основам прикладного плавания курсантов образовательных организаций МВД // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XV Междунар. науч. конф., посвящ. 65-летию БГТУ им. В. Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 г. Белгород: Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова, 2019. Ч. 2. С. 180–183.

3. Третьяков А. А., Горелов А. А. Применение прикладного плавания в физической подготовке сотрудников органов внутренних

дел // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 563–568.

4. Фетисов А. М., Парамонов А. В. Прикладное плавание как средство повышения качества физической подготовки будущих специалистов в области права и обеспечения национальной безопасности // Пробелы в российском законодательстве. 2018. № 4. С. 55–58.

© Горелкин С. И., Афонин Р. Е., Родина О. Н., 2024

С. В. Долгушина, Ю. Ю. Мышенкова,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ В ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В настоящее время цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни человека. Данные технологии окружают нас повсюду, начиная от того же будильника и заканчивая компьютерами, системой беспилотных такси, роботов и т. д. Образовательная среда не стала исключением.

Одним из самых важных направлений в обучении сотрудников полиции стрельбе является формирование определенных навыков, которые позволят сотруднику эффективно, в пределах норм закона применять огнестрельное оружие в своей практической деятельности. Преподаватели, применяя цифровые технологии и технические средства, могут достичь наиболее ожидаемого эффекта.

Цифровые технологии в образовательной среде играют одну из ключевых ролей, которая выражается в получении обучаемыми теоретических знаний. Огневая подготовка в свою очередь может использовать цифровые технологии как источник теоретических знаний и поле для практической деятельности.

Теоретическими источниками для обучаемых огневой подготовке могут выступать различные видеоматериалы, в которых курсант наглядно наблюдает за выполнением каких-либо команд, может правильно сформировать стойку при производстве стрельбы, а также отточить мастерство в выполнении нормативов по изготовке. Появилась также возможность с помощью компьютерных программ детально изучать конструкцию оружия, применяемого сотрудниками МВД России.

Практические же навыки курсант может оттачивать с помощью технических средств обучения (ТСО), которые моделируют какие-либо ситуационные задачи. При формировании данных задач стоит учитывать вопросы и цели, которые ставятся перед обучаемым в момент несения службы, в том числе в усложненных условиях. Поэтому с помощью данных ТСО можно формировать не только знание нормативно-правовой базы, но и практические навыки.

Разбирая детально практическую составляющую огневой подготовки курсантов, стоит обратить внимание на то, что «основным и главенствующим методом подготовки стрелка является тренировка с оружием «вхолостую», представляющая собой комплекс тренировочных упражнений для отработки основных технических элементов, навыков и приемов стрельбы». Исходя из этого, можно сделать вывод, что перед преподавателем стоит задача по формированию не только навыка точного выстрела, но и двигательных навыков, а также безопасной работы с оружием [1].

Опираясь на теоретические положения в обучении огневой подготовке, к основным стрелковым элементам можно отнести:

- быстрое извлечение пистолета из кобуры;
- приведение оружия в боевую готовность;
- передвижение с оружием;
- смену положений для стрельбы;
- смену магазина;
- самостоятельное устранение задержек при стрельбе [2, с 288].

Отрабатывая данные элементы на огневом рубеже, курсант часто испытывает чувство страха, которое связано с громким звуком выстрела, отдачей пистолета, а также видом воспламенения пороха. На уровне инстинкта мозг осознает, что сейчас будет большой выброс энергии, и поэтому он компенсирует это дополнительным усилием кисти, что негативно сказывается на показателях стрельбы.

Именно поэтому в обучении курсантов огневой подготовке стоит первоначально, до выхода на огневой рубеж, использовать интерактивные методы обучения, которые могут воспроизводить различные звуки стрельбы на громком уровне, что позволяет выработать привыкание к внешним раздражителям для мозга.

При обучении курсантов приемам и правилам стрельбы могут использоваться какие-либо лазерные тиры, интерактивные мишени, оптико-электронные тиры [3, с 57]. Данные средства позволили бы обучаемым, не подготовленным еще к стрельбе на огневом рубеже из огнестрельного оружия, а также уже опытным стрелкам в часы самоподготовки или просто в свободное от учебы время оттачивать технику стрельбы, затрачивая при этом минимальные ресурсы.

При подготовке данного материала был произведен опрос обучаемых различных институтов и факультетов Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, в ходе которого были поставлены следующие вопросы:

1. Какие виды цифровых технологий применялись на учебных занятиях?

2. Хотели бы вы, чтобы повысилось количество часов использования цифровых технологий в процессе занятий по огневой подготовке?

При постановке первого вопроса опрошиваемые ответили, что в ходе изучения дисциплины применялись видеоматериалы и программы для изучения конструкций оружия, стоящего на вооружении системы Министерства внутренних дел, и использовались интерактивные мишени. При постановке второго вопроса большинство обучаемых ответили, что они хотели бы повышения количества часов использования цифровых технологий при проведении занятий по огневой подготовке.

В заключение хотелось бы отметить, что в настоящее время стоит вопрос о расширении возможностей использования цифровых технологий при проведении занятий по огневой подготовке. Применение ТСО является перспективным направлением совершенствования и улучшения процесса обучения курсантов. Введение данного элемента в процесс обучения является, бесспорно, расширением возможностей как преподавателей, так и обучаемых [4, с 104]. Нельзя не отметить с положительной стороны экономический и временной факторы применения цифровых технологий. При проведении

интерактивных стрельб значительно повышается безопасность сотрудников полиции. Все это в совокупности позволит курсантам в будущем эффективно и профессионально выполнять поставленные перед ними задачи по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности в России.

Список библиографических ссылок

1. Романов Е. И., Носатый Р. И., Морозова Д. А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Мир науки: интернет-журнал. 2018. № 6. С. 59.

2. Сибирко М. А. Инновационные педагогические технологии в огневой подготовке // Актуальные проблемы огневой подготовки образовательных организаций МВД России: сб. науч. ст. по итогам Всерос. круглого стола / под общ. ред. А. И. Мещанинова. М., 2019. С. 287–290.

3. Черемин Н. В. Применение системы стрелковых тренажеров «СКАТТ» на практических занятиях по дисциплине «Огневая подготовка» // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. 2020. № 2 (10). С. 56–60.

4. Коняев В. М., Пожидаев С. В. Подготовка сотрудников полиции в условиях современного образования // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: эл. сб. матер. VII национал. науч.-практ. конф. студентов и преподавателей. 2018. С. 103–107.

© Долгушина С. В., Мышенкова Ю. Ю., 2024

С. Н. Егоров, М. В. Бычков,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

РОЛЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Физическая подготовка играет ведущую роль в жизни каждого человека. Это связано с тем, что на протяжении всего жизненного пути люди занимаются физической активностью, кто-то на обычном уровне, для общего развития и поддержания здоровья, а кто-то на профессиональной основе, участвуя в соревнованиях, олимпиадах либо же получая за это заработную плату. Современное поколение старается вести здоровый образ жизни и следить за состоянием своего организма, поддерживает оптимальный двигательный режим в течение дня, а именно выполняет утреннюю зарядку и самостоятельные тренировочные занятия, соблюдает здоровый рацион питания. Люди понимают, что спорт поможет им укрепить свое здоровье, поднять настроение, развить определенные физические качества, которые будут способствовать улучшению уровня энергии и продуктивности. Современное общество старается заниматься спортом на регулярной основе, делая его неотъемлемой частью своего образа жизни.

Российская Федерация заинтересована в развитии и усовершенствовании системы физической культуры и спорта, для реализации данной цели принято постановление Правительства РФ от 30.12.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации „Развитие физической культуры и спорта“ и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации». В данном нормативном правовом акте прописано текущее состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации, описаны приоритетные направления по развитию в нашей стране спорта высших целей, а также массового спорта, задачи органов государственной власти и способы их эффективного решения. Для реализации поставленных задач в городах и сельской местности строятся открытые спортивно-оздоровительные комплексы, площадки, центры, где

взрослые, дети, лица с ограниченными возможностями и инвалиды могут выполнять различные физические упражнения, отрабатывать и совершенствовать свои умения и навыки. Таким образом, происходит вовлечение людей различного возраста в занятия по физической подготовке. Дети, которые смотрят на своих родителей и окружающих, занимающихся спортом, тоже начинают им заниматься, благодаря этому происходит спортивное воспитание будущего поколения.

Многие люди считают, что физическая подготовка – это лишь практическая наука, но никак не теоретическая, данное мнение необходимо считать ошибочным, так как теоретическая основа играет важную роль в правильном и грамотном выполнении тех или иных упражнений как для обычных людей, так и для спортсменов. Для достижения оптимальных результатов и совершенствования уже имеющихся умений необходимо сочетать теоретические знания и практические навыки. Проводя любую тренировку, важно знать строение организма, индивидуальные физиологические возможности, принципы построения и проведения тренировочного процесса, методики по совершенствованию физических качеств, это поможет подобрать задание, направленное на развитие определенной группы мышц, двигательных способностей, грамотно выполнить упражнение, а самое главное избежать травматизма. Существует огромное количество принципов и методов тренировочного процесса, которые взаимосвязаны и составляют единое целое, они помогают рационально построить занятие и добиться максимальных результатов. Лучше всего взаимосвязь теоретических знаний и практики прослеживается при физическом воспитании детей, в некоторых профессиях, а также в спорте высших достижений.

Яркую взаимосвязь теории и практики по физической подготовке можно наблюдать в образовательном процессе. В детских дошкольных учреждениях и в рамках начального образования изучение теории представляет собой знакомство детей с различными видами спорта, спортивным инвентарем, помогает им научиться правильно составлять распорядок дня или рацион питания, но это происходит не через чтение книг или другой литературы, а в творческой, игровой форме. Например, учитель может дать задание нарисовать вид спорта, которым занимается школьник или хотел бы заниматься, и рассказать про него. Благодаря таким занятиям по физической

подготовке ребята знакомятся с различными направлениями в спорте и в результате чего могут выбрать понравившееся им занятие и начать заниматься определенным видом спорта, изучать и отрабатывать свои умения и навыки. Таким образом, происходит вовлечение детей в занятие спортом и физическое воспитание молодежи [1, 2].

Не стоит забывать про необходимость теоретических знаний при получении высшего профессионального образования. Учась на учителя физической культуры, обучающиеся должны изучить методику преподавания, которая соответствует федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС), научиться составлять учебный план, знать нормативы для каждой возрастной категории, правила спортивных игр и уметь судить спортивные состязания. Все вышеперечисленное является теоретической составляющей дисциплины «Физическая подготовка», которая в дальнейшем поможет преподавателю грамотно проводить уроки, подбирать определенный комплекс упражнений, который будет направлен на развитие всех основных физических качеств человека, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, заинтересовывать детей и подростков в занятии спортом, а также не допускать травматизма на учебных занятиях. Можно сказать, что учитель физической культуры должен обладать достаточным количеством как теоретических знаний, так и практических умений и навыков. При этом учитель должен находиться в хорошей спортивной форме, для того чтобы вдохновлять своих учеников на активный образ жизни и развивать в них интерес к занятиям спортом [1].

Любой сотрудник органов внутренних дел Российской Федерации должен уметь применять физическую силу в соответствии с законодательством, составлять процессуальные документы по ее применению. Все курсанты вузов системы МВД России и полицейские, проходящие первоначальную подготовку, изучают курс лекций по дисциплине «Физическая подготовка», где они знакомятся с нормативной правовой базой, регулирующей применение физической силы, в частности боевых приемов борьбы, и специальных средств, которые могут служить вспомогательным предметом при задержании и обезвреживании преступника либо правонарушителя. Только после изучения теоретической части будущие полицейские знакомятся с различными боевыми приемами борьбы, загибами руки за спину и отрабатывают их, учатся использовать специальные сред-

ства, например палки резиновые, наручники, средства ограничения подвижности. При неграмотном применении физической силы и специальных средств сотрудник органов внутренних дел может нанести преступнику или правонарушителю телесные повреждения различной степени тяжести. Незнание нормативных правовых актов и неумение правильно применять физическую силу может привести сотрудника ОВД к различным видам ответственности, начиная с дисциплинарной и заканчивая уголовной. Исходя из этого, мы видим, что полицейский при выполнении своих прямых служебных обязанностей должен обладать достаточным уровнем знаний по физической подготовке и грамотно применять умения и навыки в этой области, стараясь минимизировать любой ущерб, как личный, так и имущественный [2, 3].

Спортсмены, выступающие на соревнованиях и олимпиадах, обладают определенным набором теоретических знаний. Теория помогает им составить тренировочный процесс, который будет развивать и совершенствовать физические качества, необходимые для определенного вида спорта. Когда человек начинает заниматься конкретным видом спорта, тренер показывает упражнения (например, броски) и технику их выполнения, предупреждает о возможности получения различных травм, а затем знакомит с положениями, которые регламентируют определенное направление, например Правила вида спорта «Бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. № 1018); Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13 февраля 2018 г. № 130); приказ Минспорта России от 17 ноября 2021 г. № 901 «Об утверждении правил вида спорта «футбол» и т. д. Теоретические знания помогают получить наиболее полное представление о том виде спорта, которым начал заниматься человек. Все эти знания помогают спортсмену грамотно подходить к тренировочному процессу, за счет чего происходит развитие и усовершенствование его практических умений и навыков, а также придумать индивидуальную стратегию, тактику, которая позволит добиться максимальных результатов. Знание нормативных правовых актов необходимо для участия в спортивных соревнованиях, правила позволяют создать честную и спортивную среду, где каждый участник имеет равные шансы на победу. При нарушении, несоблюдении этих правил происходит нарушение объективности и справедливости, именно

поэтому к спортсмену могут быть применены различные санкции, например он может быть отстранен от участия в соревнованиях на определенный период [3, 4].

Таким образом, можно сказать, что применение практических умений и навыков по физической подготовке невозможно без определенных теоретических знаний в данной области. Взаимодействие теории и практики помогает добиться максимальных результатов. Теоретические знания помогают грамотно составить тренировочный процесс, учитывая желания, цели и физиологические особенности каждого человека, а практика в свою очередь позволяет добиться желаемых результатов. При отсутствии одного из этих элементов тренировочный процесс становится бессмысленным и неэффективным. Поэтому для достижения высоких результатов на практике необходимо уделять большое внимание теоретическим знаниям, это может усовершенствовать имеющиеся навыки, поддержать здоровье.

Список библиографических ссылок

1. Миронов В. В., Пашута В. Л. Место физической подготовки в структуре физического воспитания // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2012. № 4. С. 25–30.
2. Тютин С. С., Марченко И. Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сб. ст. Воронеж, 2018. С. 163–165.
3. Платонов В. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М., 2022.
4. Панферов Р. Г. Физическая подготовка и безопасность личности: цель, задачи, взаимодействие // Автономия личности. 2020. №. 1 (21). С. 154–159.

© Егоров С. Н., Бычков М. В., 2024

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Любая активность имеет ключевое значение для поддержания и улучшения здоровья молодежи. Повседневные упражнения помогают укрепить мышцы и кости, а также улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и поддерживают нормальный вес.

Регулярные физические нагрузки играют важную роль в предотвращении различных заболеваний, в том числе ожирения, диабета, сердечно-сосудистых проблем и некоторых видов рака. Физическая активность способствует улучшению обмена веществ и иммунитета, что помогает организму эффективнее справляться с инфекциями и другими заболеваниями. Кроме того, физические нагрузки положительно воздействуют на ментальное состояние молодежи, уменьшают уровень стресса и тревоги, улучшают настроение и самочувствие, а также повышают самооценку и уверенность в себе. Физическая активность стимулирует выработку естественных анальгетиков – эндорфинов, которые приносят ощущение удовлетворения и радости.

Тем не менее необходимо отметить, что физическая активность должна быть умеренной и разумной. Помимо позитивных сторон физической активности существуют и минусы. Активные занятия физической культурой часто отвлекают от умственных нагрузок. Спортсмены от переизбытка нагрузок могут находиться в постоянном стрессе. Избыточная нагрузка и перенапряжение могут привести к травмам и негативным последствиям для здоровья. Поэтому важно выбрать подходящие виды физической активности, учесть индивидуальные особенности организма и проконсультироваться с профессионалами, такими как тренеры или врачи.

В целом физическая активность играет решающую роль в поддержании здоровья молодежи, как физического, так и психологи-

ческого. Она способствует физическому развитию, профилактике заболеваний и сохранению хорошего самочувствия, поэтому рекомендуется включать регулярные физические занятия в свою повседневную жизнь и поощрять молодежь к активному и здоровому образу жизни.

Спорт очень важен в воспитании и формировании ценностей у детей, подростков и взрослых. Участие в спортивной деятельности предоставляет уникальные возможности для развития ценных качеств, которые могут оказать положительное воздействие на всю жизнь человека.

Ценности, прививаемые спортом: дисциплина и самоконтроль, уважение, сотрудничество и командная работа, упорство и настойчивость, ответственность, уверенность в себе, здоровый образ жизни.

Помимо этого, важным компонентом современной физической культуры является осознание ее как важной составляющей культуры. Реализация соматической культуры в рамках личности и общества сопровождается медико-биологическими, педагогическими, психологическими, социологическими, философскими и культурно-антропологическими аспектами. Анализ исследований последних лет показывает, что можно выделить определенные направления развития соматических явлений культуры, включая изучение соматической культуры, создание условий для реализации духовного потенциала и разработку новых подходов к целостным явлениям культуры. Спорт необходим для взращивания жизнеспособного и активного молодого поколения. Проведенные исследования и эксперименты свидетельствуют о значительных возможностях в реорганизации современного физического воспитания и спортивного образования. Такие изменения позволят кардинально поменять содержание и эффективность физической культуры, а также отношение людей к спорту и физической культуре. Исследователи в последние годы все активнее изучают социокультурные функции физической культуры, особенно в отношении личности и индивида. Они придают большое значение адаптивным и творческим потенциалам физической культуры. Каждый из компонентов соматической культуры (образование, спорт, рекреация, реабилитация) является не только физической культурой в целом, но и функцией телесной культуры. Соматическая культура помимо специфических функций (овладение и достижение) также выполняет функцию поддержания, восстановления и развития

физических и умственных способностей человека. Она стимулирует художественное развитие, гармонизирует умственные и физические силы и оказывает многофункциональное воздействие на субъекта в рамках различных организационных форм. Физическая культура, в рамках физического воспитания, спорта, рекреации, физических упражнений и реабилитации, выполняет не только специфические функции, но и общекультурные функции, способствуя развитию внутреннего мира и возвышению человеческого духа.

Как же спорт способствует формированию ценностей? Спортивные команды и организации предоставляют позитивную и поддерживающую среду, где молодые люди могут развивать ценные качества под руководством тренеров и наставников. Участие в спортивных мероприятиях дает практический опыт, который помогает закрепить ценности. Например, командные виды спорта учат сотрудничеству, а индивидуальные виды спорта развивают самодисциплину. Спортсмены и тренеры часто выступают в качестве образцов для подражания, демонстрируя ценные качества и поведение. Помимо этого, признание достижений и успехов спортсменов укрепляет ценности, которые привели к этим достижениям.

Ценности, прививаемые спортом, имеют далеко идущее влияние на общество. Спортсмены, воспитанные на этих ценностях, становятся ответственными гражданами, продуктивными членами общества и позитивными лидерами.

Физическая культура в наше время неизбежно становится все более значимым фактором в жизни молодежи, помогает сделать образ жизни правильной. Как следствие, необходимо развивать спортивную инфраструктуру, предоставлять условия для занятий физической активностью, а также проводить информационные кампании, пропагандирующие полезные привычки. Физическая активность и спорт помогают не только укрепить физическое здоровье, но и развить спортивные навыки. Регулярные занятия спортом поддерживают нормальный вес, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают выносливость и силу. Они же укрепляют мышцы и суставы. Более того, физическая культура и спорт помогают формированию здорового образа жизни и правильных пищевых привычек. Регулярные тренировки побуждают молодых людей заботиться о своем здоровье, отказываться от пагубных привычек и предпочитать полезные и сбалансированные продукты.

Это помогает предотвратить различные заболевания и повысить качество жизни. Кроме прочего, спорт способствует развитию социальных навыков и формированию позитивных ценностей. Участие в спортивных командах или коллективных занятиях способствует развитию командного духа, сотрудничеству, принятию решений и приспособляванию к меняющимся обстоятельствам. Спортивные соревнования и тренировки обучают молодежь терпению, самодисциплине, управлению временем и стремлению к достижению целей. Физическая культура также играет важную роль в современной культуре и развлечениях для молодежи. Молодежь активно участвует в спортивных событиях, фестивалях, забегах, фитнес-марафонах и других мероприятиях, связанных с физической активностью. Это способствует развитию интереса к здоровому образу жизни и спортивной культуре. В целом физическая культура привлекает нашу молодежь к здоровому образу жизни.

© Засядкина В. Р., Гасанова Ю. Н., 2024

Р. Р. Зиннатов,
Уфимский юридический институт МВД России

**ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАСТКОВЫХ УПОЛНОМОЧЕННЫХ ПОЛИЦИИ
И ПРИМЕНЕНИЕ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ
ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Статус сотрудника полиции уравнен с его положением в обществе, более того, юридически закреплён. Если оценивать представленные в науке воззрения в корреляции с законодательными положениями, среди элементов правового статуса сотрудника полиции можно назвать: способ и порядок замещения должности; требования, которые предъявляются к сотруднику для того, чтобы он в принципе мог претендовать на замещение должности; права и обязанности

сотрудника полиции; ограничения и запреты по службе; организация службы; порядок прохождения службы; гарантии для сотрудника; меры стимулирования сотрудника; меры ответственности сотрудника.

Такие общие элементы, впрочем не являющиеся исчерпывающими, распространяются в том числе и на участковых уполномоченных полиции.

Сотрудники ОВД задействованы в профилактике правонарушений и борьбе с ними во всех возможных сферах деятельности. Поэтому профессиональная деятельность сотрудников полиции, в том числе и участковых уполномоченных полиции, может связываться с разными ситуациями экстремального характера, предполагающими противостояние с преступниками. Это означает, что участковый уполномоченный полиции непременно должен иметь высокий уровень физической подготовленности, помимо подготовки и по другим направлениям.

Значимость профессионально-прикладной физической подготовки участковых уполномоченных полиции является очевидной. Важность такой подготовки обоснована не только нормативными правовыми ведомственными актами, но и научно-методической литературой. В то же время на практике уровень физической подготовленности сотрудников чаще всего зависит от того, каким образом физическая подготовка осуществляется непосредственно в подразделениях, и от самих сотрудников, мотивированных самостоятельно заниматься физической культурой и спортом [1].

Исходя из той практики, которая сегодня сложилась, первостепенным значением обладает оценка таких вопросов, как отношение участковых уполномоченных полиции к физической культуре и спорту, имеющаяся материально-техническая база, формы, а также направленность проводимых занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, специфические особенности организации и проведения данной подготовки в подразделении, рекомендации, касающиеся возможности и целесообразности улучшения подготовки. От перечисленных направлений фактически и зависит обеспечение высокого уровня физической подготовленности участковых уполномоченных полиции, без чего невозможно обеспечить эффективное выполнение ими своих задач.

Данные социологических исследований показывают, что более 90 % участковых уполномоченных полиции осознают, что от физической подготовки напрямую зависит обеспечение эффективного выполнения ими своих профессиональных обязанностей. При этом едва ли более 10 % участковых уполномоченных полиции на практике участвуют в занятиях по физической подготовке.

Основной массив занятий по физической подготовке проводят штатные инструкторы (более 65 %). В 27 % случаев возможно отметить вовлечение общественности в проведение таких занятий, что также очень важно и открывает широкие перспективы с точки зрения расширения применения такой практики. Лишь 8 % участковых уполномоченных полиции указали на то, что занятия по физической подготовке в принципе не проводились. То есть при проведении занятий по физической подготовке с точки зрения их фактического наличия ситуация складывается так, что участковые уполномоченные полиции не принимают участия в них. Примечательно, что такая практика может складываться далеко не только в связи с отсутствием реального желания участвовать в занятиях по физической подготовке. Достаточно часто участковые уполномоченные полиции выполняют такие объемы работы, что объективно не могут выделить время для участия в соответствующих занятиях.

Обобщая складывающуюся на данном этапе практику, отметим, что среди основных форм организации и проведения профессионально-прикладной физической подготовки могут быть выделены следующие виды практических занятий: формирование и усовершенствование в последующем навыков применения боевых приемов борьбы, а также обеспечение личной безопасности; прикладная атлетическая подготовка; плавание; лыжная подготовка и т. п. [2]

На основе проведенного анализа представляется возможным констатировать, что участковые уполномоченные полиции лично осознают большое значение профессионально-прикладной физической подготовки, в том числе и для их процессуальной деятельности. Главная проблема состоит в том, что на практике реальная вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность недостаточна. Во-первых, для сотрудников не обеспечивается возможность для проведения таких занятий не только в материально-техническом смысле, но и с точки зрения выделяемого времени. Во-вторых, не демонстрируется развитие мотивации по подготовке в соответствующем

направлении. В-третьих, не привлекаются специалисты, не интегрируются современные методики подготовки, то есть речь идет о проблемах глобального характера, требующих существенного пересмотра сложившейся модели в части обеспечения физической подготовки участковых уполномоченных полиции.

Практическая деятельность участковых уполномоченных полиции требует хорошей физической подготовки. Специфика их работы такова, что практически ежедневно они сталкиваются с выполнением определенных оперативно-служебных задач. Чтобы эффективным образом действовать в самых экстремальных оперативно-служебных условиях, лишь высокой и постоянно поддерживаемой физической подготовки недостаточно. Необходимо параллельно с этим отвечать условию натренированности, действовать с применением своей физической подготовки в нетипичных, экстремально сложных условиях. Очевидно, что участковые уполномоченные полиции должны быть подготовлены и в этом направлении.

Сегодня оценивание профессионально-прикладной физической подготовленности сформировано таким образом, что обеспечивается возможность оценивать только умения и навыки в условиях автоматизма, без учета возможного активного сопротивления, которое, как правило, имеет место. Проблема состоит еще и в том, что условия проведения контроля в этой области не предусматривают моделирования применения физической силы.

Учитывая опыт прошлых лет и современные потребности практики, наиболее оптимальным будет формирование системы оценки качества подготовки участковых уполномоченных полиции через выработку инновационного подхода. Инновационный аспект можно развить, в том числе прибегая к опыту зарубежных стран в данном направлении. Типовые ситуации необходимы, так как они позволяют не только приблизить условия учебно-тренировочных занятий к реальным условиям практической оперативно-служебной деятельности участкового уполномоченного полиции, обеспечивая воспроизводство реальной ситуации, но и приблизиться к психофизиологическому состоянию участкового в реальной ситуации применения физической силы.

При проведении учебно-тренировочных занятий с участковыми уполномоченными полиции предполагается, что теоретические и правовые основы правомерного применения ими физической силы

освоены. Тем не менее данный материал, как представляется, также требует повторения. Основные же силы в процессе подготовки должны быть направлены на то, чтобы достичь максимальный результат и усовершенствовать самые важные физические качества.

На основе проведенного в данной статье исследования может быть сделан вывод, что высокая физическая подготовка участковых уполномоченных полиции должна быть базовым требованием. В то же время даже при высоких показателях физической подготовки нельзя утверждать, что участковые уполномоченные полиции способны эффективно выполнять задачи оперативно-служебной деятельности, особенно в экстремальных условиях. Поэтому важную часть учебно-тренировочного процесса в службе участковых уполномоченных полиции должны занимать типовые ситуации оперативно-служебной деятельности. Такие ситуации позволят не только поддерживать физическую форму участковых, но и подготовить их к работе в экстремальных ситуациях. Сказанное означает, что в качестве одного из ведущих средств повышения эффективности практической деятельности участковых уполномоченных полиции следует рассматривать использование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

Список библиографических ссылок

1. Горин К. Ю., Рукавишников А. С., Нетбай С. Г. Профессио-нально-прикладная физическая подготовка участковых уполномоченных полиции // Символ науки. 2016. № 3. С. 48–50.

2. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учеб. пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2024. 72 с.

© Зиннатов Р. Р., 2024

Д. В. Калинин,
Уральский юридический институт МВД России

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

На сегодняшний момент только у жителей Москвы зарегистрировано более 500 тысяч единиц гражданского оружия. Среди этого числа можно выделить 38 тысяч владельцев нарезного охотничьего оружия и 310 тысяч владеющих гладкоствольным оружием. Размер общего количества зарегистрированного гражданского оружия в России, согласно официальным отчетам, достигает пяти миллионов единиц. Приток новых единиц гражданского оружия в год возрастает на пять-шесть процентов. Следствием данной ситуации является возможный рост количества преступлений, связанных с применением оружия, поэтому сотрудникам полиции необходимо быть готовыми к возможной встрече с вооруженными преступниками. Важным фактором в успехе предотвращения незаконных действий, при использовании преступником стрелкового оружия, является уверенное владение этим видом оружия самим сотрудником. Однако подъем преступности вследствие использования оружия может привести к ухудшению общественной безопасности. Поэтому, основываясь на вышесказанном, необходимо проводить профессиональную подготовку сотрудников правоохранительных органов по владению стрелковым оружием, для того чтобы они были способны быстро реагировать на возможные угрозы и обеспечивать безопасность населения.

Решение оперативно-служебных задач зависит от профессиональной подготовленности сотрудника. В ОВД нормативные документы контролируют процедуру профессиональной подготовки, которая представляет собой упорядоченный и нацеленный процесс профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел. В ходе данного процесса осуществляется овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для эффективного выполнения задач, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации, и постоянное их совершенствование.

Факторы, влияющие на эффективность обучения огневой подготовке, могут быть очень разными и зависят от большого количества обстоятельств.

Квалификация инструкторов – опытные и квалифицированные инструкторы могут обеспечить более эффективное обучение, поскольку они компетентны в области знаний по огневой подготовке и могут передать свой опыт и навыки.

Необходимо также формировать профессиональную самооценку сотрудников правоохранительных органов. Успешное выполнение задач на тренировках и достижение высоких результатов в стрельбе повышает уверенность в своих возможностях и компетентности как специалиста [1].

Кроме того, проведение огневых учений является одной из форм социального контакта между сотрудниками ОВД. Они имеют возможность общаться не только по рабочим вопросам, но и на личном уровне, что создает благоприятную атмосферу для развития коллективного духа.

Важным также является качество оборудования – хорошее оборудование для стрельбы во многом поможет при работе с огнестрельным оружием. Например, всевозможные симуляторы стрельбы могут позволить курсантам и слушателям отрабатывать навыки стрельбы и прицеливания без реального оружия и боеприпасов, компьютерные программы для анализа стрельбы, которые помогут анализировать данные о точности стрельбы, скорости и других параметрах.

Немаловажным фактором является количество времени, отведенного на обучение: курсанты и слушатели должны иметь достаточное его количество, для того чтобы отработать навыки и закрепить полученные знания.

Мотивация обучающихся. Заинтересованность обучающихся может существенно повлиять на эффективность обучения. Если курсанты мотивированы в получении новых знаний и навыков в области огневой подготовки, то они будут более активны и усердны в процессе обучения.

Кроме того, можно выделить значение огневой подготовки. Она является важным элементом технического обучения сотрудников ОВД, способствует формированию морально-психологической устой-

чивости, помогает развивать коллективный дух, профессиональную самооценку и социальные контакты между коллегами.

В заключение можно отметить, что успешная работа правоохранительных органов зависит не только от высоких технических компетенций сотрудников по использованию стрелкового оружия. Она также определяется морально-психологическим состоянием каждого сотрудника. Эффективность обучения огневой подготовке зависит от большого количества факторов, и для достижения наилучших результатов необходимо учитывать все эти факторы и обеспечивать наилучшие условия для обучения.

Список библиографических ссылок

1. Мещерякова Е. И., Сибирко М. А. Огневая подготовка как условие формирования морально-психологической устойчивости // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 1 (44). С. 62–66.

© Калинин Д. В., 2024

З. Ю. Калмыков,

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ УСЛОВИЯМ И ВЫСТУПЛЕНИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Процесс привития подопечным тех качеств, которые впоследствии позволят им добиваться спортивных успехов, является важной частью тренерской работы. Подготовительная и соревновательная деятельность укрепляет молодых людей физически и духовно, позволяя развивать в себе зачатки лидерства, умение принимать решения и брать на себя ответственность, проявлять инициативу, соблюдать дисциплину и прислушиваться к компетентным рекомендациям. Чемпионаты и первенства различного уровня, без при-

вязки к спортивному направлению, в этом смысле становятся своеобразной проверкой на прочность, где уровень волевой подготовки атлета и умение справиться с волнением нередко становится определяющим фактором.

Столкновение интересов противостоящих друг другу сторон в рамках соревнований всегда сопряжено с психологическим напряжением, необходимостью концентрации и сохранением внутреннего спокойствия – представить достижение подобного безвольным, морально слабым человеком довольно сложно. Как и профессиональные навыки, умение проявлять волю также подлежит апробации в процессе жизнедеятельности. Здоровый азарт и осознанное упрямство ради достижения результата, самоконтроль и четкое целеполагание, задор и трудолюбие, даже спортивная злость – вот те параметры, которые являются индикатором успешных атлетов с юных лет и во взрослом возрасте. Один из путей укрепления волевых качеств – постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях.

Сложностей и ситуаций трудного выбора во время тренировочного процесса спортсменов всегда хватает. Причем подноготная этих явлений бывает различной: бытовые проблемы, отсутствие прогресса, депрессии, общее утомление, переоценка ценностей и т. п. Именно волевой стержень в такие моменты позволяет по-настоящему заинтересованному человеку продолжить занятия, в некотором смысле переборов себя. В такие периоды для спортсмена возрастает роль тренера, который должен проявить себя как воспитатель, наставник, советник и доброжелатель. Семья и круг общения, безусловно, вносят свою лепту в итоговый волевой облик атлета, однако считаем, что ввиду непосредственной коммуникации во время подготовительного процесса именно с тренером данная фигура в формировании стойкости и спортивного характера должна рассматриваться приоритетно.

В зависимости от ситуации тренер (тренерский штаб) может использовать различные педагогические приемы и способы, чтобы способствовать достижению подопечным необходимой уверенности и последовательного совершенствования волевых качеств. Преодолению затруднений, касающихся технического характера двигательных действий, может способствовать своевременное разъяснение наиболее успешной поведенческой модели (к примеру – возможно-

сти провести комбинацию нестандартным способом или попытки выполнить элемент наименее энергозатратно). Атлета, который выражает сомнения в собственных силах и задумывается о завершении карьеры, иногда важно убедить, проговорив с ним все плюсы и минусы дальнейшего пребывания в статусе действующего спортсмена. Достижение промежуточных результатов, пусть даже локальных и незначительных, может быть встречено одобрением и похвалой от тренера, чтобы атлет почувствовал себя значимым в глазах человека, являющегося для него моральным авторитетом. Публичное поощрение на глазах у родных и друзей может надолго запомниться начинающим спортсменам и стимулировать их к проявлению еще большего рвения к тренировкам.

Стандартной и действенной является практика, когда на соревнованиях даже не преуспевший в итоговом зачете атлет, который тем не менее полностью выложился, проявил старание и усердие, награждается призом за волю к победе. Способствовать развитию волевых установок может приведение в пример успехов старших товарищей, начинавших заниматься спортом в той же секции, городе, регионе, у того же тренера и добившихся значительных результатов, – в известном смысле такие личности становятся примером для последующих поколений, позволяя осознать возможности тренировочного процесса как социального лифта.

За проступки, нарушение дисциплины, легкомысленное отношение тренер может применять и наказание, что также является методом воспитания подготовленного в волевом отношении подопечного. Видами таких «санкций» обычно являются дополнительная физическая нагрузка, порицание и негативные отзывы родителям, временное отлучение от тренировок,

Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера и учителя, его отношение к людям, работе, а также дисциплинированность. Воспитатель должен быть воспитан сам. Только человек, которого по-настоящему будут уважать подопечные, сможет добиться от них следования его указаниям. От педагога-тренера требуется умение организовать занимающийся у него коллектив, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты [1].

Заложенные с детства ценности будут влиять на моральный облик и опытного спортсмена, так как в силу реалий деятельности он длительное время будет проводить на сборах, соревнованиях, поездках, где уважение к коллегам и обеспечивающему штабу также играет немаловажную роль.

Воспитание воли всегда предполагает совершенствование психологической подготовки. Данное понятие в контексте повествования предполагает умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым и не теряться даже при встрече с более сильными соперниками [2]. Именно посредством волевых усилий спортсмены заставляют себя продолжать тренировочную работу на фоне утомления, когда кажется, что все физические возможности уже исчерпаны. Пребывание в таком состоянии помогает выработать моральный стержень и не бояться нагрузок в дальнейшем, относиться к ним как к рядовому событию, а не дестабилизирующим, кризисным обстоятельствам. Развивает волю и концентрация внимания, то есть умение сосредотачиваться на том, что происходит на спортивной арене, не отвлекаясь на иные косвенные факторы, однозначно отдавая поведенческий приоритет основной деятельности. Специально для такой адаптации тренеры нередко искусственно создают условия многочисленных внешних раздражителей (шум, недостаточное освещение, имитация массового скопления людей), чтобы у подопечных вырабатывалась практика преодоления их воздействия и сохранялась уверенность в своих силах. Регулируя трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Переоценить значение морально-волевой подготовки атлетов невозможно [3]. Летописи спорта известны многочисленные примеры, когда фавориты соревнований уступали, а аутсайдеры, проявлявшие чудеса упорства, стойкости и концентрации, побеждали, демонстрируя торжество спортивного духа. Морально-волевая подготовка – это многокомпонентный процесс, и задача его состоит в целенаправленном формировании базисных качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему, с одной стороны,

гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой – успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований. Весь спектр эмоций, присущих человеку в состоянии от крайнего возбуждения до практически полного упадка сил, должен быть проработан в ходе воспитания воли спортсмена, так как заранее невозможно предугадать, какое явление и насколько сильно повлияет на него в период соревновательной деятельности. В этом смысле тренеры должны готовить воспитанников по принципу «Предупрежден – значит вооружен».

В заключение укажем, что фактор волевой подготовки требует детального и дифференцированного изучения в зависимости от профиля спортсмена с учетом всех деталей и нюансов, комплексно составляющих тренировочный процесс.

Список библиографических ссылок

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. 512 с.
2. Зарубина Н. С., Лозовская Л. Б. Педагогические условия воспитания морально-волевых качеств у юных спортсменов // Нижегородское образование. 2020. № 3. С. 106–112.
3. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 666–670.

© Калмыков З. Ю., 2024

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

Важная роль в системе профессиональной подготовки сотрудника правоохранительных органов отводится физической подготовке. Именно она способствует повышению сопротивляемости организма полицейских к воздействию неблагоприятных факторов профессионально служебной деятельности, обеспечивая необходимую энергетическую базу для поддержания работоспособности как в процессе учебы, так и в последующем периоде службы в ОВД.

Центральным аспектом эффективности применения физической силы является взаимодействие сотрудников полиции. Для этого необходим оперативный анализ всех случаев нападения на сотрудников полиции и проведения ими задержания, чтобы выявить эффективные действия сотрудников полиции в различных ситуациях и смоделировать подобные условия на учебных занятиях. Целью анализа является не только установление эффективных действий полицейских, но и выявление ошибок, допущенных ими. Полученный отрицательный опыт доводится до обучающихся на практических занятиях с целью минимизации подобных случаев.

Одной из составляющих рефлексорного ответа на нападение правонарушителя является сложная реакция надвигающийся объект. Эта реакция часто проявляется в контактных видах спорта, стрельбе по движущимся объектам или при вождении автомобиля. Примером таких действий могут служить упражнения, где выполняются броски мячей в различные части тела обучающегося, от которых ему необходимо выполнять уклоны, отскоки или отбивы. На примере этого упражнения рассмотрим способы его интенсификации. При начальном этапе разучивания используются волейбольные мячи с незначительной скоростью метания, в последующем применяются более маленькие мячи, например мячи для тенниса с более высокой скоростью их метания. Далее используется этап обучения, во время которого ассистентов, выполняющих броски мяча, становится несколько, они могут располагаться с различных сторон относительно обучающегося. Далее ассистент, выпол-

няющий броски, по своему усмотрению сближается с обучающимся и выполняет неожиданное метание мяча. На основе представленной примерной схемы построения процесса формирования реакции на движущийся объект можно разрабатывать другие задания, где могут использоваться любые объекты, которые при попадании в обучающегося не нанесут ему травмы.

Следующая составляющая процесса формирования реакции оптимального действия – реакция выбора. Формирование реакции выбора связано с принятием оптимального решения из нескольких возможных. Сложность состоит в том, что изменения ситуации могут быть чрезвычайно разнообразными. Последовательность действий правонарушителя или группы правонарушителей практически всегда неожиданная для неподготовленного сотрудника полиции. Для развития необходимых в этом случае качеств следует увеличивать число возможных вариантов изменений ситуации для того, чтобы они перестали быть неожиданными. Таким образом, расширение тактического арсенала позволяет существенно улучшить реакцию выбора.

Из представленного материала возникает некоторое противоречие между унификацией техники боевых приемов борьбы, изучаемых сотрудниками полиции, минимизацией их количества и необходимостью расширения технического мастерства. На наш взгляд, выходом из этой ситуации является изучение сотрудниками полиции, по мере роста уровня их навыков, дополнительных боевых приемов, техника которых определяется оперативным анализом ситуаций нападения правонарушителей на сотрудников полиции. Таким образом, в учебный процесс целесообразно постепенно вводить новые приемы, но простые в обучении и использованные ранее в практических ситуациях.

В современный процесс физической подготовки сотрудников полиции включены лишь боевые приемы борьбы в стойке, с минимальным количеством бросков и полным отсутствием приемов в положении лежа, что не представляет никаких шансов сотруднику полиции на эффективные защитные действия в ситуации, при которой он оказался на земле. Отсутствуют также контрприемы от бросков, хотя практическая ситуация показывает, что подавляющее большинство случаев уличных поединков, в том числе нападения на сотрудников полиции, сопровождаются сваливанием оппонента

на землю за счет применения бросков, с дальнейшим нанесением по нему ударов.

Важную роль в уменьшении времени сложной реакции может сыграть умение предвосхитить ситуацию (антиципирующая реакция). Это достигается реакцией на подготовительные действия. Каждое движение делится на позно-тоническую фазу и моторную. Позно-тоническая фаза движения – это мельчайшие изменения положения и перераспределения мышечного тонуса для выполнения какого-либо действия. Моторная фаза – это непосредственное действие. Одним из методов тренировки такой антиципирующей реакции является реагирование на ярко проявленную фазу движения, которая выражается в принятии определенных положений, изгибов, замахов.

Например, в боксе действия соперника предугадывают не по начальной фазе удара, а по начальной фазе передвижения ног. Такого результата добиваются за счет обучения спортсменов контролю именно начальных перемещений нижних конечностей. Можно предположить, что типовые алгоритмы предварительных движений правонарушителя перед атакой можно вывести и использовать и при подготовке сотрудников полиции. Чаще всего в процессе подготовки полицейских формируется навык реакции уже на выполненный удар или иное атакующее действие, что, соответственно, сводит почти до минимума возможность полицейского выполнить контрдействия.

Разработка алгоритмов предварительных моторных действий правонарушителя перед началом атаки, на наш взгляд, должна проводиться на методической основе различных единоборств, включающих ударную и бросковую технику.

Для максимальной реализации навыков изученных двигательных действий в практических ситуациях необходимо знать и уметь контролировать ряд отрицательных эмоциональных состояний, способных коренным образом повлиять на их выполнение. К таким состояниям относятся страх и гнев, которые сопровождаются выбросом в кровь адреналина и кортизола. Эти гормоны часто называют «бей или беги», подобное название и определяет те действия, которые человек совершит при их большом выделении. Для снижения объема адреналина в крови необходимо стараться соблюдать максимальное спокойствие в любых ситуациях, чему научиться очень

сложно. Однако проводить регулярную, незначительную по времени работу с полицейскими на практических занятиях по физической подготовке необходимо. Один из вариантов описан выше – это регулярные доклады обучающимся с последующим совместным проведением анализа о реальных событиях нападения на сотрудников полиции, во время которых у полицейских формируется теоретическая схема различных практических ситуаций и способы действий в них, а также изучается отрицательный опыт. Во время таких бесед сотрудник начинает понимать необходимость активных действий в любой сложной ситуации нападения правонарушителя, без которых полицейский обречен на получение телесных повреждений различной степени тяжести, вплоть до летального исхода. В таких условиях у сотрудников полиции формируется высокий мотивационный уровень, касающийся активного изучения боевых приемов борьбы.

Следующим методом психологической работы является создание условий на практических занятиях по физической подготовке, при которых у обучающихся выделяется достаточно большое количество адреналина. Такие условия носят чаще всего экстремальный характер, но в редких случаях не связаны с риском. Выброс большого количества адреналина, без угрозы для жизни и здоровья, связан с фактором внешней оценки действий или выполнения ряда физических упражнений, создающих высокий фон утомления. Внешней оценкой действий может служить сдача нормативов по физической подготовке принципиальным экспертам, четко отслеживающим ошибки и безапелляционно выставляющим оценку, влияющую на материальное довольствие сотрудника.

Взаимодействие при выполнении задержания правонарушителя. Ситуации, когда сотрудники полиции одновременно и согласованно выполняют определенные действия, направленные на выполнение поставленной задачи, рассматриваются как их взаимодействие. Силовое задержание правонарушителя, как правило, следует осуществлять укрупненными силами во взаимодействии как минимум двумя сотрудниками.

Для силового задержания при взаимодействии могут применяться основные приемы: болевые и удушающие приемы, а также броски и приемы с переводом в положение лежа.

Взаимодействие в основном заключается в том, что один сотрудник выполняет болевой прием на правую руку, а другой – на левую. Учитывая это, необходимо, чтобы сотрудники владели техникой выполнения болевых приемов как на правую, так и на левую руку.

Взаимодействие сотрудников при выполнении силового задержания должно заключаться в том, чтобы перед осуществлением задержания определить тактику и ролевые функции участников задержания.

№ 1 (блокирующий) – контролирует действия подозреваемого, в готовности действовать на опережение, первым выполнять захват, выводить из равновесия противника, максимально сковывая его и не давая возможности убежать, активно сопротивляться, атаковать.

№ 2 (основной) – должен действовать быстро и стремительно с другого направления, проводить первым определенный прием задержания, заканчивая загибом руки за спину. После того как он сковал руку болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, № 2 подает условный сигнал № 1.

№ 1 – должен сковывать движения противника своим захватом до тех пор, пока № 2 не закончит свои действия и не подаст ему сигнал, после чего также выполнить загиб руки за спину на другую руку противника.

Методика обучения силовому задержанию двумя сотрудниками полиции во взаимодействии при подходе один сзади, другой спереди в положении противника стоя.

Исходное положение: сотрудник № 1 находится сзади противника, сотрудник № 2 находится спереди.

№ 1 – выполняет выпад вправо-вперед из-за спины противника с одновременным захватом правой его руки левой на уровне локтя изнутри и правой снаружи за кисть. После этих действий противник должен быть выведен из равновесия на правую ногу.

№ 2 – выполняет загиб руки за спину способом «рывком» на левую руку противника. Подает сигнал сотруднику № 1.

№ 1 – отпускает захват на уровне локтя и выполняет загиб руки за спину способом «толчком».

№ 1, № 2 – под воздействием болевых приемов на обе руки противника выполняют сопровождение.

Силовое задержание двумя сотрудниками во взаимодействии при подходе один сзади, другой спереди в положении противника стоя.

Исходное положение: сотрудник № 1 находится спереди, сотрудник № 2 находится сзади противника.

№ 1 – резким выпадом вперед-влево с одновременным захватом правой руки противника под локоть изнутри и кисти снаружи выводит его из равновесия на левую ногу.

№ 2 – выполняет прием задержания сзади в стандартном варианте, заканчивая его загибом правой руки противника за спину.

№ 1 – не отпуская захвата, резким разворотом вправо на 180° выполняет загиб левой руки за спину.

№ 1, № 2 – под воздействием болевых приемов на обе руки противника выполняют сопровождение.

Силовое задержание двумя сотрудниками во взаимодействии при подходе спереди в положении противника стоя.

Исходное положение: оба сотрудника находятся спереди противника.

№ 1 – резким выпадом вперед с одновременным захватом правой руки противника под локоть изнутри и кисти снаружи выводит его из равновесия на правую ногу.

№ 2 – выполняет прием задержания сзади в стандартном варианте, заканчивая его загибом правой руки противника за спину.

№ 1 – не отпуская захвата, резким разворотом вправо на 180° выполняет загиб левой руки за спину.

№ 1, № 2 – под воздействием болевых приемов на обе руки противника выполняют сопровождение.

В своей профессиональной деятельности сотрудники сталкиваются с необходимостью применения физической силы. Умелое применение боевых приемов борьбы позволяет сотруднику выходить победителем в схватке с правонарушителем.

Нередки случаи противоборства сотрудника и правонарушителя в положении, когда сотрудник сбит с ног, стоит на четвереньках или лежит на земле. Конечно, лучше всего не попадать в такую ситуацию, но нельзя ее исключать. Владея приемами борьбы лежа, сотрудник имеет возможность, захватив противника болевым приемом, ограничить его подвижность и задержать.

В случае если сотрудник упал, необходимо встать как можно быстрее.

Использовать инерцию падения и, выполнив кувырок назад, встать в стойку или откатиться в сторону, разрывая дистанцию и уходя от возможного удара, и встать в стойку.

Рассмотрев представленный материал, можно сделать следующие выводы:

1. Для формирования рефлексорных действий сотрудников полиции при внезапном нападении правонарушителя (-ей) необходима, на занятиях по физической подготовке, отработка практических заданий в различных условиях.

2. Содержание учебных заданий включает в себя основную часть, – условно типичные ситуации нападения на сотрудника полиции или активного сопротивления, и вариативную часть, которая в своей основе содержит редкие ситуации.

3. Условия и содержание основной и вариативной части имеют динамическую основу и меняются в зависимости от результатов актуального анализа соответствующих ситуаций профессионально-служебной деятельности сотрудников полиции.

© Камнев Р. В., 2024

В. О. Ким,
Уфимский юридический институт МВД России

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВА

Физическое воспитание в системе педагогики занимает главенствующее положение, поскольку является специальным фактором целесообразного воздействия на становление и развитие физических качеств у человека, а также двигательных способностей и иных естественных качеств, которые присущи организму

человека. При систематическом подходе к развитию и совершенствованию физического воспитания возможно качественное общее развитие подрастающей личности. «Физическое развитие человека – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств человеческого организма в период его индивидуальной жизни» [1, с. 147].

Пространственные размеры тела и его масса – это количественные показатели, образующиеся из внешних характеристик, а качественными являются изменение функций организма в течение всего возрастного развития и общая работоспособность.

На сегодняшний день требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации возрастают с каждым днем, что связано со специальной направленностью их деятельности – поддержание правопорядка в обществе, обеспечение безопасности личности и государства в целом. Одной из основных причин повышенных требований является развитость информационно-коммуникационных технологий, а также в более широком понимании научно-технический прогресс, который, с одной стороны, способствует модернизации производств, информатизации жизни общества, а также совершенствованию коммуникации посредством использования глобальной сети Интернет, однако, с другой стороны, возрастают информационные угрозы безопасности человека, появляются новые виды преступлений, совершенствуются способы их совершения.

Наиболее важным элементом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел является физическая подготовка, при этом отмечается особая ее роль в процессе физического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [2]. Современные ситуации, происходящие в стране и мире, обуславливают необходимость совершенствования качества преподавания физической подготовки, при этом уделяя особое внимание методическим разработкам по подготовке обучающихся, изобретению усовершенствованных подходов к организации процесса физической подготовленности и выработке алгоритма действий в экстремальных и стрессовых ситуациях с применением физической силы. Рассмотрим актуальные проблемы физического воспитания обучающихся.

Во-первых, уровень физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России тесно связан с умственной работоспособностью. Исследования показывают, что в обычных условиях показатели мыслительной деятельности курсантов и слушателей МВД с разным уровнем физической подготовленности существенно не различаются, однако при возникновении сложных ситуаций, когда на сотрудника оказывают влияние такие факторы, как нервно-психическое напряжение, стресс, повышенные физические нагрузки, эти различия становятся более заметны. Это обусловлено тем, что у курсантов с большей физической подготовкой выработана мышечная память, действия доведены до автоматизма и при возникновении стресса человек действует инстинктивно, без особых размышлений, каким именно образом применять физическую силу.

Помимо этого, также доказано, что после выполнения напряженных упражнений в рамках прохождения специальных учений и отдыха в течение нескольких дней такие характерные показатели, как память, внимание, быстрота реакции, исполнительность команд, время и качество выполнения задания, у наиболее подготовленных курсантов намного быстрее восстанавливаются, чем у тех, кто менее подготовлен физически.

Таким образом, для наиболее эффективной физической подготовки курсантов в рамках изучения учебной дисциплины необходимо дополнительно проводить занятия в чрезвычайных или стрессовых условиях, создавая реальность опасной обстановки при несении службы сотрудников и применении ими физической силы.

Во-вторых, не менее важным направлением при физическом воспитании курсантов и слушателей являются их скоростно-силовые качества, которые вырабатываются в процессе изучения дисциплины «физическая подготовка». Пространственные размеры тела и его масса – это количественные показатели, образующиеся из внешних характеристик, а качественными являются изменения функций организма в течение всего возрастного развития и общая работоспособность [3, с. 73].

Способности, характеризующие скоростно-силовые качества организма, заключаются в напряжении мышц при выполнении одного из элементов тренировки, однако необходимо помнить, что скорость должна быть высокой. Скоростные и силовые качества

проявляют себя в момент активных действий, и к ним относятся быстрая сила и взрывная сила.

При правильно подобранных и созданных условиях тренировки можно добиться нужного уровня сокращения мышц, в частности, если повторять упражнения регулярно в такой форме, то мышцы будут привыкать к тому, чтобы работать в интенсивном тренировочном режиме постоянно.

Профессорско-преподавательский состав при планировании занятий по физической подготовке может использовать различные методы и способы проведения, при этом сохраняя основную цель преподавания – повышение физических, силовых качеств, выносливости курсантов и слушателей.

Рассмотрим наиболее эффективные методики проведения занятий по физической подготовке. При составлении перечня упражнений для тренировок очень часто тренерский состав использует «принцип маятника», под которым следует понимать чередование нескольких видов микроциклов, а именно специализированного и контрольного типа [4, с. 70].

Главной отличительной чертой данного метода тренировки и его положительным критерием выступает способность учитывать индивидуальность спортивного типа тренировки, к примеру студентов-боксеров. Помимо этого, «принцип маятника» позволяет контролировать уровень функционального состояния организма спортсмена.

Соревновательный метод занимает не последнее место в тренировочном процессе, поскольку именно он служит инструментом для формирования нагрузки, которую необходимо задействовать на каждой тренировке.

В качестве дополнительного развития физической подготовки курсантов и слушателей можно использовать тренировочные задания, физические упражнения, которые предложены авторами в научной статье «Организация процесса самостоятельной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России как элемент совершенствования профессиональной подготовки». Например, различные варианты упражнений для развития силовых способностей, силовой выносливости, мышц ног, спины, брюшного пресса для юношей-курсантов, а также упражнения в области грудных мышц, верхнего плечевого пояса, спины девушек-курсантов [5, с. 182].

Подводя итог вышеизложенному, хотелось бы сделать вывод, что физическая подготовка – одно из наиболее важных направлений при обучении курсантов и слушателей решению профессиональных задач сотрудников органов внутренних дел. Выявленные проблемы призваны совершенствовать методы преподавания, а также физические качества обучающихся, ведь и сам курсант (слушатель), и преподаватель заинтересованы в наиболее продуктивном проведении занятия с постепенным наращиванием силовых, волевых и скоростных качеств у курсанта.

Список библиографических ссылок

1. Шуткин С. Н., Ипполитов В. В., Недосекин А. Н. Физические качества человека и необходимость их совершенствования // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. № 8. С. 146–151.
2. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учеб. пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. 72 с.
3. Шуткин С. Н., Ипполитов В. В., Недосекин А. Н. Физические качества человека и необходимость их совершенствования // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. № 8. С. 71–76.
4. Курамшин Ю. Ф. Современные подходы к структуре физической культуры личности // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: межвуз. сб. / под общ. ред. В. И. Григорьева. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2004. С. 68–73.
5. Организация процесса самостоятельной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России как элемент совершенствования профессиональной подготовки / О. С. Панова, А. А. Белецкий, А. В. Бабин, В. В. Шанько // Глобальный научный потенциал. 2022. № 11 (140). С. 180–184.

© Ким В. О., 2024

ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПРОЦЕССЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Деятельность сотрудников ОВД всегда проходит в условиях риска, психологической напряженности оперативно-служебной обстановки. Она часто опасна для жизни, особенно при решении оперативных задач. Полицейский обязан защищать жизнь граждан, обеспечивать безопасность всего общества в целом. При этом он рискует погибнуть, получить ранение [1].

По статистике МВД, каждый год погибает более 400 сотрудников, ранения получили более 1 500 сотрудников. Главная задача МВД – снизить данные показатели путем повышения обеспечения личной безопасности сотрудников МВД.

В этом направлении осуществляется деятельность, ориентированная на уменьшение потерь и ранений среди личного состава ОВД, показатели постепенно снижаются, но все равно остаются значительными [2].

Чаще всего сотрудники погибают или получают ранения из-за несоблюдения мер личной безопасности, недооценки вооружения и уровня готовности противника. В связи с этим большое значение приобретает огневая подготовка, которую в обязательном порядке проходят все сотрудники. Сотрудники применяют оружие нечасто. В большинстве случаев это предупредительные выстрелы, принудительная остановка автотранспорта, то есть стрельба по колесам, отражение нападения. И в редких случаях это задержание преступника [3].

Однако не так просто применить оружие против гражданина, нарушающего закон, поэтому сотрудники МВД при подготовке к экстремальным условиям должны иметь определенный уровень не только огневой, но и психологической готовности.

С точки зрения психологической подготовки сотрудник готовится не только к тому, чтобы применить оружие, но и к тому, чтобы попытаться разрешить конфликт при помощи общения. Применение

оружия не всегда оправданно, и сотрудник должен действовать строго по инструкции, быстро оценивая ситуацию.

Помимо этого, существует много правил для контакта с преступниками. Сотрудник ОВД должен держаться на некоторой дистанции, если подозревает преступника в возможности нападения, также он должен быть готов работать на опережение, должен быстро реагировать, принимать решения, применять или не применять оружие, быстро извлекая его из кобуры. Он должен среагировать при необходимости на опасность и применить боевой прием, надеть наручники. Сотрудник всегда должен следить за руками преступника, отчетливо понимать, когда нарастает агрессия в его речи, собирается ли он напасть.

Для применения боевых приемов борьбы или оружия сотрудники тренируют мышечную память. Все действия отрабатываются до автоматизма. В критических ситуациях нет времени специально прицеливаться, поэтому стрельба чаще всего осуществляется навскидку. Сотрудник на тренировках изучает разные методики стрельбы. Тренировочный процесс включает в себя множество этапов. Сотрудники прорабатывают различные ситуации, приближенные к реальным, изучают методики общения с преступниками, пытаются определить, как они поведут себя в том или ином случае, как среагируют на то или иное действие сотрудников, на слова [4].

По статистике МВД, сотрудники, которые получили огнестрельные ранения или погибли при выполнении оперативных задач, служили в органах уже продолжительное время и имели значительный опыт. Так происходит, потому что опытные сотрудники успокаиваются, надеются на свой опыт, становятся слегка рассеянными, теряют бдительность. Самоуверенность делает их более уязвимыми, поэтому необходимо постоянно проходить переподготовку, сдавать психологические тесты, проходить психологическую диагностику, обновлять навыки физической подготовки, развивать свои морально-волевые качества [3].

Сотрудник должен не просто изучить основы, но и научиться их применять. Главными принципами безопасности можно считать проверенные годами истины. При входе в здание сотрудники должны знать, есть ли запасной выход. Сотрудник должен иметь предварительный план действий, но в то же время должен быть

готов к непредсказуемым событиям, он должен быстро реагировать на изменение ситуации.

Необходимо быть всегда осторожным, стараться погасить конфликт и предотвратить нападение, если это возможно. Всегда руководствоваться здравым смыслом, интеллектом. Сотрудник должен иметь крепкие нервы, быть экипирован, причем речь идет не только об оружии и спецсредствах, но и о шлемах и бронежилетах.

Сотрудник должен сформировать в себе чувство личной безопасности, должен посещать занятия, изучать специальные пособия, иметь доступ к оперативной информации. Прежде всего необходимо оценить окружающую обстановку при приближении преступника, сохранять безопасную дистанцию, обеспечить себе прикрытие, возможность отступления. Если придется обыскивать подозреваемого, то делать это надо очень тщательно, не спеша [5].

Таким образом, должный уровень профессиональной подготовленности позволяет сохранить жизнь сотрудника ОВД, обеспечить развитие морально-волевых качеств, сформированные личные установки для действий в экстремальных условиях. Подготовка к нестандартным ситуациям может развить самообладание, адекватную оценку критических ситуаций.

Список библиографических ссылок

1. Бойко-Бузыль Ю. Ю., Швец Д. В. Психологическая готовность сотрудников полиции к правомерному применению табельного огнестрельного оружия // Актуальные вопросы подготовки сотрудников полиции: сб. ст. Н. Новгород, 2015. С. 7–12.

2. Гричанов А. С. Обеспечение безопасности сотрудников ОВД в профессиональной деятельности: учеб. пособие. Барнаул: Барнаулский юридический институт МВД России, 2014. 80 с.

3. Жикривецкая Ю. В. Влияние стресс-факторов боевой обстановки на психику сотрудников отрядов особого назначения // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 3 (40). С. 46–48.

4. Константинов В. Н. Упражнения для комплексных занятий по огневой и физической подготовке: учеб.-метод. пособие. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. 48 с.

5. Горлов В. В., Кулемин В. В. Личная физическая безопасность сотрудников органов внутренних дел // Вестник ВИ МВД России. 2009. № 3. С. 65–73.

© Косяченко В. И., 2024

В. И. Косяченко, В. М. Таланов,
Волгоградская академия МВД России

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Сотрудники органов внутренних дел при выполнении задач по охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности граждан должны иметь определенный уровень подготовленности.

Данный уровень подготовки к выполнению оперативно-служебных задач может обеспечить профессиональная подготовка, включающая ряд специальных дисциплин, таких как тактико-специальная, физическая, огневая и психологическая подготовка.

Целью профессиональной подготовки является формирование у сотрудников готовности действовать профессионально, четко, грамотно в любых условиях оперативно-служебной деятельности.

Тактико-специальная подготовка – одно из направлений подготовки сотрудников ОВД к специальной деятельности как индивидуально, так и в составе наряда, подразделения, группы.

Сотрудников ОВД обучают тактически грамотно действовать при передвижении с огнестрельным оружием, использовать рельеф местности и своевременно обнаруживать беспилотные летательные аппараты противника.

Огневая подготовка – дисциплина, способствующая приобретению устойчивых умений и навыков обращения с огнестрельным

оружием, использования его в процессе выполнения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовка – дисциплина, способствующая приобретению физических умений и развитию устойчивых навыков не только для обеспечения личной безопасности и безопасности граждан, против которых применяют неправомерные действия, но и при отработке навыков действий с огнестрельным оружием в составе наряда, группы, подразделения.

Психологическая подготовка позволяет сотрудникам противостоять стрессу, сохранять высокую работоспособность на протяжении длительного времени.

Уровень физической подготовки определенным образом влияет на перечисленные дисциплины и способствует:

- формированию у сотрудников умения решительно и умело пресекать противоправные действия и постоянной готовности применить физическую силу в сложившейся обстановке;
- формированию высокой психологической устойчивости, развитию бдительности, наблюдательности;
- совершенствованию навыков обращения со специальными средствами и применения физической силы.

Первостепенными задачами физической подготовки сотрудника полиции являются развитие и поддержание профессионально важных качеств, формирование навыков и умений для применения физической силы, сохранение работоспособности.

Для совершенствования физической, тактико-специальной, огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов необходимо учитывать следующее:

1. Для повышения уровня готовности сотрудников ОВД необходимо внедрять в учебный процесс использование симуляторов виртуальной реальности. Это позволит выявить эффективные подходы к обучению сотрудников.

2. Умение сочетать уровень физической готовности с эффективными тактическими действиями и определять оптимальные методы физической тренировки для подготовки к выполнению оперативно-служебных задач в условиях чрезвычайных обстоятельств.

3. Развитие психологических качеств, необходимых для оценки оперативной обстановки, обоснованного принятия решения и выполнения задачи в экстремальных условиях.

4. Анализ и использование новых технологий для повышения уровня физической, тактико-специальной подготовки сотрудников ОВД, таких как интерактивная тактическая инсталляция организации и проведения специальных мероприятий, лазертаг, управление беспилотными воздушными судами.

5. Исследование новых технологий ряда зарубежных стран, позволяющих анализировать их применимость и эффективность в деятельности сотрудников ОВД, для развития физических, тактических навыков у сотрудников полиции. Исследование может проводиться путем сравнения результатов тренировок с использованием виртуальной реальности и традиционных методов обучения.

Библиографический список

1. Быхтина, Н. В. Особенности содержания первоначальной подготовки полицейских кадров в России и зарубежных странах / Н. В. Быхтина // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2018. – № 1 (84). – С. 154–162.

2. Жарков, С. А. Технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД России / С. А. Жарков, В. И. Косяченко // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2012. – № 3 (22). – С. 133–137.

3. Касаткина, Н. В. Особенности профессионального обучения (профессиональной подготовки) сотрудника полиции в современных условиях / Н. В. Касаткина, Е. А. Коновалов, В. И. Селезнев // Вестник Балтийского федерального университета имени И. Канта. – 2017. – № 4. – С. 87–92.

4. Коваленко, В. И. Подготовка сотрудников полиции к реализации социальной функции в современном российском обществе: предпосылки исследования / В. И. Коваленко, Е. В. Коваленко // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2015. – № 3 (15). – С. 79–91.

5. Косяченко, В. И. Особенности формирования психофизической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач / В. И. Косяченко, Д. В. Егоренков, С. А. Жарков, М. А. Тимошенко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2021. – № 3 (156). – С. 82–86.

6. Майдыков, А. Ф. Академия управления МВД России. Пути развития / А. Ф. Майдыков // Труды Академии управления МВД России. – 2017. – № 3 (43). – С. 147–150.

© *Косяченко В. И., Таланов В. М., 2024*

В. В. Крючков,
Волгоградская академия МВД России

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Проблема процесса формирования физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России часто связана с общими методологическими проблемами. При проведении занятий по физической подготовке у курсантов и слушателей повышается работоспособность, что является крайне важным пунктом для сохранения физического и эмоционального здоровья обучающихся, профилактики психических перенапряжений, освоения новых умений и навыков, которые необходимы обучающимся для будущей профессиональной деятельности. Показатели скорости и силы у курсантов и слушателей играют важную роль в формировании навыков будущих сотрудников. Одна из основных задач физической подготовки в учебном процессе – обеспечение выносливости и учебной активности обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Выносливость – это один из первоначальных критериев высокой работоспособности, который необходим молодым сотрудникам в осуществлении их профессиональной деятельности. Кроме того, выносливость является базой для подготовки к сложным оперативным ситуациям, возникающим при выполнении учебных и служебных задач. Укрепление силы, скорости и выносливости курсантов и слушателей обуславливается необходимостью формирования

профессиональной компетенции у будущих сотрудников, поступающих на службу, важной для предупреждения и пресечения преступной деятельности, развивающейся в стране.

Выносливость курсантов и слушателей укрепляется благодаря таким физическим упражнениям, как бег на средние и длинные дистанции. Легкоатлетические упражнения – одно из контрольных упражнений на выносливость. Помимо обязательных нормативов, закрепленных в Наставлении по организации физической подготовки в ОВД России, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России принимают активное участие в различных соревнованиях по легкоатлетическому кроссу, где развивают выносливость, соревнуясь с другими обучающимися на различных дистанциях.

Анализ методик проведения практических занятий по физической подготовке по теме «Легкая атлетика» показывает:

- легкая атлетика присутствует в программах физического воспитания и профессиональной подготовки для студентов всех университетов;

- данный вид является одним из самых популярных разделов физической подготовки и физического воспитания для образовательных организаций МВД России;

- во многих образовательных организациях МВД России занятия по легкой атлетике включают в себя однотипные контрольные упражнения, различия выражаются лишь в показателях нормативов, что закреплено нормативными правовыми актами.

В настоящее время появилось достаточно большое количество разных видов легкоатлетических упражнений на формирование выносливости, которые описаны в научных работах и исследованиях.

Во время изучения научных статей и нормативных правовых актов было выделено, что важнейшим компонентом и гарантией хорошего результата в легкой атлетике является техническая и тактическая подготовка. К обучающимся в данных образовательных организациях курсантам и слушателям необходим определенный подход, который поможет найти правильную технику бега, а также укрепить физические способности тела. При обучении курсантов и слушателей преподавательский состав применяет специальные техники и подходы для обучения, где ключевым элементом выступает учебный процесс. Существуют два основных направления

методики обучения – совершенствование техники бега и повышение функциональных возможностей организма обучающегося. Разбираясь в технике легкоатлетических упражнений, выделяют пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические), динамические и ритмические характеристики. При обучении определенной технике бега необходимо также выделять структуру движений. Кинематическая, динамическая и ритмическая структуры включают в себя взаимодействие внешних и внутренних сил.

При подборе наиболее эффективных упражнений для бега следует обращать внимание на сочетание тех, которые будут поддерживать, дополнять и усиливать друг друга. Однако важно помнить, что несовместимые упражнения могут снизить эффективность физических тренировок. Вследствие этого преподавателям следует учитывать физическое развитие каждого обучающегося, чтобы в процессе занятий не навредить их здоровью. В зависимости от развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо менять техники обучения легкой атлетике, а также подбирать упражнения для оптимального выполнения всеми обучающимися.

Тренировка для курсантов и слушателей должна носить строго циклический характер. Каждый цикл обучающийся осваивает определенное количество нагрузки, необходимой для того, чтобы тренировочный процесс проходил равномерно. Так, в процессе регулярного развития выносливости организму обучающегося будет легче противостоять усталости и выполнять учебно-служебные задачи.

Легкоатлетические упражнения, как правило, сложны с точки зрения координации движений, и поэтому вопросы начального обучения курсантов и слушателей, а также становления и совершенствования их технических навыков всегда привлекают внимание экспертов в этой области.

Важным аспектом в совершенствовании навыка скоростного бега, как правило, является формирование физических параметров и выносливости у курсанта с целью достижения правильной техники бега и, соответственно, высоких показателей.

Какой именно метод развития профессиональных качеств спортсмена является наиболее подходящим, определяет тренер. Однако в образовательных организациях МВД России курсантами и слушателями ежегодно сдаются нормативы, которые включают

в себя легкоатлетические упражнения. Для правильного и успешного выполнения контрольного упражнения преподавательский состав применяет на практических занятиях различные методы тренировок. Рассмотрим некоторые из них:

- метод непрерывного упражнения. Равномерный и переменный. Равномерный подразумевает, что, не останавливаясь, обучающемуся необходимо преодолеть дистанцию практически с одинаковой скоростью. Непрерывный бег включает в себя изменения скорости передвижения человека;

- метод интервального прерывного упражнения. Интервальный и повторный. Происходит чередование разной интенсивности в отрезках бега, а также соотношение быстрого темпа к медленному 1:2 или 1:3. Повторные интервалы необходимо выполнять с полным восстановлением;

- соревновательный метод. Объединяет все соревнования, прикидки и контрольный бег. Длина дистанции может быть короче или длиннее той, на которой специализируется бегун.

Помимо данных методов присутствует также метод круговой тренировки, но дается он сложнее вышеописанных, поэтому применяется значительно реже.

Тренировочный процесс необходимо построить так, чтобы не навредить развитию какого-либо физического качества курсанта. В беге на 1 км работа носит преимущественно анаэробный характер. То есть в данном упражнении для развития скоростной выносливости необходимо ускоряться на отрезках от 200 до 800 м со скоростью 85 % от максимума и «жесткими» интервалами отдыха. Для подготовки к бегу на 5 км одной из тренировочных работ может стать следующая программа:

- разминочный бег – дистанция 3 км в умеренном темпе;

- 10 повторений по 400 м бега в 90 % от скорости на дистанции 5 км за время не более 2 мин. Отдых между отрезками не более 60 с. Бег для восстановления составляет 2 км.

Такие занятия, как скоростные пробежки по 100, 200 м в повторном режиме, помогают достичь высокого уровня выносливости благодаря своей направленности на совершенствование скоростной техники бега.

В связи с этим раздел легкой атлетики, входящий в план физической подготовки образовательных организаций МВД России, может

быть дополнен для расширения спектра данной дисциплины. Предлагается включить в программу такой вид упражнения, как прыжки в длину. Регулярное выполнение на практических занятиях данного упражнения способствует развитию скоростно-силовых качеств, поскольку мышцы работают с большей силой в короткий промежуток времени, что улучшает выносливость. Во время прыжка в длину активно задействуются мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, мышцы голени и стопы.

Важную роль в совершенствовании всех физических и психических данных непременно играет социальный образ жизни курсанта и слушателя, то есть его правильное питание, здоровый сон и необходимое количество физических упражнений способствуют укреплению организма, а также снижению риска заболеваний.

Таким образом, совершенствование двигательных навыков у курсантов и слушателей посредством выполнения легкоатлетических упражнений на практических занятиях в образовательных организациях МВД России способствует укреплению выносливости, что имеет важное значение при выполнении оперативно-служебных задач без снижения профессиональной работоспособности.

© Крючков В. В., 2024

А. А. Лазарев, И. И. Лопатин, А. Н. Воротник,
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

**ИНТЕГРАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОЕДИНКОВ
ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ**

Существующая в настоящее время социально-правовая реальность обусловлена тем, что для поддержания надлежащего уровня общественного порядка, обеспечения безопасности личности,

общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств требуются высококвалифицированные специалисты в области правоохранительной деятельности. Это напрямую связано с тем, что характер функционирующих социальных взаимосвязей остается напряженным, уровень преступности не имеет тенденции на значительный спад, при этом с каждым годом появляются новые способы совершения преступлений, в особенности тех, которые связаны с использованием информационно-телекоммуникационных технологий. Все это обуславливает необходимость наличия у сотрудников силовых ведомств надлежащего уровня психофизической готовности к реализации предусмотренных правом мероприятий по выявлению, пресечению, раскрытию и расследованию преступлений, а также административных правонарушений.

Стоит отметить, что одним из важнейших аспектов реализации вышеприведенных функций является применение в установленном законом порядке мер государственного принуждения [1]. Цель их применения непосредственно связана с необходимостью обеспечения возможности производства необходимых процессуальных действий, а также пресечения противоправного поведения, его предупреждения, обеспечения безопасности личности, общества, государства. Одной из таких мер выступает физическая сила, которая заключается в применении силового воздействия на правонарушителя без специальных средств и огнестрельного оружия посредством боевых приемов борьбы [2]. Совершенствование порядка подготовки сотрудников силовых ведомств к применению такой меры позволит существенно увеличить эффективность правоохранительной деятельности, связанной с пресечением и предупреждением противоправной деятельности, а также повысить степень личной безопасности сотрудников [3].

Важно сказать, что в равной степени вышеприведенное относится и к сотрудникам полиции, которые в силу возложенных на них обязанностей Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» выполняют вышеуказанные функции. Стоит отметить, что высокий уровень подготовки сотрудников зависит от качества и проработанности отдельных аспектов образовательного процесса, в ходе которого, еще на стадии обучения, будущие полицейские усваивают необходимые теоретические знания в правовой сфере, отрабатывают необходимые навыки по применению боевых

приемов борьбы, а также иным образом формируют профессиональные компетенции, которые нужны для реализации задач в ходе практической деятельности.

Физическая подготовка направлена на развитие общефизической и специальной подготовленности. Первая нацелена на развитие у обучающегося физических качеств. Вторая – на формирование необходимых профессиональных компетенций по применению боевых приемов борьбы, технике их выполнения и тактике их реализации в различных условиях [4], например в группе сотрудников, против вооруженного и безоружного правонарушителя и т. д.

С принятием нового нормативного правового акта, регламентирующего вопросы реализации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, а именно приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», в структуре служебно-прикладной подготовки появился перспективный и важный элемент – учебно-тренировочные поединки (спарринги), которые направлены на улучшение специальных качеств сотрудников.

Проблемой исследования выступает необходимость теоретического анализа перспектив интеграции в образовательный процесс по физической подготовке учебных спаррингов, ее эффективности и значения для процесса формирования профессиональных компетенций будущих сотрудников полиции.

Целью исследования является формирование системы теоретических положений, обосновывающих значимость внедрения в физическую подготовку учебных спаррингов, а также описывающих отдельные особенности реализации такого рода занятий на практике.

Исследование основано на использовании таких научных методов, как анализ, синтез, дедукция, систематизация, дифференциация. В первую очередь, производился анализ доктринальных и нормативно-правовых положений, затрагивающих вопросы внедрения учебных спаррингов в систему образования МВД России.

Было установлено, что учебные спарринги представляют собой один из видов практических занятий по служебно-прикладной физической подготовке, состоящих в организации и проведении поединков между обучающимися по определенным, заранее установленным правилам. Целью проведения таких занятий является отработка

практических ситуаций ведения рукопашного боя в различных условиях, техник защиты и нанесения ударов, бросковой техники, приемов борьбы (удержания, болевых и удушающих приемов, контроля положения соперника и др.). Для большей систематичности исследования изначально анализировались отдельные особенности организации и проведения спаррингов, затем – конкретные теоретические положения, отражающие значимость такого рода занятий.

Во-первых, необходимо отметить, что учебные спарринги проводятся по определенным, заранее установленным правилам. Так, п. 307.3.8 приказа устанавливает, что подобные спарринги проводятся по правилам бокса, боевого самбо, рукопашного боя, борьбе. Например, если спарринг проводится по правилам бокса, то в ходе него разрешены удары исключительно руками (прямые, боковые, удары снизу) по голове, корпусу. Если же проводится борцовский спарринг, то в ходе него задача обучающихся – перевести ассистента в определенное положение либо реализовать болевой или удушающий прием. Важно отметить, что такой подход правовой регламентации позволяет предоставить преподавателю свободу выбора методик, поскольку в рамках этих спортивных дисциплин можно составлять определенную конфигурацию спарринга. Например, в ходе спарринга по боксу возможна постановка задания на удары исключительно по корпусу и в ограниченном пространстве, при проведении спарринга по рукопашному бою – исключительно удары ногами и т. д. Различные комбинации позволят выявить существенные пробелы в навыках обучающихся и организовать отработку боевых приемов борьбы в том или ином направлении.

Во-вторых, при проведении спаррингов возрастает риск получения травм обучающимися. Исходя из этого, формируются две особенности: необходимость внимательного контроля за ходом ведения поединков со стороны преподавателя; наличие специальной защитной экипировки (боксерских перчаток, защитных накладок для голеней, защитной экипировки головы и полости рта и др.). Преподаватель обязан следить за ходом проведения поединка, в определенных случаях останавливать его, оказывать необходимую помощь при возникновении травм. При этом на начальном этапе подготовки важно учитывать уровень подготовленности обучающихся, поэтому не является целесообразной организация поединков между обу-

чающимися, которые имеют значительную разницу в массе тела, уровне подготовки. Учет вышеприведенных особенностей в совокупности с соблюдением принципа постепенности нагрузки позволит максимально повысить эффективность таких занятий.

Значимость учебных спаррингов проявляется в следующем. Во-первых, обучающиеся отрабатывают практические навыки подавления силового активного сопротивления, сопряженного не только с силовой борьбой, но и с возможностью нанесения ударов по спарринг-партнеру, то есть фактически моделируется обстановка практического несения службы. В ходе этого сотрудник, ранее не сталкивавшийся с такими видами спорта, получает возможность почувствовать удары как на себе, так и свои, что имеет большое значение для формирования правильных рефлексов тела при возникновении таких ситуаций на практике (постановка рук при защите от ударов, защита себя от нападения более сильного соперника и т. д.). Во-вторых, сотрудник получает возможность повысить уровень своей психофизической готовности к действиям в условиях оказания силового активного сопротивления со стороны правонарушителя, когда процесс задержания фактически перерастает в драку. Регулярная отработка таких ситуаций в ходе практических занятий позволит сотруднику быстрее адаптироваться к нестандартным и экстремальным ситуациям, мобилизовать усилия для подавления такого сопротивления и производства необходимых процессуальных действий.

Резюмируя вышесказанное, представляется целесообразным отметить, что включение в структуру физической подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России учебных спаррингов имеет важное значение для формирования профессиональных компетенций сотрудника в сфере физической готовности к выполнению служебных обязанностей. Они способствуют повышению уровня психофизической и тактико-технической готовности обучающегося к несению службы на практике, позволяют отрабатывать ранее приобретенные навыки в ситуациях, максимально приближенных к реальной обстановке. При этом проведение учебных спаррингов сопряжено с рядом особенностей, таких как: необходимость использования защитной экипировки, обязательность четкого контроля за ходом спарринга со стороны преподавателя, возможность формировать определенные конфигурации спаррингов

посредством комбинирования правил различных спортивных дисциплин и т. д. В целом интеграция в образовательный процесс такого рода средств физической подготовки положительно сказывается на процессе подготовки высококвалифицированных кадров для решения служебно-прикладных задач, а также на уровне обеспечения безопасности личности, общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств.

Список библиографических ссылок

1. Брагин В. В., Егоров Д. Е., Цветов В. И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2016. № 2 (28). С. 41–43.

2. Струганов С. М. Применение боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов в профессиональной деятельности // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях: сб. матер. XXII Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. Иркутск, 2017. С. 141–145.

3. Герасимов И. В. Особенности и проблемные аспекты методики обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России боевым приемам борьбы // Автономия личности. 2022. № 1 (27).– С. 26–31.

4. Коник А. А., Дыбов В. Е. Особенности организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2023. С. 78–83.

© Лазарев А. А., Лопатин И. И., Воротник А. Н., 2024

УСЛОВИЯ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

В образовательных организациях МВД России слушатели, зачисленные на факультеты профессиональной подготовки, проходят первоначальную подготовку. Как правило, период прохождения первоначальной подготовки на факультетах составляет от трех до пяти месяцев в зависимости от категории обучающихся. За это короткое время необходимо дать обучающимся специальные знания и сформировать у них определенные умения и навыки, необходимые для дальнейшего прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации.

«Физическая подготовка» является одной из ведущих дисциплин, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции. Данная учебная дисциплина формирует знания, умения и навыки, необходимые при успешном применении сотрудниками полиции физической силы, боевых приемов борьбы [1].

У обучающихся развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), формируются координационные способности, умение эффективно применять боевые приемы борьбы в различных условиях, умение взаимодействовать (оказывать друг другу помощь) и т. д.

Условия и характер задержания могут быть различными.

Рассмотрим на практике: как, где, когда и в какое время суток чаще всего совершаются преступления (например, «уличные преступления», «бытовые»).

Преступления и правонарушения, как правило, совершаются в темное время суток и ночное время. Больше всех совершенных преступлений и правонарушений приходится на следующее время: с десяти до трех часов ночи и с четырех до шести часов утра. В это время, как правило, мало людей на улицах (свидетели и очевидцы). После рабочего дня некоторые личности собираются вместе, чтобы употребить спиртные напитки, затем, как правило, следует выяснение

отношений либо внутри группы, либо с другими такими же группами лиц.

Преступления и правонарушения в большинстве случаев совершаются: на улице – во дворах, скверах, парковых зонах, в лесополосе и т. д. (грабежи, разбои, убийства, причинение вреда здоровью и т. д.); в магазинах (как правило, это мелкое хищение или кража); в квартирах («семейники», как правило, звонки идут от соседей, через службу «02», там может быть причинение вреда здоровью: тяжкого, среднего, легкого – или даже совершено убийство).

Лица, совершившие преступления или правонарушения, ведут себя по-разному:

1) активно – нападая на сотрудников полиции, это может выражаться в различных действиях: наносят удары по частям тела сотрудника, пытаются его свалить, бросить, хватают его за форменное обмундирование (срывая погоны и т. д.), могут использовать различные предметы: перочинный ножик, палка, разбитое дно бутылки из-под пива (режущий предмет) и т. д.;

2) пассивно – вырываются, не дают себя задержать (отталкивая сотрудника, напрягая мышцы рук и т. д.), убегают. Как правило, если задержанных несколько, то они убегают в разные стороны.

При задержании, как правило, они хватаются за различные предметы (столб, стол, перила и т. д.).

Можно много перечислять различных моментов и ситуаций. Однако надо сказать, что на сотрудников полиции возлагаются непростые задачи, связанные с обеспечением охраны общественного порядка, пресечением преступлений и административных правонарушений. Сотрудники полиции обязаны не только уметь задерживать лиц, нарушивших общественный порядок, но и при задержании не превышать меры необходимой обороны. Поэтому дисциплины «Физическая подготовка», «Тактико-специальная подготовка», «Огневая подготовка», «Правовая подготовка», «Психологическая подготовка» взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Для того чтобы стать высокопрофессиональным специалистом, необходимо не только уметь применять знания и навыки каждой вышеперечисленной дисциплины в отдельности, но и уметь применять эти знания в комплексе. В особенности когда ситуация меняется и сотруднику полиции нужно действовать с учетом новой обстановки. Такие умения и навыки можно развивать на блочно-модульных

занятиях, где вышеуказанные дисциплины пересекаются между собой, взаимодействуя друг с другом, как бы дополняя друг друга в определенной последовательности действий.

При задержании и доставлении лиц, совершивших преступление и (или) правонарушение, можно дать следующие рекомендации.

Если задерживаемое лицо физически сильнее сотрудников, то при задержании его рекомендуется повалить на пол или на землю (на живот, завести руки за спину и надеть наручники либо использовать средства связывания), повалить его можно, к примеру, схватив за ногу или обе ноги (бросок с захватом ноги или ног), также используя удушение (при условии, что сотрудник умеет его выполнять). Можно также использовать специальные средства (палку специальную, слезоточивый газ, электрошокер, другие подручные средства).

При задержании наркоманы и люди, находящиеся под сильным алкогольным опьянением, малочувствительны к боли, они не в состоянии правильно и адекватно понимать происходящие с ними события (не понимают, где они, что делают, что с ними, кто перед ними и т. д.).

После задержания такие люди могут причинять себе физическую боль (травмы): биться головой о стену, предметы, пытаться вскрыть себе вены при помощи лезвия или другого режущего предмета – поэтому перед доставлением в служебное помещение необходим тщательный наружный досмотр (изъять все острые и режущие предметы), также необходимо все время смотреть за их поведением в служебном помещении (не терять из вида ни на секунду).

На занятиях по «Физической подготовке» обучающиеся развивают и совершенствуют свои физические качества и формируют технику выполнения боевых приемов борьбы, развивают умения и навыки. После того как слушатели освоили технику выполнения приемов и сформировали умение и навык применения боевых приемов борьбы, в соответствии с рабочей программой им дается время – это восемь часов (четыре занятия), чтобы они могли продемонстрировать свои боевые приемы борьбы в условиях задержания. Это тема 15.11 «Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы».

Важно сказать, что ранее на дисциплину «Физическая подготовка» было отведено не менее 100 часов практических занятий, сейчас это 66 часов практических занятий. Как мы видим, разница есть.

Подводя итог, отметим: было бы целесообразно, чтобы на практические занятия по дисциплине «Физическая подготовка» отводилось не менее 100–120 часов, ведь чтобы сформировать физические качества, умение и навык эффективного применения боевых приемов борьбы, нужны систематические и продолжительные занятия.

В заключение хотелось бы добавить, что для подготовки высокопрофессионального специалиста необходимо соблюсти ряд требований: хороший подбор кадров, соответствующая материальная база, соответствующее время на подготовку.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

© Лазаревич М. В., 2024

Д. М. Мгерян,
Волгоградская академия МВД России

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В образовательных организациях МВД России большое значение придается физической подготовке. Эта подготовка является неотъемлемой частью жизни курсантов и слушателей, которые стремятся стать частью системы МВД России.

Роль и значение физической подготовки в этих организациях нельзя недооценивать. Она является специализированной педагоги-

ческой системой, имеющей определенные цели и задачи. Цель физической подготовки – формирование физической культуры у курсанта и слушателя.

Физическая подготовка – это сложный процесс, сочетающий в себе физические и психологические аспекты. Она направлена на развитие физических качеств и умений у курсантов и слушателей.

Одной из составляющих физической подготовки является специальная физическая подготовка. Эта подготовка специализированна и адаптирована к особенностям деятельности сотрудников системы МВД России. Она направлена на формирование навыков самозащиты и других физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

Органы внутренних дел придают большое значение физической подготовке и физическому воспитанию. Это важные компоненты профессиональной подготовки сотрудников, так как практически любой сотрудник МВД может оказаться в экстремальных ситуациях, где ему понадобятся навыки самозащиты и другие физические качества. В целом физическая подготовка в образовательных организациях МВД России играет важную роль в формировании физической культуры и развитии необходимых навыков и качеств у сотрудников системы. Она направлена на обеспечение их готовности к профессиональной деятельности и умения справляться с рисками и экстремальными условиями.

Преступная обстановка в обществе носит угрожающий характер, с каждым днем число преступлений увеличивается. В этой ситуации преступники все чаще прибегают к применению физической силы и огнестрельного оружия для достижения своих целей. Недооценка значения физической готовности сотрудников правоохранительных органов может привести к серьезным последствиям и потерям. Необходимо отметить, что уровень морали и правосознания населения является крайне низким. Сотрудники полиции сталкиваются с негативным отношением и неодобрением со стороны общества. Распространение нарушений против личности оставляет серьезные социальные последствия и причиняет непоправимый ущерб обществу. Лица, совершающие такие нарушения, укореняют агрессивные и насильственные привычки в семейном и досуговом окружении, отчего такие преступления изначально противоречат моральным нормам, которые важны для всех. Распространение насилия

неизбежно вызывает беспокойство у граждан, подрывает их чувство защищенности и доверия к правоохранительным органам. В такой ситуации физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов приобретает важное значение, так как является неотъемлемой частью действенной борьбы с преступностью и защиты общества.

Преступления против личности, кроме всего прочего, обладают большой социальной значимостью, превосходят по ущербу другие виды преступлений, что причиняет непоправимый вред обществу и приносит страдания сотням тысяч людей ежегодно. Виновные в таких преступлениях способствуют распространению насильственного поведения и укреплению стереотипов агрессии во всех сферах жизни. Неизбежное возникновение преступного насилия вызывает закономерную тревогу среди граждан и подрывает их уверенность в адекватной защите от преступников и их незаконных действий.

Современная физическая подготовка в органах внутренних дел должна иметь ясную цель и конкретные задачи для достижения этой цели. Формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативных и служебных задач является одной из главных целей физической подготовки младшего, среднего, старшего начальствующего состава органов внутренних дел. Для достижения этой цели необходимо обучать использованию физической силы, боевым приемам, правильному использованию специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечить высокую работоспособность сотрудников в процессе служебной деятельности.

Образовательные учреждения МВД России ставят перед собой ряд задач, связанных с физической подготовкой:

- формирование у курсантов и слушателей осознанного отношения к периодическим занятиям физической подготовкой. Оно базируется на понимании их важности для поддержания здорового образа жизни и достижения профессионального успеха. Внушение сознательной ценности регулярной активности и ее роли в создании хороших привычек и физического благополучия является ключевым направлением в данной работе;

- передача ценных знаний о теории, методах и организации физической подготовки в органах внутренних дел является неотъемлемой частью работы. Стремление развить практические навыки, которые

не только улучшат физическую форму сотрудников, но и обеспечат им эффективность в выполнении своих обязанностей;

- укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся. Только забота о благополучии их физического состояния обеспечит поддержание высокой работоспособности на протяжении всего учебного периода, а затем и в служебной деятельности. Только находясь в отличной физической форме и имея крепкое здоровье, можно полностью реализовать свой потенциал, не испытывая усталости и негативных последствий для своего физического и эмоционального состояния;

- развитие физических качеств, необходимых в профессиональной сфере, является неотъемлемой составляющей интеллектуального прогресса, психологической устойчивости и этических черт личности;

- развитие боевых навыков и практических упражнений, а также физических способностей, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач в различных ситуациях, включая экстремальные условия;

- повышение уровня спортивной подготовки студентов и слушателей с целью достижения превосходства в спорте.

Однако следует отметить, что физическая подготовка – это не просто набор тренировок, а сложная система, которая требует учета как физических, так и психофизических аспектов. Для успешного осуществления служебной деятельности в полиции сотрудникам требуется не только иметь физическую силу, но и обладать психофизическими характеристиками, а также быть выносливыми и готовыми к экстремальным ситуациям. В данной системе заметную роль играет профессорско-преподавательский состав, который должен скомпоновать все факторы в единое целое, учитывая и распределяя нагрузку, с тем чтобы не допустить перегрузки курсантов и слушателей.

В дальнейшей службе сотрудника органов внутренних дел физическая подготовка имеет важное значение. Она помимо высокого уровня физических навыков также способствует развитию стрессоустойчивости, выносливости, работоспособности и многих других качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей. Курсанты, в соответствии с законодательством Российской Федерации, после обучения занимают должности в территори-

альных органах. К ним предъявляются те же требования и обязанности, что и ко всем прочим сотрудникам. Кроме того, они часто привлекаются к поддержанию общественного порядка и организации массовых мероприятий, где для пресечения правонарушений и отражения нападений им приходится проявлять как физическую, так и психологическую подготовку.

Одной из главных задач образовательных учреждений МВД России в сфере физической подготовки является развитие нравственно-волевых качеств обучающихся. Этому способствуют регулярные тренировочные занятия, освоение учебной программы и стимулирование соревновательного духа. Эти действия в совокупности позволяют слушателям успешно решать оперативные, служебные и боевые задачи. Таким образом, физическая подготовка становится неотъемлемой частью обучения в образовательных организациях системы МВД России.

© Мгерян Д. М., 2024

И. Х. Мешев,

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН – СОТРУДНИЦ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Грамотное выполнение оперативно-служебных задач, успешное применение физической силы, а также обеспечение высокой работоспособности и результативности – это базис служебной деятельности сотрудников внутренних дел вне зависимости от возраста, служебного предназначения и половой принадлежности. В последние годы наблюдается тенденция увеличения числа сотрудниц-женщин в органах внутренних дел Российской Федерации, в частности в учреждениях системы образования Министерства внутренних дел, в связи с чем тема компетентности и квалифицированности

при выполнении служебных обязанностей этой категорией сотрудников является достаточно актуальной.

Женщинам – сотрудникам полиции, так же как и мужчинам, при выполнении определенных служебных задач необходим достаточный квалификационный уровень, показатели физического развития, высокая степень психической устойчивости и здоровья. При этом с учетом анатомических и физиологических особенностей женского организма, а также психически-эмоциональных факторов тренировочный процесс женщин не может быть идентичен мужскому [1]. Подобное свидетельствует, что важно организовать процесс подготовки женщин-сотрудниц к выполнению задач так, чтобы реализация служебной деятельности была максимально эффективной.

Известно, что к сотрудникам полиции предъявляются серьезные требования в части их физической подготовленности, включая сотрудниц женского пола. Без привязки к половой принадлежности полицейские подпадают под критерии по формированию и совершенствованию физических способностей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации. Вместе с тем, адаптируясь к условиям службы, нередко при исполнении оперативно-служебных задач женщины стремятся к снижению физической активности, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности, но и в целом на состоянии здоровья. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что способность выдерживать без болевых ощущений или дискомфорта некоторые физические нагрузки снижается. Важно понимать, что регулярные умеренные физические нагрузки оказывают продолжающееся воздействие, позволяют повысить устойчивость организма к стрессам, так как удаляют остаточные продукты метаболизма, накапливающиеся в мышцах тела.

Проблема снижения физической активности в целом характерна не только для сотрудников женского пола. Исходя из этого, можно сделать вывод, что физическая активность должна поддерживаться не только в период подготовки к деятельности, но и в течение всего срока службы. При тренировочном процессе сотрудниц женского пола необходимо принимать во внимание, к какому типу телосложения относится женская фигура. Классификация определяется с учетом разнообразных параметров: скорости метаболизма, количества и распределения подкожного жира, наличия мышечного каркаса, темпов набора и потери веса и др. Так, во врачебной практике чаще

всего прибегают к следующей классификации типов телосложения: астенический тип, нормостенический тип, гиперстенический тип.

Исходя из классификации типов телосложения, ответственным лицам стоит подобрать оптимальную физическую нагрузку для сотрудниц женского пола, делая упор на сильные стороны и развивая слабые, а также учитывать индивидуальные возможности и возраст. Так, астеникам необходимо отдавать предпочтение физической деятельности, направленной на развитие силы и выносливости, при этом избегая излишней интенсивности тренировочного процесса. Отсюда следует, что отличным решением станет, к примеру, тренировочный комплекс с акцентом на многосуставные упражнения (становая тяга, жим лежа, гиперэкстензия, удержание тела в положении «планка», отжимания). Вместе с тем, чтобы добиться прогресса, необходимо увеличивать рабочий вес, уменьшая количество повторений. Не должно преобладать количество кардиотренировок. С учетом оптимальной нагрузки и сбалансированного питания с большим употреблением калорий и белковой пищи предложенный подход позволит набрать недостающие килограммы и получить желаемую форму с достаточным объемом мышечной массы.

Если говорить о физиологических особенностях гиперстенического типа и соответствующего тренировочного процесса, то в данном случае занятия спортом требуют должного и систематического внимания, причем уместно чередование кардионагрузок и силовых сеансов. Рекомендуется тренировочную программу выстраивать на выполнении за подход большого количестве повторений (20–25 раз). Учитывая, что гиперстеники склоны к сердечно-сосудистым заболеваниям, полезны и эффективны аэробные упражнения. Аэробная физическая нагрузка помимо силового тренинга может включать в себя быструю ходьбу, езду на велосипеде, бег трусцой, плавание.

Нормостенический тип телосложения считается эталонным и тренируемым легче всего. Люди с такими пропорциями обладают хорошим метаболизмом, мускулатура наращается достаточно легко, а избавление от жира происходит быстро. Тем не менее для поддержания формы нормостеникам рекомендуется тренироваться три раза в неделю, прорабатывая все группы мышц со средними или большими весами, интенсивные кардиотренировки можно применять с привязкой к тренировочной цели. Нагрузка должна быть выше, чем у астеников, но ниже, чем у гиперстеников.

Тренировки сотрудниц органов внутренних дел для любого типа телосложения должны начинаться с разминки. Ее целесообразно проводить, применяя маховые движения руками вперед и назад, наклоны и повороты корпуса в разные стороны, подъемы ног перед собой и захлестывания голеней назад. Общая продолжительность разминочного цикла – 4–6 мин.

В физкультурно-спортивных мероприятиях с лицами женского пола необходимо постоянно опираться на особенности женского организма и его склонность к гормональным изменениям. Физическая работоспособность женского организма, эмоциональное состояние и самочувствие напрямую связаны с менструальным циклом. В это время отмечается общее недомогание, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность аудитории, сонливость. У некоторых появляются болезненные ощущения внизу живота, в области поясницы, в суставах и мышцах, головные боли, потеря аппетита, тошнота. В этот период может измениться реакция организма на тренировочную нагрузку и вполне целесообразно снизить интенсивность, а возможно, и вовсе исключить тренировочное воздействие.

Продуктивным и эффективным при отработке боевых приемов будет проведение таких занятий, при которых происходит моделирование различных ситуаций, где условным противником сотрудников-женщин будут являться лица мужского пола. Такое взаимодействие при отработке боевых и иных приемов приблизит реальную ситуацию противоборства и позволит женщине повысить опыт физического противостояния лицам с превосходящими физическими возможностями. Учебная ситуация также станет инструментом для проработки неуверенности в собственных силах и общего страха [2]. Особою ценностью данный формат тренировок будет иметь в практической деятельности, где женщина-полицейский никогда не застрахована от столкновений с правонарушителями-мужчинами.

Основной целью физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел является совершенствование важных физических качеств [3], которые смогут обеспечить высокий уровень работоспособности сотрудника. Вместе с тем правильное и регулярное использование физических упражнений способствует прежде всего укреплению здоровья. Фактически использование физических

упражнений, а также целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывают многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое состояние и физическую подготовленность сотрудника.

При планировании тренировочных нагрузок в занятиях с женщинами следует пользоваться общими принципами, принятыми в спорте. В частности, такими как непрерывность тренировочной активности, постепенность увеличения нагрузки, структурированность и цикличность, волнообразность и вариативность нагрузок. Перечисленные компоненты физической подготовки способствуют успешной реализации девушек и женщин в профессиональной деятельности в системе МВД России, повышению их эффективности и профессиональному совершенствованию.

Список библиографических ссылок

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138–143.
2. Боброва И. А. Психологические особенности личности женщин – сотрудников органов внутренних дел МВД России: дис. ... канд. псих. наук. СПб., 2005. 176 с.
3. Малыгина О. В. Индивидуально-психологические особенности женщин – курсанток ОВД и гражданских лиц в период профессионального становления // Вестник Интегративной психологии. Ярославль; Москва, 2008. С. 114–115.

© Мешев И. Х., 2024

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

В настоящее время, в век развития инновационных технологий, сферы их внедрения становятся все шире. Заинтересованность в их использовании наблюдается и в образовании. Образовательные организации МВД России не остались в стороне и активно внедряют средства информационной среды в образовательный процесс для подготовки высококвалифицированных специалистов. Анализируя методику и задачи современной системы обучения, можно установить, что они находятся на стадии кардинальных перемен. Данное положение обусловлено индивидуализацией и системным подходом к способу преподавания, развитию умений и навыков у молодых специалистов в высших учебных заведениях [1]. Приоритет отводится подготовке узкоквалифицированных специалистов, способных выполнять сложные задачи в опасных ситуациях. Заинтересованность образовательных организаций МВД России во внедрении информационных технологий заключается в возможности ведения самостоятельной работы обучающимся и отслеживания качества проведенной тренировки и отработанных приемов [2]. Сложность дисциплины «Физическая подготовка» заключается в изучении боевых приемов борьбы, где необходимо обеспечить правильность выполнения техники приема и безопасность при подготовке. Использование информационных технологий способствует изучению сложных двигательного-координационных приемов борьбы во время самостоятельной подготовки без участия преподавателя.

Следует отметить, что под боевыми приемами принято понимать координацию движений, сочетающую в себе сложную по структуре и содержанию деятельность, направленную на совершенствование тактики и техники ведения боя [3].

Процесс обучения боевым приемам курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России регламентирован норматив-

ными актами, на основе которых разрабатываются и составляются рабочие программы и методические рекомендации. Процесс обучения включает в себя несколько этапов:

1. Знакомство с дисциплиной «Физическая подготовка» и формирование первоначального представления о приемах, действиях.
2. Изучение способов и методов рационального использования приемов в зависимости от ситуации.
3. Совершенствование изученных приемов борьбы в условиях, приближенных к реальным ситуациям из практической деятельности сотрудников полиции.

Для каждого этапа освоения приемов борьбы характерны свои особенности, которые выражаются в ряде признаков. Каждый признак направлен на изучение приемов борьбы путем решения специфических задач. Если рассмотреть процесс освоения любого приема, то все действия начинаются с первоначального представления, затем плавного перехода в формирование умений, и закрепляющим моментом является развитие навыков.

Процесс первоначального представления складывается из ряда следующих признаков:

1. Формирование мысленного образа и способа выполнения боевого приема (действия).
2. Установление механизма, техники действия и особенностей приема.
3. Воспроизведение мысленного образа двигательного действия основных видов борьбы в качестве приема на ассистенте.
4. Оттачивание приобретенных навыков для достижения целостного приема (действия).

Момент закрепления нового приема приходится на процесс умения, для которого характерны следующие особенности:

1. Отрабатываются не только приемы, а ключевые моменты, на которые стоит обратить внимание, так как от техники выполнения ключевых моментов приема зависит качество результата.
2. Формируется двигательное представление, находящее свое выражение в ритме, тактике, технике и динамике.
3. Устраняются искажения и корректируются незначительные ошибки в выполнении боевого приема.
4. Достижение образного и двигательного выполнения приема в реальных и боевых условиях [4].

Для последнего процесса, который заключается в освоении навыков, характерен ряд признаков:

1. Достижение стабильности в выполнении приемов любой сложности и в различных ситуациях.
2. Совершенствование достигнутого уровня владения боевыми приемами борьбы и доведение до уровня автоматизма.
3. Проведение тренировок в различных условиях, которые по сложности и по особенностям обстоятельств приближены к практическим условиям деятельности сотрудников полиции.

Эффективность изучения любого приема складывается из ряда элементов и этапов, которые направлены на углубленное изучение боевого приема и исключение возможных ошибок, возникающих в момент отработки. Достижение необходимого уровня владения приемом возможно лишь в случае, когда есть способ наглядно увидеть ошибки со стороны. Для этого рекомендуется использовать камеру для фотографирования с большим разрешением с целью разделения на отдельные части либо, как альтернативный вариант, записать на видео и посмотреть кадры по отдельности.

Изучение приема путем разделения его на отдельные элементы способствует отработке последовательности каждого движения и исключению возможных ошибок на первоначальном этапе.

В практической реализации методрекомендации по обучению боевым приемам принято разделять на фазы либо элементы. При таком подходе смысловая и двигательная активность начинают функционировать параллельно, что обеспечивает целостность двигательной структуры. Самым главным в структурированном изучении боевых приемов борьбы является его «блочность». То есть освоение каждого элемента в приеме происходит по методу от частного к общему. Объединяя частные элементы приема в единый комплекс или систему, мы получаем идеальный прием. Важно помнить, что правильность боевого приема зависит от проработанности каждого элемента и части, если хотя бы одна из частей не будет усвоена, то целостность действия невозможна. Например, для достижения эффективности при броске важным составляющим компонентом выступает фаза выведения из равновесия. Без выведения невозможно совершить идеальный бросок. Кроме того, следует указать и на правильность захвата при броске, что обеспечивает эффективность приема и увеличение динамизма, сопряженные с правиль-

ной стойкой и передвижением. Сочетание вышеизложенных фаз в процессе изучения боевого приема борьбы способствует быстрому освоению изучаемого материала без затягивания на неопределенное время.

Возвращаясь к вопросу об эффективности использования информационных технологий, стоит отметить компьютерную программу ISPRING SUITE. Суть данного способа обучения боевым приемам заключается в том, что изначально преподаватель разрабатывает фото- и видеоматериалы для наглядного представления. Далее в период проведения учебных занятий либо самостоятельной подготовки преподаватели, курсанты и слушатели при необходимости могут включать данную программу, которая выводится на монитор, после чего приступить к изучению приема. Кроме того, есть возможность демонстрации обучающего материала на планшетах и смартфонах. Ключевым моментом является возможность увидеть характерные ошибки, возникающие при изучении данного приема и дальнейшей практической реализации. При тренировках с преподавателем есть возможность проведения аналогии, сравнения путем осуществления фото- и видеосъемки с просмотром правильной техники выполнения боевого приема борьбы и последующей детальной коррекцией каждого движения.

Анализируя вышеизложенные положения, можно установить, что информационные технологии в качестве средств обучения позволяют курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России быстрее погрузиться в образовательный процесс. Из этого следует, что данный способ преподавания позволяет развивать когнитивные способности, формировать профессиональные знания, умения и навыки для подготовки высококвалифицированных специалистов.

Список библиографических ссылок

1. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учеб. пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. 72 с.
2. Архитектура интегрированной информационной системы управления спортивной подготовкой / А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов,

В. С. Степанов [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 286–293.

3. Мартынов А. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2017. Т. 36. С. 57–60.

4. Русскова Ю. Н., Ульянова И. В. Формирование профессиональных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России посредством интерактивных технологий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 4 (75). С. 65–71.

© Мингулов И. Р., 2024

Р. Р. Нагоев,

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПОДГОТОВКЕ АТЛЕТА К ТРЕНИРОВКАМ И СОРЕВНОВАНИЯМ

Постоянное совершенствование спортивных результатов, технологический прогресс, выражающийся в появлении нового продукта, позволяющего добиться преимущества над соперником (экипировка, инвентарь, новейшие биологические добавки и т. п.), рост конкуренции, повышение размеров материального вознаграждения за высокий результат в соревнованиях серьезного уровня сделали спорт высших достижений целой индустрией, где успех достижим только при учете множества факторов и нюансов подготовки.

Атлеты, выступающие в регулярных чемпионатах, на турнирах и первенствах в рамках того или иного вида спорта, испытывают колоссальные нагрузки, связанные с тренировочным процессом, периодическим нахождением на сборах, перелетами и переездами, выступлениями на соревнованиях. Ошибочное представление лишь об одном аспекте воздействия в части подведения спортсмена к важному старту может пустить все под откос и не позволить добиться

итога, которому посвящены все его усилия, а также надежды наставников, лиц, ответственных за организацию подготовки. И если для переноса физической усталости тренерский штаб прибегает к применению для подопечных восстановительных процедур, изменению дозирования физической работы и смене деятельности, то моральное утомление, потеря мотивации и психологическая дезориентация во многих случаях становятся серьезной проблемой профессиональных спортсменов. На современном этапе развития спортивной деятельности решить проблемы, связанные с утратой уверенности спортсменом, депрессиями и разновидностями апатичного отношения, все чаще помогают профессиональные психологи.

Понимание представителями околоспортивных кругов важности психологической подготовки спортсменов приходит постепенно, благодаря наблюдению многочисленных случаев, когда в целом здоровые и подготовленные атлеты в рамках важных «стартов» допускали досадную оплошность и объясняли ее впоследствии неумением сконцентрироваться, отвлечением внимания, приоритетом иных мыслей и т. п. Естественно, что при подобном положении в части отсутствия навыков психологического самоконтроля говорить об успешности спортивной карьеры не приходится [1].

Ярким примером является финал футбольной лиги чемпионов между командами «Реал Мадрид» и «Ливерпуль» сезона 2017–2018 гг. Защищавший ворота англичан немецкий голкипер Лорис Кариус, вводя мяч в игру, в одном из моментов в простой ситуации отдал мяч сопернику, после чего испанская команда забила гол. Далее по ходу матча вратарь англичан стал виновником еще одного взятия ворот, не справившись с не самым сильным ударом с дальней дистанции. В итоге «Ливерпуль» потерпел поражение со счетом 3:1. До этого матча в квалификации футболиста сомневаться не приходилось. Сам Кариус позднее объяснял ошибки тем, что испытываемый «мандраж» был в тот день сильнее обычного волнения, что и послужило причиной его неуверенной игры. На сегодняшний день футболист продолжает карьеру, но в клубе значительно низшего ранга («Ньюкасл Юнайтед»), и очень сомнительно, что он сможет подняться на былые высоты.

В целом работа спортивного психолога строится по двум базовым направлениям – обучающему, в рамках которого специалист доносит спортсменам и тренерам в формате своеобразного ликбеза

эффективные техники самоконтроля, разгрузки и снятия напряжения. Второе направление – консультативное, характеризуется преимущественно индивидуальным подходом (работа с конкретным спортсменом, членом тренерского штаба, спортивным функционером и т. д.) и заключается в способствовании проработки жизненной ситуации, поиске причин и устранении дестабилизирующих последствий. В первом случае проводить консультации с психологом стоит в большей степени для достижения профилактического эффекта, когда проблема лишь обозначается и еще не так остра. Для исключения вероятности усугубления психологических сложностей применяется воздействие в рамках второго направления, когда мотивационный (иной) дисбаланс ставит под сомнение продолжение спортивной деятельности.

Наиболее распространенной причиной психологических осложнений для спортсмена является поражение на соревнованиях, вне зависимости от отношения к ним (как к локальным, проходным либо как к итоговым и важным). Мысль о том, что побед без поражений не бывает либо что «оказавшись поверженным, важно подняться», для многих атлетов остается красивым шаблонным выражением, не находя глубинного понимания ее сути. Квалифицированный психолог может потратить многие часы на объяснение подопечному, что факт ошибки – не повод отчаиваться, а шанс стать лучше, более подготовленным, учтя обозначившиеся слабые стороны. В данном случае психологи объясняют, что поражения случаются у всех, даже у признанных, многолетних лидеров дисциплины, все выигрышные серии имеют свойство заканчиваться, а отсутствие ошибок подчас говорит и об отсутствии азарта, прогресса и творческого компонента.

Второй причиной обращения к спортивным психологам является понимание тренерским штабом (реже самим атлетом) важности осмысления победного исхода соревнования [2]. Отношение к произошедшему как сделанному делу с возможностью расслабиться и почитать на лаврах опасно с точки зрения последующей потери мотивации. Достижение значительного результата спортсменом, особенно в юном возрасте, формирует в его не до конца подготовленной психике мнение, что можно не тренироваться с прежней интенсивностью, он все сам знает и понимает, а распоряжения наставника не так уж и важны. «Непережитость» (или неграмотное пере-

живание) победы может быть для спортивной карьеры столь же пагубна, как и «непережитость» поражения. Следствиями неграмотного переживания победы могут стать застой результатов, остановка творческого роста, снижение желания тренироваться и выступать [3]. При таком положении не может быть и речи о спортивном долголетии, так как даже самые талантливые атлеты, проявляя попустительство и звездную болезнь, не могут расти дальше и оказываются за бортом профессии. Ярким обратным примером является карьера великого норвежского биатлониста Уле Эйнара Бьерндалена, восьмикратного олимпийского чемпиона, который доминировал в своем виде спорта с юности и до преклонных лет, выиграв последнюю олимпиаду в 40.

Упомянутая выше невозможность справиться с возрастающим во время соревнований волнением также часто встречается в числе оснований обращения к психологу за профессиональной помощью. Его задача в данном случае сложна и небанальна: понять причины подобных проявлений, исключить или снизить их влияние, обучить обратившегося сохранять спокойствие и бороться со стрессовыми реакциями. Поиск истинных причин для волнения может занять длительное время, каждая из них требует детального анализа, построения конкретного механизма (приема) противостояния. В данном случае нет и не может быть диагностирования «по шаблону» – поводы и степень их влияния на уровень переживаний у каждого атлета исключительно индивидуальны, и поэтому требуют от спортивного психолога терпения, деликатности и уровня квалификации.

Участие психолога может понадобиться для возвращения в нормальный тренировочный и соревновательный ритм спортсмену, получившему серьезную травму, повреждение. Опасение рецидива может стать причиной депрессивного состояния и невозможности демонстрировать прежний уровень умений. Психолог может способствовать пациенту пережить этот страх, не купировать его, пытаясь не обращать внимание, а проработать и смоделировать механизмы сознательной адаптации. Специфика многих видов спорта заключается в высоком уровне опасности – горные лыжи, единоборства, футбол и регби, спортивная гимнастика и др. Достижение определенного уровня страха в данном случае будет только полезно и позволит спортсменам реально оценивать свои силы, не поступать опрометчиво и тем самым сохранить свое здоровье. Функция страха

сигнализировать о том, что предстоит важный момент, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным, получить еще информацию, прокрутить предстоящее в голове на предмет того, где могут быть неожиданности и как к ним подготовиться. Люди, которые не боятся вообще, выходят неподготовленные, проходят через предстоящую ситуацию хуже, плохо реагируют на непредвиденные трудности [4]. Психолог может помочь спортсмену понять, что подобный страх не постыден, является обыденным, по-своему оправдан и при верном толковании может положительно сказаться на итоге состязаний.

Повседневность действующего спортсмена, не отличающаяся особым разнообразием, а равно и общая усталость от монотонного тренировочного процесса могут провоцировать у атлета агрессивность, раздражительность, резкие перепады настроения. Конечно, соревновательной уверенности это не добавляет и обращения к психологу с задачей исключить такие реакции могут происходить и по такому поводу. Специалист здесь должен объяснить закономерности возникновения подобных явлений, обозначив, в частности, истоки их возникновения. К примеру, эмоциональное раздражение является следствием наличия, но неудовлетворения какой-либо потребности. В формате беседы психолог может узнать, что тревожит спортсмена, что заставляет его отвлекаться и не дает сосредоточиться на основной деятельности. В дальнейшем, когда первопричина ясна, спортсмен и психолог могут совместно разработать пути решения, снизить актуальность вопроса и, как следствие, избежать нежелательных реакций. Другой пример: если спортсмен длительное время «не в настроении», не может собраться и уделить тренировкам (соревнованиям) должного внимания, значит, наверняка проблема связана с успешностью адаптации личности к окружающей социальной среде. Психологический анализ может позволить тренеру понять, как действовать: сделать паузу, поменять обстановку либо усилить воздействие по методу «вышибания клина клином». Повторимся, что итоговое решение сугубо индивидуально и является уместным для конкретной ситуации, классификации методов и симптомов в данном случае быть не может.

В реализации направлений своей деятельности спортивный психолог руководствуется принципами, общими для помогающих профессий, такими как уважение достоинств и прав других людей,

компетентность, уверенность в том, что реализуемые действия не выходят за рамки способностей и знаний, конфиденциальность и др. [5] Так же как и врачу, проводящему санацию организма во время операции, спортивному психологу в своей работе необходимо быть крайне осторожным, не посягая на чувствительность, переживания спортсменов, их самооценку и честолюбие.

Заслуживает внимания набирающее популярность в последнее время направление деятельности спортивных психологов по прогнозированию предрасположенности детей к занятию конкретным видом спорта и вероятности достижения успеха именно в нем. На основании инновационных методик, в рамках опроса, анкетирования, бесед с детьми и родителями специалисты формируют обоснованное предположение о профориентации, диагностике и учете индивидуальных особенностей занимающихся спортом, определяют уровень психологической готовности к спортивным занятиям разных типов личностей. Данная новация безусловно представляется интересной, но требующей многолетней апробации, лишь затем можно будет обстоятельно рассуждать о ее обоснованности либо лженаучности. Пока же учет подобных мнений или его игнорирование – прерогатива самих спортсменов, а если речь идет о несовершеннолетних лицах – родителей и тренеров.

Бесспорным остается факт, что совместно проведенная работа спортсмена с психологом, специализирующимся в данной области знаний, значительно повышает шансы атлета на соревновательный успех и подчас является важным обстоятельством обеспечения преимущества над соперниками.

Список библиографических ссылок

1. Одинцова М. А. Системный подход в работе спортивного психолога // Сибирский психологический журнал. 2013. № 5. С. 255–258.
2. Ермакова А. В. Спортивная психология // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 156–160.
3. Китаева М. В. Психология победы в спорте. М.: Феникс, 2019. С. 210.
4. Тиунова О. В. Профессиональная деятельность спортивного психолога: спектр современных возможностей самореализации //

Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7. С. 241–247.

5. Веракса А. Н. Профессия «Спортивный психолог» // Национальный психологический журнал. 2012. № 1. С. 134–138.

© *Нагоев Р. Р.*, 2024

Р. Р. Нагоев,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ТРЕНИРОВКИ КУРСАНТОВ В РЕЖИМЕ САМОПОДГОТОВКИ: ВАЖНОСТЬ И ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ

Период обучения в вузе совпадает у молодых людей с возрастом наибольшей активности, желания попробовать себя в различных занятиях, получить профессию и приобрести новые знания. Зачастую это время начинаний, которые определяют весь дальнейший образ жизни, формирование интересов, установок и принципов. Значительное влияние на эти процессы оказывает окружение, в котором обучающийся оказывается и функционирует, которое волей стечения множества обстоятельств становится его кругом общения. Соответственно, порядки и обыкновения, являющиеся в данном сообществе поведенческой нормой, воспринимаются в качестве таковой и большинством новоприбывших членов.

Необходимость занятий физической подготовкой курсантов образовательных организаций МВД России обусловлена требованиями будущей профессии, студентов непрофильных вузов – наличием соответствующей дисциплины. Занятия по физической культуре обычно проводятся несколько раз в неделю: на них обучающиеся выполняют задания преподавателя в части подготовки к сдаче конкретных нормативов (разнятся в зависимости от программы), осваивают технические элементы, участвуют в тренировочном процессе. Однако сложившееся отношение к физической культуре как

неважному, иногда даже факультативному предмету, возможность получения освобождений, дающих основание для облегченного, индивидуального участия в занятиях, подчас попустительское отношение руководства факультетов и вузов к отставанию в целом ответственного студента по данному предмету приводят к ситуации, когда добиться хорошей физической подготовки лишь благодаря процессу обучения бывает практически невозможно.

К сожалению, далеко не все студенты понимают значение в их жизни двигательной активности, тренировочных занятий, пусть даже и оздоровительной направленности, не стремятся рассматривать ее как средство самосовершенствования и реализовывать подобным образом имеющийся потенциал. Способствовать снижению актуальности данного вопроса, касающегося уровня работоспособности всего общества, могут советы и помощь в организации у обучающихся высших учебных заведений самостоятельного тренинга в рамках различных направлений спортивной деятельности.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельно организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье [1]. Образ жизни человека, у которого физическая активность сведена к минимуму, а в плане физических возможностей наблюдается застой или регресс, характеризуется ограниченностью, неполноценностью, низкими показателями работоспособности организма, склонностью к снижению иммунитета. В психическом отношении игнорирование спорта как импульса к развитию ведет к проблемам в самооценке, неуверенности в общении, возникновению апатии, озлобленности, иным сложностям социального характера. Тенденция снижения активности, перевод большинства сфер деятельности в формат «онлайн», бездумное и тотальное использование средств технологического прогресса только усугубляют ситуацию.

На наш взгляд, требования к курсантам ведомственных вузов вести самостоятельные занятия физической культурой и спортом имеют значительно меньший эффект в сравнении с обстоятельным пояснением, для чего это нужно делать, а также что ждет состояние их здоровья, если призывы в итоге окажутся неслышанными. Преподаватели, кураторы, воспитательные работники высшего учебного

заведения, объединяя усилия, могут помочь обучающемуся убедиться в целесообразности спортивной деятельности, поучаствовать в формировании ее положительной репутации в сознании молодого человека. Советы указанных лиц, возможность ознакомления с мнением инструкторов посредством использования литературы и электронных ресурсов способны решить и конкретную задачу – с чего начать и на какой форме физической активности остановиться.

В зависимости от круга задач, начального уровня подготовки и ряда иных обстоятельств организационного характера самостоятельные занятия обучающихся спортом и физической культурой делят на гигиенические мероприятия, активность во время учебного процесса и полноценные индивидуальные тренировки. Гигиенические процедуры – в первую очередь действия после пробуждения для снятия сонливости и повышения бодрости, а также гимнастика и закаливание. Включение в распорядок дня (в утренние часы) нетрудных комплексов разминки суставного аппарата обеспечивает профилактический эффект заболеваний опорно-двигательной системы, улучшит кровообращение, позволит сохранять внимание на протяжении всего дня. Привычка делать гимнастику свидетельствует о самодисциплине, является хорошим подспорьем для борьбы с бытовым травматизмом. Общее и местное закаливание снижает воздействие на организм простудных и иных инфекций, укрепляет иммунитет, в целом снижает уровень подверженности заболеваниям.

Во время основной для курсантов деятельности – обучения и подготовки к занятиям, самостоятельная физическая активность будет сведена к упражнениям, снимающим утомление, позволяющим размять затекшие части тела (в случае длительного сохранения одного положения тела), расслабиться и снять напряжение. Речь идет о растягивающих упражнениях, связанных с незначительными напряжениями мышечной ткани, вращениях в суставах, наклонах. Выполнение этих и тождественных им элементов самостоятельного тренинга позволит оптимизировать усвоение материала, так как на сигналы тела об усталости можно будет отвлекаться значительно меньше.

Сеансы самостоятельной подготовки в виде спортивной тренировки для обучающегося, целью которого является повышение уровня физической подготовки, не имеющего особого спортивного стажа и специализации, целесообразно проводить не реже трех раз в неделю. В зависимости от вида нагрузки и режима интенсивности

устанавливается и их продолжительность – стандартной является тренировка, длящаяся от часа до полутора (вместе с восстановительными паузами). Плотный прием пищи непосредственно перед нагрузкой будет серьезной помехой двигательной активности – есть желательно за полтора-два часа. Если тренировке предшествовал более долгий период голодания, то студент будет ощущать слабость, нехватку энергии, а подобная активность потеряет смысл. По той же причине нужно воздерживаться от усиленных тренировок рано утром, сразу после сна, даже если подобное видится выходом из ситуации нехватки времени.

До определенного этапа, а именно выбора конкретного спортивного направления, самостоятельные тренировки следует проводить по принципу комплексного влияния на весь организм с выраженным общеукрепляющим характером. Оптимальным вариантом представляется чередование тренировочных средств и видов нагрузки. К примеру, если программа на неделю состоит из трех сеансов двигательной активности, то один день можно посвятить беговым упражнениям, второй – занятиями на гимнастических снарядах, а третий – игровым видам спорта.

Логичным следствием тренировочной ходьбы являются пробежки, интенсивность и энергозатратность которых для организма значительно выше. При беге выбор можно делать среди основных режимов, когда учитывается самочувствие атлета либо частота сердечных сокращений (контролируется и не допускается повышение сверх определенных значений). В местностях, где в зимний период позволяют климатические условия, пробежки и прогулки можно устраивать на лыжах. Подобные циклические виды спорта прекрасно развивают показатели выносливости и укрепляют дыхательную систему. Альтернативой способны стать поездки на велосипеде, благодаря которым достижимо усиление мышц ног, спины и брюшного пресса, то есть создание каркаса мышц, отвечающего за устойчивость, простоту перемещения, противостояние утомлению в быту.

Наиболее подходящий для самостоятельных занятий – силовой тренировочный процесс, обеспечивается периодическим выполнением упражнений, которые преимущественно в анаэробном режиме позволяют укрепить мышечную ткань, добиться возможности преодолевать большее сопротивление посредством ее напряжения. Помимо прочего растет прочность костей и связок, соединительных

хрящей в суставах, сухожилий. Результат не заставит себя ждать, даже если просто приседать и отжиматься на количество перед сном, выполнять скручивания корпуса лежа на спине или давать несложную статическую нагрузку. Для подобной элементарной деятельности не понадобится ни отягощений, ни инвентаря, ни свободного пространства в помещении.

Множество упражнений силовой направленности уместно выполнять дома, без необходимости посещения тренажерных залов. Иные элементы воздействия уместно практиковать на гимнастических площадках и спортивных городках. Наличие во дворе простой перекладины (турника) и гимнастических брусьев при желании уже может обеспечить проработку всех групп мышц. На сегодняшний момент не является недоступной и организация тренировок в спортивном зале, оборудованном специальным инвентарем. Большое количество программ подготовки в сети Интернет при удалении этому вопросу должного внимания позволит даже курсанту, не имеющему специальных познаний, подобрать приемлемый для себя вариант режима и программы развития, определиться с объемом нагрузки.

Желание саморазвития характеризует деятельного, активного человека на протяжении всей жизни. Чем раньше эта установка будет воспринята им в качестве базисной, тем раньше получится ощутить эффект от приложения своих усилий. В этом смысле самостоятельный тренировочный процесс курсантов образовательных организаций МВД России является показателем устремленности молодых людей к самореализации, повышению своих возможностей, сохранению здоровья и желания добиться профессиональных высот.

Список библиографических ссылок

1. Казимиров Е. П. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура и спорт в современном социуме: сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 2023. С. 26–30.

Библиографический список

1. Артанова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. По спец. «Физи-

ческая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панцилов, В. В. Борисова. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. С. 389.

2. Развитие двигательных качеств студентов : учеб. пособие / Н. А. Никитин, Н. В. Рыбицкий, Н. П. Тагирова, Г. Р. Данилова. Набережные Челны : Изд.-полигр. центр Набережночелнинского института К(П)ФУ КФУ, 2017. С. 110–114.

3. Самостоятельная подготовка на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Г. С. Смирнов, О. А. Маркова, Т. И. Величко, О. С. Цыганенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7. С. 347–352.

© *Нагоев Р. Р.*, 2024

Д. М. Науров,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В современном мире сотрудник правоохранительных органов выступает ориентиром безопасности общества. На него равняются люди, оценивают его как эталон защиты и барьер между здоровым миром и преступностью. Фактически верно будет подметить, что еще с раннего детства в разуме детей и подростков закладывается образ полицейского либо военнослужащего как образцового человека. Физическая форма сотрудника первостепенна и важна в нашей нелегкой и хрупкой современной реальности. Особенно новые угрозы безопасности нашего государства дают о себе знать в больших количествах. Перед каждым гражданином Российской Федерации

стоит вопрос, а сможет ли его защитить государство? А государство в своем первоначальном виде представляется органами исполнительной власти, исходя из этого правоохранительными органами. Сможет ли хилый и слабый сотрудник правоохранительных органов догнать или побороть преступника? Ответы на эти вопросы поможет нам найти физическая подготовка сотрудников. Она является фундаментом построения образа brave сотрудника правоохранительных органов. Любой сотрудник правоохранительных органов обязан обеспечивать общественную безопасность на улицах нашего великого Отечества. За каждым сотрудником правоохранительных органов закрепляется огнестрельное оружие, и важно осознавать его ценность. Правильным будет считать, что хилый сотрудник скорее не сможет дать отпор преступнику и, имея при себе огнестрельное оружие, возможно, допустит его потерю. А преступник, завладевший огнестрельным оружием, повышает уровень общественной опасности. Страшнее всего, если из этого оружия будет кто-либо ранен или убит.

В связи с изменениями преступных методов, специфики совершения преступлений в нашей стране, увеличением числа случаев применения правонарушителями инновационных технических средств, боевого и холодного оружия на сотрудников полиции ложится особая ответственность. В процессе выполнения своих служебных обязанностей полицейский должен стремительно достичь поставленных перед ним целей, быть организованным и способным творчески подойти к решению вопросов любого характера. Поэтому повышаются требования к отбору кадров при поступлении на службу, делается наибольший акцент на уровень профессиональной и физической подготовки [1].

Важнейшим фактором совершенствования профессиональной подготовки будущего сотрудника правоохранительных органов являются организационно-методические особенности преподавания образовательной дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Как известно, профессия полицейского связана с нехваткой времени, в этих условиях необходимо уделять особое внимание должной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций. Так, можно выявить основное требование к сотруднику правоохранительных органов – это целенаправленный, комплексный

учебный процесс, непосредственно направленный на становление и развитие у курсантов и слушателей тех способностей, которые помогут им в осуществлении своей профессиональной деятельности [2].

В связи с появлением новых требований к профессиональной подготовке, непосредственно связанных с ее организацией, содержанием и методологией, проблемные моменты подготовки специалистов правоохранительной направленности находятся под пристальным вниманием.

Спортивная подготовленность сотрудника полиции является важным аспектом и одним из ключевых качеств, которые необходимо постоянно развивать, совершенствовать и улучшать.

Подготовка к физическим нагрузкам также включает в себя целый ряд составляющих. Предлагаем подробнее остановиться на основных дефинициях данной области.

Боевые приемы борьбы.

Силовая нагрузка, нормативы и правила.

Индивидуальные упражнения на гибкость.

Различные виды единоборств.

Игровые программы [3].

Применение данных компонентов нацелено на достижение конкретных целей:

1. Формирование знаний и навыков, необходимых для обеспечения безопасности сотрудников и граждан при служебной деятельности, развитие умений, навыков и способностей, которые будут обеспечивать правомерное применение физической силы или специальных средств, задержание и доставление лиц в соответствии с основаниями, установленными законодательством Российской Федерации [4, гл. 5].

2. Закрепление полученных в процессе обучения знаний и навыков на практике, поддержание необходимой формы.

3. Развитие физических данных.

4. Повышение работоспособности.

Весь образовательный процесс в учебных заведениях МВД России морально и физически подготавливает курсантов к несению службы и качественному выполнению своих обязанностей. Однако вместе с развитием преступной деятельности должны совершенствоваться и программы подготовки сотрудников полиции. [5, с. 109].

В связи с этим важнейшей целью физической подготовки как одной из структурных единиц профессиональной подготовки сотрудника можно назвать снижение количества недолжным образом подготовленных курсантов как фактора, негативно влияющего на весь процесс работы в органах внутренних дел, а также достижение необходимой физической формы для выполнения действий как в повседневных, так и в экстремальных условиях несения службы.

Из года в год профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки УНК СП совершенствует программы получения умений и навыков курсантами. Помимо основных компонентов физической подготовки также применяются игровые методы. Игры, например волейбол и баскетбол, воспитывают в курсантах и слушателях командный дух, повышают дисциплину и трудолюбие, помогают придерживаться определенных рамок и установленных норм.

Немаловажно также, что должное внимание уделяется и улучшению физических данных, поддержанию физической формы переменного состава образовательных организаций МВД России, проводятся занятия и своевременные проверки в форме выполнения установленных нормативов [6]. При этом учитываются индивидуальные возможности каждого (можно выбрать один из альтернативных вариантов упражнения) и возраст (с переходом на каждый курс нагрузка повышается).

В заключение можно отметить следующее:

1. Главенствующим аспектом образовательных программ МВД России было, есть и будет повышение и развитие физической подготовки путем внедрения и использования различных средств и методов.
2. Физическая подготовка помимо достижения своей основной цели также влияет на умственную разгрузку, психологическое состояние и процесс обучения в целом.

Список библиографических ссылок

1. Барчуков И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. М., 2018.

2. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел: учеб. пособие / под общ. ред. канд. пед. наук В. Л. Кубышко. М., 2018. 80 с.

3. Кувалдина Е. В. Дифференцированная методика физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2021.

4. О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3- ФЗ (ред. от 21.12.2021). Доступ из справ.-правовой системы «Консультант-Плюс».

5. Степанов И. К. Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. Иркутск, 2021.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2019.

© Науров Д. М., 2024

О. С. Панова,
Волгоградская академия МВД России

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

С момента первого официального применения беспилотных летательных аппаратов (далее – БПЛА, беспилотник, дрон, беспилотное воздушное судно) в деятельности правоохранительных органов прошло уже более десяти лет. Впервые беспилотник российского производства Ижевского завода марки Zala 421-21 «Серафим» был применен в 2012 г. сотрудниками Государственной инспекции безопасности дорожного движения Главного управления МВД России по Московской области в целях организации розыска угнанного автомобиля. Положительно оцененные результаты работы инновационного для того времени средства послужили стимулом к дальнейшей апробации и внедрению беспилотных технологий в деятель-

ность различных подразделений правоохранительных органов. В настоящий момент практика применения дронов при решении функциональных задач различных структурных подразделений и методическое сопровождение данной деятельности является актуальным предметом научных и практических дискуссий [1].

БПЛА – это устройства, способные преодолевать значительное расстояние по воздуху без нахождения на нем пилота. Пилотом в БПЛА выступает человек с пультом на земле, который управляет им дистанционно через радиопередатчики. Само устройство БПЛА ориентируется на местности, используя системы GPS (система глобального позиционирования) и ГЛОНАСС (глобальная навигационная спутниковая система).

Сотрудники ОВД России используют, как правило, БПЛА вертолетного типа, которые имеют вращающееся крыло, а также возможность вертикального взлета и посадки, что дает преимущество в ограниченных пространствах, где нет специально оборудованного места для набора скорости дрона и его взлета. Они в своем устройстве также имеют системы сброса, позволяющие перевозить грузы, средний вес которых составляет до двух килограммов и более, в зависимости от модели используемого дрона [2].

БПЛА как новейшие устройства позволяют оператору (пилоту) пробраться в труднодоступные места и отобразить на экране пульта объективную действительность, которая необходима сотрудникам полиции для принятия тактических решений при выполнении возложенных на полицию задач.

БПЛА уже используют для поиска без вести пропавших лиц, обнаружения неопознанных трупов в местах с большой площадью. К таким местам можно отнести поля, лесные массивы, горную местность, а также русла рек.

Использование БПЛА значительно упрощает и ускоряет деятельность сотрудников ОВД по поиску без вести пропавших лиц, обнаружению неопознанных трупов, а также снижает физическую нагрузку на личный состав, который привлекается для такого рода мероприятий.

БПЛА могут использоваться также при осмотре места происшествия, особенно если радиус осмотра превышает зрительные возможности сотрудников.

Использование беспилотников также может ускорить силовое задержание преступника по горячим следам, увидеть пути отхода, попытки скрыть следы. Дроны имеют возможность преследовать человека, тем самым показывая сотрудникам полиции местонахождение и маршрут его движения.

Задержание лиц, совершивших преступления, является одной из задач, стоящих перед органами внутренних дел. Мероприятия по задержанию таких лиц проводятся совместно со специальными подразделениями силовой поддержки, которые подготовлены к работе в условиях, опасных для жизни и здоровья. Однако не всегда можно предугадать план действий преступника, его местонахождение, располагая лишь первичной информацией. Использование дронов как средства разведки может упростить эту задачу, поскольку тактико-технические характеристики БПЛА позволяют определить местонахождение преступника, местность, на которой планируется задержание, пути отхода преступника, а также наиболее безопасные подходы к нему сотрудников полиции, при этом оставаясь незамеченным и не раскрыв местонахождение личного состава.

Эффективным считается применение дронов при силовом задержании группы вооруженных преступников полицейскими в условиях горных или лесных массивов, изображение, передаваемое при помощи дрона, четко показывает места нахождения преступников и возможные их направления передвижения. Координация действий личного состава при силовом задержании преступников с помощью использования БПЛА позволит сократить сроки задержания таких нарушителей.

В труднодоступные места во время ведения специальной операции по силовому задержанию вооруженных преступников, в зоны ведения огня без опасности для жизни и здоровья личного состава также с помощью летательных аппаратов с наземным управлением имеется возможность доставки боеприпасов, лечебных принадлежностей, еды и прочих требующихся предметов и вещей.

С мая 2024 г. в Волгоградской академии реализуется основная программа профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, выполняющих оперативно-служебные задачи с применением беспилотных воздушных судов с максимальной взлетной массой 30 кг и менее (внешние пилоты БВС)» по профессии рабочего «Специа-

лист по эксплуатации беспилотных авиационных систем, включающих в себя одно или несколько беспилотных воздушных судов с максимальной взлетной массой 30 кг и менее».

Цель реализации программы – совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемого к выполнению оперативно-служебных задач с применением беспилотных воздушных судов.

Трудоемкость программы в соответствии с примерным учебным планом и примерным календарным учебным графиком составляет 138 академических часов. Используется программное оборудование: симулятор полетов БВС – компьютерная программа QuadroSim (Квадросим), беспилотные воздушные суда, мобильный центр дистанционного обследования местности и ведения разведки, трасса для дрон-рейсинга.

Изучение программы представлено двумя основными разделами: теоретическая подготовка и практическая подготовка. Объем первого раздела составляет 38 часов и второго, соответственно, – 92 часа, консультация перед итоговой аттестацией, итоговая аттестация – 8 часов. В рамках первого раздела слушателями изучаются следующие темы: «Нормативные правовые акты, регламентирующие воздушное движение, использование воздушного пространства и производство полетов государственной беспилотной авиации специального назначения», «Первоначальные организационные мероприятия», «Аэродинамика, динамика полета и летно-технические характеристики БВС», «Топография и авиационная картография», «Воздушная навигация» «Авиационная метеорология», «Устройство БВС с максимальной взлетной массой 30 кг и менее», «Подготовка к летной эксплуатации и выполнение полета БВС», «Обеспечение безопасности полетов БВС, в том числе в особых ситуациях полета». В рамках практической подготовки обучающиеся получают следующие навыки: «Отработка навыков пилотирования БВС на средствах обучения, имитирующих работу БВС», «Летная подготовка на закрытой учебной площадке», «Летная подготовка», «Текущее техническое обслуживание БВС», «Летная подготовка в особых ситуациях полета и сложных метеорологических условиях».

Таким образом, применение БПЛА сотрудниками ОВД позволит получать новые возможности при силовом задержании правонару-

шителей, разведке, поиске без вести пропавших лиц, осмотре места происшествий и решении других служебных задач. Реализация программы по обучению внешних пилотов БВС позволит совершенствовать профессиональные знания, умения и навыки сотрудников ОВД России, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач с применением беспилотных воздушных судов.

Список библиографических ссылок

1. Дронова О. Б., Храмова Е. С. Актуальные пути повышения наглядности иллюстративного материала, подготовленного с использованием беспилотных летательных аппаратов // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2021. № 2 (57). С. 99–107.

2. Косова А. Е., Корилов А. М. Применение видеокамер на борту беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) для задач автоматического определения координат БПЛА // Электронные средства и системы управления: матер. докл. Междунар. науч.-практ. конф. 2016. № 1-2. С. 32–34.

© Панова О. С., 2024

А. Ю. Першин, Л. В. Саврасова,
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК – СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Служба в правоохранительных органах всегда была и остается одной из наиболее ответственных, трудоемких и энергозатратных, требующей от сотрудников максимальной выдержки, дисциплины, самоотдачи, психологической и физической подготовки. При этом, несмотря на сложность служебной деятельности и множество тре-

бований, предъявляемых к сотрудникам, ее популярность среди слабого пола и количество девушек-сотрудников неуклонно растет.

Так, по статистическим данным, количество женщин в некоторых подразделениях МВД России доходит до 30–50 %, а в учебных учреждениях системы МВД России число сотрудников женского пола порой превышает количество мужчин. Активное привлечение на службу в органы внутренних дел женщин вызывает необходимость пересмотра некоторых существенных моментов организации службы, в частности проведения занятий по физической подготовке, осложняющихся ввиду наличия у женщин-сотрудников психологических и физиологических особенностей.

Перед организацией общей физической подготовки сотрудников ОВД женского пола преподавателям учебных организаций МВД или территориальных отделов МВД России необходимо учитывать специфичные особенности женского организма, которые проявляются, как правило, в хуже развитых скоростных и силовых двигательных качествах по сравнению с мужскими. Однако женщины превосходят мужчин в гибкости и выносливости. Все это должно учитываться преподавателями при создании основы организации физической подготовки, построении учебного процесса и создании плана самих занятий для избегания чрезмерных нагрузок, дисгармоничной гипертрофии отдельных мышечных групп и планомерного повышения физической подготовки и доведения ее до уровня, необходимого для несения службы в органах внутренних дел.

Развитие общей физической подготовки представляется весьма важным для подготовки сотрудников слабого пола к решению задач, стоящих перед органами внутренних дел, ввиду улучшения в ходе ее осуществления общих физических качеств, изначально находящихся на низком уровне развития, отстающем в своих максимальных показателях от мужчин. На наш взгляд, наиболее эффективным способом повышения общей физической подготовки сотрудников-женщин будет являться увеличение количества практических занятий в области легкой атлетики, выполнение аэробных упражнений и повышение кардионагрузок ввиду предрасположенности женского организма к нагрузкам такого рода.

После прохождения профессионального обучения лица, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, получают высокую степень готовности к осуществлению служебных обязанностей вне

зависимости от пола. Данная подготовка является комплексной и базовой, обучающей необходимым навыкам и развивающей основные физические качества. Однако профессиональная подготовка девушек-сотрудников вызывает определенные затруднения, в основном психологического характера [1, с. 45].

Женщина-полицейский в современной Российской Федерации не вызывает удивления, однако до сих пор ставится под сомнение ее эффективность в качестве сотрудника силовых структур, способного оказать физическое противодействие лицам, связанным с преступностью, многими ветеранами органов внутренних дел и руководителями структурных подразделений. Сотрудники женского пола часто сталкиваются с пренебрежительным отношением со стороны коллег, считающих увеличение количества лиц женского пола в рядах сотрудников ОВД «снижающим эффективность полиции обстоятельством». Пристальное внимание со стороны руководства, а в служебной деятельности еще и граждан к женщине-полицейскому также является дополнительным стресс-фактором, вызывающим желание «спрятаться» и не совершенствовать свои физические навыки [2, с. 88]. Данные обстоятельства должны служить поводом создания более легкой с точки зрения напряжения атмосферы, в которой девушки-сотрудники смогли бы плодотворно развиваться и совершенствовать свои физические навыки, что во многом повысило бы их эффективность в ходе осуществления служебных обязанностей. Задача руководства и тренера – создать данные условия, в которых, на наш взгляд, будет происходить и сравнительно более лучшее овладение боевыми навыками борьбы, настолько необходимыми сотрудникам ОВД.

Значительной особенностью организации занятий по физической подготовке для сотрудников ОВД, среди которых есть женщины, является эмоциональная составляющая тренировки. Тренировка должна быть интересной, разнообразной и исключать монотонность. Необходимо сочетать физические нагрузки, отработку тактико-технических элементов с психологической подготовкой, тренировкой компонентов психологического состояния, которые должны быть у занимающихся в момент неожиданных экстремальных ситуаций. Женщины внушаемы, поэтому правильный индивидуальный подход даст нужный результат в подготовке профессионального сотрудника органов внутренних дел [3, с. 42].

Таким образом, возросшая популярность службы в органах внутренних дел у лиц женского пола является одним из факторов необходимости грамотной и правильной, всесторонней организации физической подготовки. Женский организм имеет ряд физических и психологических особенностей, отличающих его от мужского, однако при грамотной организации физической подготовки женщины-сотрудники ОВД способны стать высококвалифицированными сотрудниками и осуществлять свои профессиональные обязанности наравне с мужчинами-сотрудниками. Учет всех особенностей женщин, в том числе психоэмоциональных, отличает также квалифицированного тренера от неквалифицированного.

Список библиографических ссылок

1. Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. 2017. С. 45–48.

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

3. Особенности организации физической подготовки сотрудников полиции в период профессионального обучения / Н. А. Алексеев, Б. А. Клименко, А. Н. Воротник, А. А. Тарасенко // Экстремальная деятельность человека. 2021. № 2 (60). С. 42–47.

© Першин А. Ю., Саврасова Л. В., 2024

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Подготовка профессиональных сотрудников правоохранительных органов является наиболее актуальным аспектом в сфере охраны и защиты людей и общественного порядка. Данный вопрос находится в приоритете в связи со сложившимися обстоятельствами, которые отражаются на мировоззрении и психологическом состоянии гражданского населения. Здесь важно понимать, что сотрудник полиции обязан находиться постоянно в состоянии готовности, чтобы в любой ситуации прийти на помощь гражданам.

Согласно статистическим данным с официального сайта Министерства внутренних дел Российской Федерации «за два месяца 2023 года зарегистрировано на 6,3 % меньше преступлений против личности, на 20 % – разбоев, на 13,7 % – грабежей, на 6,4 % – уголовно наказуемых хулиганств.

Число краж сократилось на 12,1 %, в том числе квартирных – на 19,8 %, краж автомобилей – на 24,4 %.

За истекший период года правоохранительными органами раскрыто 162,3 тыс. преступлений» [1].

На основании данной статистики мы видим, что вопрос о деятельности сотрудников правоохранительных органов актуален и сегодня, поэтому проблему подготовки курсантов к прохождению дальнейшей службы в подразделениях ОВД и выполнения ими своих служебно-оперативных задач необходимо решать в процессе обучения в высших учебных заведениях системы МВД России.

Отличительной чертой таких учебных заведений является прохождение целого курса физической и огневой подготовки на протяжении всего обучения, т. е. с первого по пятый курс. Данные дисциплины имеют настолько объемный характер, потому что действия и навыки, приобретенные в процессе изучения огневой и физической подготовки, находят свое непосредственное отражение в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Рассмотрим наиболее подробно каждую дисциплину в отдельности.

Физическая подготовка представляет собой процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике [2, с. 179].

Основная цель физической подготовки направлена на формирование профессиональных физических качеств и прикладных двигательных навыков, в том числе отработку боевых приемов борьбы и способов ведения тактического боя. Занятия по физической подготовке направлены на выполнение следующих функций:

- 1) образовательная;
- 2) развивающая;
- 3) воспитательная и др.

Огневая подготовка представляет собой учебную дисциплину, задачей которой является подготовка сотрудника к выполнению возложенных на него служебных обязанностей по использованию огнестрельного оружия, а также для поддержания его постоянной готовности к применению и ведению огня в реальных боевых условиях [3, с. 183].

Рассматривая вопросы о приемах и навыках физической подготовки, необходимо отметить, что их развитие лежит в основе совершенствования навыков стрельбы при занятиях огневой подготовкой для укрепления групп мышц, наиболее задействованных в процессе обращения с оружием [4, с. 4]: мышцы рук; мышцы спины; мышцы ног.

Все эти группы мышц тщательно прорабатываются и развиваются на занятиях по физической подготовке. Здесь мы можем отметить различные силовые занятия, на которых растут общая сила и выносливость необходимых групп мышц, а также укрепляются мышцы, которые не так часто задействованы для проведения стрельб. Физическая подготовка способствует развитию общей выносливости и дисциплинированности организма, поэтому важна для такой дисциплины, как огневая подготовка, поскольку она тоже связана с выносливостью и дисциплиной.

Выносливость в рамках огневой подготовки необходима для ведения прицельного огня по различным целям, долгое время, в сосредоточенном и напряженном состоянии, чтобы максимально приблизиться к ситуации в практической деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Дисциплина же необходима для безукоризненного выполнения всех действий и задач, которые ставятся руководителями стрельб, а в дальнейшем руководителями подразделений.

Исходя из этого, мы понимаем, что две данные дисциплины взаимосвязаны и дополняют друг друга. Задачи физической и огневой подготовки заключаются в следующем [5, с. 83]:

1) развитие и совершенствование физических навыков, применимых в различных сферах профессиональной деятельности сотрудниками правоохранительных органов;

2) психологическая подготовленность для стойкости в различных сложных и экстремальных ситуациях в результате выполнения служебно-оперативных задач;

3) строгое выполнение приказов и распоряжений начальствующего состава;

4) быстрое и качественное решение стоящих перед сотрудниками задач в различных ситуациях;

5) преодоление страха и умение держать себя в руках в экстремальных ситуациях; и многое другое.

Специфика представленных дисциплин характеризуется тем, что необходимы специальные условия для развития и совершенствования физических качеств и способов ведения прицельного огня в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить, что взаимосвязь между огневой и физической подготовкой прослеживается и вопрос параллельного изучения данных дисциплин является актуальным. Такое решение связано с тем, что на физической подготовке прокачивается и развивается необходимое количество групп мышц, которые важны для выполнения упражнений по огневой подготовке.

Список библиографических ссылок

1. Министерство внутренних дел Российской Федерации: официальный сайт. URL: <https://xn--b1aew.xn--plai/reports/item/36479770> (дата обращения: 02.04.2023).

2. Морковкина Д. С., Скороходова Л. А. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Екатеринбург, 2016. С. 178–186.

3. Домрачева Е. Ю. Взаимосвязь огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Перспективы науки. 2022. № 8 (155). С. 18–185.

4. Золотухин Д. В. взаимосвязь физической и огневой подготовки // Обществознание и социальная психология. 2022. № 5-2 (35). С. 12–16.

5. Межотраслевые и междисциплинарные тренинги как форма активного обучения правомерным и эффективным действиям сотрудников полиции при отражении опасных посягательств с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: монография / Б. А. Клименко, А. Н. Кулиничев, А. Н. Воротник, А. А. Коник. Белгород, 2022. С. 83–86.

© *Першин А. Ю., Боровенский А. А., Корсун А. А., 2024*

А. Ю. Плешивцев, В. С. Ивашкин,
Волгоградская академия МВД России

ПРОБЛЕМА ИРРАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАЛКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Известно, что для урегулирования действий полиции в ходе осуществления своей служебной деятельности были разработаны и приняты ряд важных нормативных правовых актов. Одним из них является Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Анализируя данный документ со стороны практических действий сотрудника полиции, можно сделать вывод, что вышеупомянутые сотрудники имеют право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В представленной статье необходимо учесть первые два аспекта, отложив третий.

Специальные средства на вооружении российской полиции. Конкретный перечень устанавливается Правительством Российской Федерации, но ни в одном источнике и открытом доступе найти данный нормативный правовой акт не представляется возможным, будь то старая редакция или новая. Из этого следует вывод, что данная правовая норма имеет гриф «Для служебного пользования».

Статья 21 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» поясняет, что к специальным средствам на воору-

жении полиции относятся: палки специальные, специальные газовые средства, средства ограничения подвижности, специальные расширяющие и маскирующие средства, электрошоковые устройства, светошоковые устройства, служебные животные, световые и акустические специальные средства, средства принудительной остановки транспорта, водометы, бронемашин, средства защиты охраняемых объектов (территорий), блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия; средства разрушения преград, специальные технические средства противодействия беспилотным аппаратам.

Для получения права применения физической силы и специальных средств сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств. Иначе говоря, сотрудник полиции должен первоначально обучиться применению физической силы и специальных средств и затем регулярно оттачивать полученные навыки.

Наиболее часто используемой разновидностью палки специальной на вооружении сотрудника полиции является дубинка ПР-73. Буквенная аббревиатура подразумевает название «палка резиновая». Последующее число отображает год принятия на вооружение и фактического использования сотрудниками правоохранительных органов данного изделия. Внешне дубинка характеризуется отсутствием специального бокового держателя и длиной в 65–70 сантиметров в среднем. Дубинка была спроектирована для наиболее гуманного использования, потому как не имеет армирующих вставок, что исключает возможность нанесения дробящих ударов, но в компенсацию получила достаточную эластичность для того, чтобы за счет полученной от размаха инерции наносить хлесткие и болезненные удары.

По нашему мнению, проблема иррационального использования палки специальной на вооружении сотрудников органов внутренних дел заключается в узком практическом смысле такого применения. Большинство сотрудников полиции хоть и имеет основания на применение данного специального средства, но боится перейти к фактическим действиям с ней, а тот, кто все же решается на такое применение, ограничивается всего лишь примитивными, но не менее эффективными ударами. В первом случае боязнь применения ПР-73

связана с отсутствием достаточного количества наработки практических навыков по использованию вышеупомянутого специального средства, а также с незнанием закона, что постоянно ставит мысли сотрудника полиции о применении палки специальной под существенное сомнение. В таком случае сотруднику необходимо уделять формированию данного навыка не менее 15, а в лучшем случае не менее 30 минут в день до полной отработки всех ударных и защитных функций специального средства. Необходимо вернуться к главной проблеме – большинство сотрудников полиции использует палку специальную лишь для нанесения ударов по конкретному объекту. По нашему мнению, сила применения ПР-73 намного уступает ловкости такого применения, к примеру, если совместить боевые приемы борьбы с применением палки специальной, то на выходе можно получить абсолютно эффективные приемы, которые в дальнейшем могут использоваться при охране общественного порядка и противодействии противоправному поведению.

По мнению сотрудников патрульно-постовой службы полиции, боевые приемы борьбы, по сути, ближе к бесполезным, так как ситуации бывают разные, комплектация правонарушителей и сотрудников полиции не всегда схожая, а сложность применения таких приемов в экстренных ситуациях, где под угрозой находится жизнь или здоровье граждан либо самого сотрудника, достаточно высокая. Для полной отработки боевых приемов борьбы с последующим задержанием до автоматизма требуется приложить немало усилий и времени, при том что такого времени у любого действующего сотрудника или слушателя вуза МВД России совсем немного. А после отработки боевых приемов борьбы необходимо отрабатывать активную атаку и защиту с применением палки специальной. Иррациональность фундаментально проявляется на этом этапе. По нашему мнению, эффективнее и легче является способ совмещения данных приемов борьбы с применением палки специальной. В таком смысле применение ПР-73 кардинально меняет свой вектор из чисто физического силового атакующего применения на способ оборонительного задержания. При последнем необходимо акцентировать внимание общей подготовки на приемах задержания с применением палки специальной, не ограничиваясь удушающим захватом. Спектр такого применения должен быть значительно шире, чем указанный в новом приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44.

По нашему мнению, на примере вышеуказанного приказа следует разработать совмещенную деятельность по пп. 311.6 – приемы ограничения свободы передвижения, и 161 – активная оборона с использованием палки специальной, что позволит эффективнее противодействовать правонарушителю и быстрее, но не менее болезненно для последнего пресечь нарушение прав и законных интересов граждан. В указанном случае мы объединяем атакующий аспект с защитным, что совершенно изменяет тактику подготовки перед непосредственным использованием палки специальной.

Таким образом, применение палки специальной сотрудником полиции может стать наиболее эффективным в плане безопасности как самого сотрудника, так и лица, совершающего противоправное деяние, что необходимо учитывать при подготовке изменений в действующие нормативные правовые акты системы МВД России, которые регламентируют фактические действия сотрудников полиции при подготовке к применению специальных средств и непосредственном применении в служебной деятельности.

Библиографический список

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // КонсультантПлюс : справ.-правовая сист. – URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

2. О полиции : федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (посл. ред.) // КонсультантПлюс : справ.-правовая сист. – URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.05.2025).

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 // КонсультантПлюс : справ.-правовая сист. – URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

© Плешивцев А. Ю., Ивашкин В. С., 2024

А. А. Тащиян,
Ростовский юридический институт МВД России
Е. В. Панов,
Сибирский юридический институт МВД России

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ

Высокоразвитая способность координировать движения позволяет за десятую долю секунды найти эффективный прием выполнения атаки или контратаки. Эти задачи не только требуют высокого уровня спортивной подготовки по всем аспектам самбо, но и предполагают поиск новых путей раскрытия дополнительных резервов для реализации естественных возможностей организма [1].

Как развить координационные навыки? Тренировки самбиста включают в себя разнообразные акробатические упражнения. Грамотное использование этих методов может помочь тренерам решить проблему развития координационных способностей спортсменов-борцов самбо на начальном этапе спортивной специализации.

Научно-методический анализ показывает, что значение физической подготовки самбистов неоспоримо, а постоянное совершенствование технического и тактического уровня базируется на огромном потенциале физической подготовленности. Научные исследования подтверждают, что улучшение общего физического состояния и конкретного физического состояния спортсменов достигается за счет самой борьбы и процесса физической подготовки спортсменов.

Использование акробатических упражнений должно способствовать повышению точности самбистов в освоении техники выполнения.

В книге «Практическое исследование влияния акробатических занятий на процесс развития координационных способностей самбиста» подробно исследуется роль акробатики в физической подготовке самбиста. В ней раскрыто следующее.

Первый этап «Научно-исследовательская деятельность» заключается в изучении методов определения уровня развития координации в спортивной тренировке, описании последовательности различных этапов этой работы и выявлении тестов для оценки имеющегося уровня развития координации у самбистов.

Второй этап «Тестирование исследовательской деятельности». Исследовательская деятельность подготавливает серию тестов, позволяющих определить текущий уровень развития координационных способностей учащихся [2].

На третьем этапе исследования стало ясно, что борцы должны научиться выполнять базовые акробатические упражнения, чтобы полностью владеть своим телом.

Акробатическая часть тренировки.

Не обязательно сразу делать сальто на флипборде. Необходимо следовать принципу «от простого к сложному». Борцы должны освоить базовые акробатические упражнения, чтобы полностью овладеть своим телом.

Сальто вперед.

Следует сесть и коснуться коврика ладонями, а затем наклонить голову (подбородок прижат к груди, зубы сжаты) и выгнуть спину. Оттолкнуться ногами и перекатиться вперед. Необходимо коснуться покрытия областью седьмого шейного позвонка. Колени должны быть близко к груди; нельзя выпрямлять спину и ноги в коленях при переходе к области бедер. Надо использовать предплечья, чтобы приблизить икры к себе.

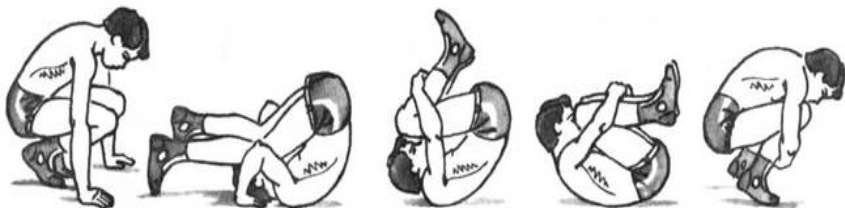


Рис. 1

Сальто необходимо выполнять по всей длине ковра без перерывов. Если практика успешна, то основы акробатики освоены.

Сальто назад.

Требуется сесть на корточки спиной к движению, держа колени и подбородок близко к груди. Лежа на спине, не запрокидывая голову назад, быстро завести ноги за голову так, чтобы колени коснулись коврика.

Как и предыдущее упражнение, это тренирует вестибулярный аппарат. Мышцы шеи, спины, живота и ног могут быть напряжены [3].

Сальто в сторону.

Необходимо присесть, руки крепко держать на икрах; упасть на бок, не меняя положения; перекатиться сначала на спину, затем на другой бок, затем на колени и так далее до конца ковра. Главное, не разводить руки.

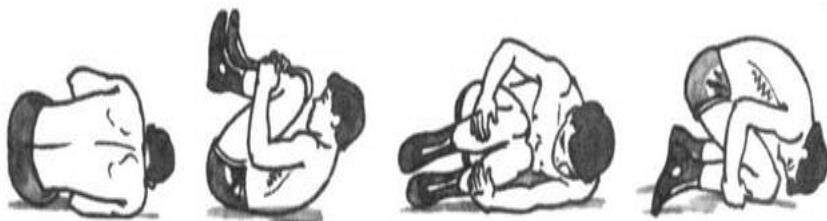


Рис. 2

Сальто вперед с разбега.

Для выполнения этого упражнения необходимо сначала научиться группировать себя в движении. Ноги всегда должны быть прижаты к груди, а перекаты должны быть плавными и бесшумными. Через некоторое время (кому-то нужно несколько занятий, кому-то несколько месяцев) получится выполнять длинное сальто с легким полетом. Для этого надо начать с бега, наклонить туловище вперед, сильно ударить ногами и вытянуть руки во время «ныряния». Когда руки коснутся коврика, опустить голову, стиснуть зубы и прижать подбородок к груди. Коснувшись коврика лопатками, сжать икры руками и спокойно перекатываться.

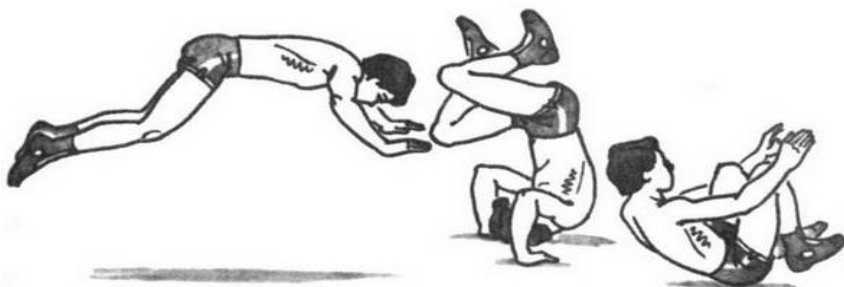


Рис. 3

Сальто назад с касанием запястьями ковра.

При выполнении сальто резко оттолкнуться ногами вверх по вертикали. Положить руки на коврик, вытянув их как можно дальше, и прогнуться в пояснице. Как только закрепится равновесие, опустить ноги и выпрямить их [4].



Рис. 4

Это упражнение идеально подходит для тренировки мышц рук, спины, живота, шеи и ног.

Сальто через плечо.

Сначала стоит выполнить упрощенный вариант упражнения. Встать на колени. Повернуть и сжать руку, которую собираетесь перевернуть. Если самбист делает кувырок в правую сторону, то необходимо наклонить голову к левому плечу, если в левую, то наклонить голову к правому плечу. Провести руками мимо плечевых суставов. После сальто вперед самбист оказывается боком. Перекачивающая рука поднимется вверх; ладонью другой руки следует сильно ударить по поверхности. Односторонняя нога этой руки согнута в коленном суставе, вся внешняя поверхность лежит на коврике, а другая нога опирается на стопу.

В заключение приведем серию акробатических упражнений для развития координации самбиста:

1. Сальто вперед – 3 группы по 5 раз.
2. Бэкфлип – 3 группы по 5 раз.
3. Сальто в сторону – 3 группы по 5 раз в каждой.
4. Подъем сальто вперед – 3 группы по 5 раз в каждой.
5. Сальто – 3 подхода по 5 раз.
6. Сальто на руках – 3 группы по 5 раз в каждой.
7. Сальто через плечо – 3 подхода по 5 раз.
8. Ходьба на икрах – 3 группы по 5 раз.
9. Сальто вперед со скрещенными ногами – 3 подхода по 3 раза.
10. Передвижения на руках – 3 подхода по 3 повторения.
11. Прыжок со стоп на колени и с колен на стопы – 3 подхода по 3 повторения.
12. Сальто вперед с одной ногой – 3 группы по 3 раза.
13. Ходьба с кулаками за ногами – 3 подхода по 3 повторения.
14. Кик-ап – 3 группы по 3 раза в каждой.
15. Ходьба с коленями на земле и пятками, зафиксированными на бедрах, – 3 подхода по 3 повторения в каждом.
16. Боковые прыжки из положения лежа – 3 подхода по 3 повторения.
17. Ходьба на руках в положении равновесия – 3 подхода по 3 повторения.

Анализ научно-методической литературы показывает, что для развития координационных навыков необходимо использовать разнообразные методические приемы, направленные на коррекцию и улучшение координации движений в различных частях тела, различий в усилиях, пространстве и времени, релаксации, баланса, мелкой моторики, ритма действий и т. д.

Данные, полученные по результатам исследования, рекомендуются использовать в практической работе тренеров по борьбе самбо, так как они позволяют улучшить координационные навыки в процессе обучения и тренировок в этом виде спорта.

С целью повышения уровня развития координационных навыков в процессе обучения и тренировок рекомендуется использовать акробатические упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств.

Список библиографических ссылок

1. Агафонов Э. В., Хориков В. А. Борьба самбо: учеб. пособие. Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. 352 с.
2. Василец В. А., Наумчик А. П. Вольная борьба. Мн., 1994. 35 с.
3. Гороховский Л. З. Подготовка прыгуна в воду. М.: Физкультура и спорт, 1980. 175 с.
4. Белинович В. В. Основы методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1939. 126 с.

© Тащиян А. А., Панов Е. В., 2024

А. А. Тащиян,
Ростовский юридический институт МВД России
Е. В. Панов,
Сибирский юридический институт МВД России

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ОПЕРАТИВНО-РАЗЫСКНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одной из важнейших учебно-воспитательных целей в процессе обучения в рамках курсов физического воспитания следует считать формирование личности защитника порядка, обладающего высокими нравственными качествами.

Для формирования личности сотрудника полиции используется множество способов и методов воспитания и воздействия на человека, развивается его стрессоустойчивость и дисциплинированность в рамках профессиональной деятельности. Особенно важной является подготовка оперативных сотрудников. Это связано с тем, что они чаще всех взаимодействуют с маргинальными личностями и вступают в опасный контакт с преступниками. Они должны быть

готовы быстро реагировать на любую ситуацию и пресекать преступления с наименьшими общественно опасными последствиями. Именно поэтому, на наш взгляд, эта тема является довольно актуальной.

Цель – совершенствование использования средств физической подготовки для выработки психолого-педагогических условий, необходимых для формирования состояния готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к оперативно-разыскной деятельности.

Задачи:

- раскрыть психологические аспекты подготовки сотрудников ОВД;
- рассмотреть роль физического воспитания сотрудников ОВД как составляющей правоохранительной деятельности;
- раскрыть задачи и формы физической подготовки курсантов и слушателей.

Системный подход и личностно-деятельностный подход к профессиональной подготовке курсантов и процессу формирования их профессиональных качеств, соответственно, явились теоретико-методологической основой исследования. Основные методы: научно-теоретическое изучение и оценка проблемы и в последующем создание концепций; проведение анализа практического опыта; наблюдение со стороны педагогов; самооценка; проведение различных опросов, как индивидуальных, так и групповых; проведение экспериментов и подведение итогов исследования.

Практическую сторону исследования составляет то, что рассматривается и изучается физическая подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России при изучении боевых приемов борьбы.

Привычка здорового образа жизни курсантов образовательных организаций формируется посредством физической подготовки. Но, к сожалению, эту задачу педагогов пока не получается решить плодотворно.

Если провести анализ учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий, можно сделать вывод, что 80 % курсантов интенсивно занимаются физическими упражнениями, 15 % занимаются физическими упражнениями периодически и всего лишь 5 % не занимаются физическими упражнениями из-за справок от врачей, которые

освобождают их или же переводят в группу лечебной физкультуры. Из-за этого многие обучающиеся не получают полной нормы двигательной активности. Недополученная норма физической активности из-за постоянного пассивного образа жизни чаще всего приводит к ухудшению здоровья [1].

Некоторые обучающиеся, будучи уже сотрудниками, небрежно относятся к своему здоровью, избегая занятий спортом. В силу таких обстоятельств основная задача преподавателей кафедры «Физическая подготовка» – задать ориентир обучаемым, направленный на формирование у них мотивации правильного отношения к своему здоровью и его укреплению.

Достичь каких-либо результатов возможно только благодаря совместному труду педагога и обучаемого, в этом и заключается главная цель преподавания. Сотрудничество происходит на равном, а не авторитарном принципе. Ошибкой является то, что ни в коем случае нельзя прибегать к принуждению, строгой регламентации и натаскиванию при выполнении нормативов. Из этого и складывается оценка успеваемости курсанта, учитывая его умение самостоятельно заниматься спортом.

Кто же такой преподаватель физической подготовки? Он является высокообразованным специалистом. Однако не все вечно, и ему нужно время от времени повышать свои навыки, совершенствоваться, повышать уровень методического мастерства [2].

Более того, как мы знаем, период обучения носит затяжной характер, что является проблемой, поскольку учебная программа имеет большой пробел и нарушает один из главных признаков овладения двигательными движениями – системные результаты. Этап обучения двигательным движениям затягивается, и невозможно перейти к следующему этапу обучения, что не укладывается в запланированные временные рамки, поэтому, когда обучаемый способен полностью воспроизвести технику без ошибок, обучение считается завершенным.

Следует также отметить, что сотрудники полиции, выполняющие служебные обязанности, находятся в различных условиях профессиональной деятельности. Поэтому требования к уровню развития их физической подготовленности и функционального статуса напрямую определяют состояние здоровья и будут в большей степени зависеть от систематических и последовательных мотиваци-

онных компонентов физических упражнений, разработанных в ходе тренировочного процесса. Достижение качественного уровня физической подготовки предполагает овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками сохранения здоровья будущих сотрудников полиции в процессе профессиональной подготовки.

Этому направлению уделяется приоритетное внимание в современной образовательной организации Министерства внутренних дел. Следует отметить, что успех организации физического воспитания с восстановительной и здоровьесберегающей направленностью во многом обусловлен качеством учебной программы преподавателя. Поэтому молодым преподавателям трудно соблюдать необходимые процедуры и методические требования курса. С точки зрения концепции физической подготовки акцент следует сделать на ее учебно-методической направленности, то есть на формировании системы опыта физической культуры и здоровья в процессе организации самообучения как обязательного элемента и направления для жизни сотрудников полиции и военнослужащих в будущем.

Предпосылкой современных и инновационных методов обучения организации физической культуры является укрепление мотивации учащихся, которая основана на глубоких личных убеждениях и необходимости овладения здоровьесберегающими приемами.

Следовательно, можно выделить следующие принципы организации физического воспитания в образовательных учреждениях МВД России: направленность физической активности, принципы внедрения методов охраны здоровья в повседневную жизнь, этические и эстетические нормы; использование единого комплексного тренинга, включая различные компоненты интеллектуального и практического характера профессионального образования, чтобы сформировать у учащихся правильное отношение к физическому развитию.

Для создания вышеуказанных педагогических условий для организации занятий по физическому воспитанию в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел России необходимо внедрить современные и инновационные методы преподавания дисциплин «Физкультурная подготовка» и «Общая физическая подготовка», а также обеспечить качественную научную деятельность и работу педагогического состава.

Таким образом, физическая культура и физическое воспитание – явления взаимообусловленные и взаимосвязанные. Физическое вос-

питание составляет ядро физической культуры. Физическое воспитание сотрудников ОВД и курсантов образовательных организаций системы МВД России имеет свои особенности, обусловленные кругом специфических задач, решаемых сотрудниками ОВД в своей практической деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Нестеров А. А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. М.: Воен. изд-во, 2023.
2. Медников А. Б. Динамика показателей физической подготовленности курсантов полиции в процессе обучения в образовательных организациях МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015. № 3. С. 27–31.

Библиографический список

1. Михеев, П. П. Пути повышения эффективности занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России / П. П. Михеев // Проблемы борьбы с преступностью в Центральном округе РФ : сб. матер. науч.-практ. конф. – Брянск : Брянский институт управления и бизнеса, 2001. – Т. 3. – С. 135–138.
2. Мартынов, А. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России / А. П. Мартынов // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2017. – Т. 36. – С. 57–60.

© *Тащиян А. А., Панов Е. В., 2024*

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая культура с давних пор является основой оздоровительной деятельности. С первых лет жизни многие родители прививают ребенку любовь к спорту, отправляя последнего в различные спортивные секции. Это не только позволяет быть физически развитым и здоровым, но и вырабатывает дисциплинированность, работоспособность, коммуникабельность, уверенность в себе, желание побеждать, добиваться поставленных целей и много других положительных качеств. Интересное мнение высказал основатель современных Олимпийских игр француз Пьер де Кубертен, который отметил, что современные виды спорта имеют различную степень положительного влияния на разнообразные профессии. В связи с этим для улучшения профессиональных качеств важно определить профессионально-прикладное значение видов спорта и их элементов. Виды спорта отличаются не только структурой упражнений, но и техникой их выполнения, а также игровой составляющей [1, с. 838].

Специфика профессии сотрудника полиции заключается в охране общественного порядка, жизни и здоровья граждан, а также их имущества и многом другом. Для выполнения вышеперечисленных задач необходима большая морально-волевая, психологическая и физическая подготовка.

В связи с этим в образовательных организациях МВД России большое внимание уделяется служебно-прикладной физической подготовке, которая включает в себя формирование у курсантов и слушателей силы, быстроты и выносливости [2, с. 21].

Преобладающее количество составляют урочные формы занятия по физической подготовке курсантов и слушателей. Они в свою очередь условно состоят из нескольких элементов. Первым элементом является теоретическая составляющая, в рамках которой курсантов и слушателей знакомят с нормативной правовой базой,

непосредственно связанной с организацией физической подготовки, информируют о важности здорового образа жизни, занятиях физической культурой. Учебное занятие также включает в себя изучение мер безопасности и техники упражнений, чтобы исключить травматизм при проведении практических занятий.

Вторым элементом является отработка различных ударов, боевых приемов борьбы, защиты от ударов с разных сторон и акробатика. При проведении данных занятий преподаватели моделируют ситуации, при которых происходит нападение на сотрудников полиции. Преступника, соответственно, необходимо обезвредить и задержать. Используют также имитированные ножи и пистолеты. Такие тренировки имеют большое значение для формирования у курсантов и слушателей навыков применения боевых приемов борьбы, прививания отваги, предприимчивости и находчивости.

Третий блок представляет собой общую физическую подготовку (ОФП). Она необходима для развития у курсантов и слушателей скорости, быстроты и выносливости. Совершенствование таких физических качеств укрепляет здоровье (сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему), позволит противодействовать негативным влияниям на обучающихся условий жизни, быта, трудовой деятельности, расширяет фонд двигательных навыков. Преподаватели физической подготовки действуют, исходя из плана учебных занятий, и дают статические, статико-динамические и динамические упражнения на разные группы мышц.

Для того чтобы отслеживать прогресс или регресс, курсанты и слушатели по истечении нескольких занятий демонстрируют свои умения и навыки на оценку. Часто не все обучающие в полной мере выполняют изученные приемы, а также сдают нормативы. Исходя из этого, можно предположить, что все курсанты имеют разный уровень подготовки и кому-то достаточно учебных занятий, а кому-то необходимы дополнительные усилия.

Факультативные занятия важно правильно организовать, чтобы обеспечить их плотность и эффективность. При составлении плана тренировок необходимо включать упражнения, которые не только укрепляют мышцы, но и развивают внутренние органы. Необязательно прибегать сразу к серьезным мерам и давать тяжелые нагрузки. После непривычной организму нагрузки может возникнуть крепатура мышц, в связи с этим может пропасть желание заниматься.

Для начала можно начать с занятий, которые ближе по духу, это приведет к эмоциональной гармонии и увеличит вероятность того, что занятия спортом приобретут систематический характер. При избыточном весе можно начать с утренней гимнастики и вечерней часовой ходьбы в быстром темпе. Постепенно организм адаптируется, появится ресурс на более энергозатратные тренировки. Стоит отметить, что для того, чтобы результат от тренировок приносил больше пользы, нужно добавить сбалансированное питание и нормализовать водный баланс [3, с. 156].

Вышеописанное говорит о том, что самостоятельная физическая подготовка должна строиться в зависимости от предпочтений обучающихся, их здоровья, возраста, веса. Тренировки могут проводиться в различных форматах: домашние тренировки, групповые тренировки, тренировки в спортивном зале, различные марафоны, пробежки, езда на велосипеде и многое другое.

При организации самоподготовки среднестатистического курсанта или слушателя с нормальной массой тела и без патологических заболеваний, не определившегося с видом спорта, которым он хотел бы заниматься, рекомендуется распределить на неделю 3–4 тренировки разного типа и проводить их следующим образом.

Для начала следует разделить тренировки по группам мышц. Одна тренировка должна включать в себя упражнения на бицепс, трицепс, спину, грудные мышцы. Это могут быть всевозможные тяги в тренажерах, подтягивания с широким/узким/обратным хватом как на турнике, так и в тренажере «гравитрон», отжимания (если сложно делать отжимания от пола с прямыми ногами, то можно начать с колен или от перекладины), разгибания рук с гантелями, упражнения «молотки» (поочередное разгибание рук с гантелями).

Другая тренировка должна состоять из упражнений, направленных на низ тела: бицепс бедра, квадрицепс, икроножные и ягодичные мышцы. Такими упражнениями являются приседания, выпады с гантелями, румынская/становая/мертвая тяга. Это базовые упражнения, которые одновременно нагружают несколько групп мышц и считаются более эффективными и энергозатратными. Помимо вышеперечисленного существуют изолирующие упражнения, в которых нагрузка идет на одну группу мышц. Они нужны для улучшения рельефа и пропорциональности мышц. Из изолирующих уп-

ражнений на низ тела можно выделить разгибания ног в тренажере, сведение (разведение) ног в тренажере, махи ногами.

Для одной силовой тренировки на верх или низ тела достаточно 5–7 упражнений, каждое должно состоять из 3–4 подходов по 12–20 раз. Вес гантелей и блинов для штанги подбирается индивидуально. Если при выполнении упражнения болят не мышцы, а суставы, нарушается техника, необходимо понизить рабочий вес. Не стоит также забывать о разминке и заминке.

Другой не менее важный вид физической активности – это кардиотренировка. Польза заключается в поддержании здоровья сердца, сосудов, повышении выносливости, а также нормализации обмена веществ. Такими тренировками выступают бег, танцы, ходьба, езда на велосипеде.

Заключительный вид активности – это ОФП на все группы мышц. Стоит отметить ситуации, когда обучающиеся отстают в сдаче норматива, например в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Тогда можно уделять 5-10 минут в день на отжимания, делать несколько подходов по 5 раз, постепенно увеличивать количество раз и уменьшать число подходов.

Таким образом, физическая подготовка – очень важный комплекс мероприятий, необходимый для курсантов и слушателей. Для того чтобы поддерживать высокий уровень физической подготовки, следует систематически тренироваться не только в рамках учебного процесса, но и за его пределами.

Конечная задача самостоятельных занятий – повышение уровня здоровья каждого курсанта. Конечная цель научного поиска в области оздоровительной физической культуры – дать каждому курсанту оптимальный и адекватный его склонностям и возможностям рецепт здоровья.

Список библиографических ссылок

1. Ложкина Н. П., Ложкина О. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов // Молодой ученый. 2015. № 12 (92). С. 838–841.
2. Физическая подготовка: курс лекций / Д. А. Платонов, А. А. Зайцев, В. Л. Дементьев [и др.]. М.: Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2019. 156 с.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 06.05.2024).

© Терентьев И. В., Чернобай И. А., 2024

Р. Е. Токарчук,

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ ПРИ НЕСЕНИИ СЛУЖБЫ

В феврале 2024 г. в соответствии с приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1] (далее – Порядок подготовки кадров) огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) претерпела существенные изменения. Несмотря на положительные моменты нового порядка организации огневой подготовки, он, как и все последнее десятилетие, ориентирован на обучение подготовке и производству выстрела на поражение, не уделяя достаточно внимания безопасному обращению с огнестрельным оружием при несении службы. Закреплены теоретические основы мер безопасности при обращении с огнестрельным оружием, меры безопасности при проведении стрельб, нормативы и упражнения стрельб, однако не стандартизированы и не закреплены для обучения и проверки навыков обращения с огнестрельным оружием приемы (нормативы) холостой тренировки, направленные на привитие навыков безопасного обращения с оружием. Это при том, что многие категории сотрудников ОВД при несении службы обращаются с огнестрельным оружием регулярно, а применить его при несении службы могут один раз за все годы службы или вообще закончить службу, ни разу его не применив.

В огневой подготовке есть нормативы, которые не актуальны для несения службы сотрудниками ОВД, но нет нормативов или приемов, актуальных для обучения безопасному обращению с оружием при несении службы. Так, до настоящего времени применяется норматив 4 с пистолетом «Снаряжение магазина патронами» (п. 274.1.4 Порядка подготовки кадров), оцениваемый удовлетворительно при его выполнении за 20 секунд. Этот норматив сам по себе и его оценивание в зависимости от времени выполнения имеют весьма сомнительную практическую значимость. Сложно представить себе ситуацию, чтобы сотруднику ОВД для несения службы выдавали запасные патроны в пачках для перезарядки, в дополнение к имеющимся и уже снаряженным магазинам к табельному оружию. Еще менее полезным для безопасного несения службы представляется выполнение на время норматива 5 «Разряжание пистолета» (п. 274.1.5 Порядка подготовки кадров). Сложно представить себе практическую ситуацию при несении службы, при которой сотруднику ОВД пришлось бы на скорость разряжать пистолет. Вместе с тем привычка выполнять этот норматив в ограниченное время, прививаемая данным нормативом, может привести к ошибке и непроизвольному выстрелу при сдаче оружия в КХО.

По данным Обзора о практике применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении задач по охране общественного порядка в 2020 г. и в первой половине 2021 г., в результате небрежного обращения с огнестрельным оружием было допущено 31 чрезвычайное происшествие, 6 (19 %) из них допущены при получении оружия и 19 (61 %) – при сдаче оружия в КХО [2, с. 9]. То есть 80 % случаев небрежного обращения с огнестрельным оружием происходят при получении и сдаче огнестрельного оружия в КХО. Очевидно, что разряжание оружия и снаряжение магазина – всего лишь элементы сдачи огнестрельного оружия в КХО и получения его для несения службы соответственно. Сами по себе, в отрыве от этих процедур, они интереса для обучения несению службы с огнестрельным оружием не представляют. Только в рамках безопасных алгоритмов действий по сдаче огнестрельного оружия в КХО и получения его для несения службы они имеют смысл, представляя этапы этих алгоритмов действий.

Несмотря на это, до настоящего времени в Порядке подготовки кадров не предусмотрено нормативов или приемов холостой трени-

ровки, обучающих порядку сдачи огнестрельного оружия в КХО и получения его для несения службы. В дисциплине «Огневая подготовка» для различных программ обучения предусмотрена такая учебная тема, как «Учет, хранение и сбережение огнестрельного оружия и боеприпасов». Чаще всего в ее рамках рассматривают правовые и организационные вопросы учета, хранения и сбережения огнестрельного оружия и боеприпасов в КХО, тогда как остро необходимо приобретать практические навыки сдачи огнестрельного оружия в КХО и получения его для несения службы.

На наш взгляд, перед допуском сотрудника ОВД к участию в стрельбах и самостоятельному обращению с огнестрельным оружием необходимо обучение его именно безопасному обращению с оружием, в частности алгоритмам: сдачи огнестрельного оружия в КХО и получения его для несения службы; включению предохранителя при укладывании пистолета в кобуру; алгоритму контроля оружия в боевом положении; контролю рабочего пальца; привязке оружия к цели; контролю третьих лиц в секторе огня; контролю окружающей обстановки после стрельбы [3, 4].

В частности, особенно необходимо разработать и закрепить единые нормативы «Получение пистолета Макарова из КХО» и «Сдача пистолета Макарова в КХО», которыми следует заменить нормативы «Разряжание пистолета» и «Снаряжение магазина». Важно также разработать указанные нормативы и для других видов пистолетов, состоящих на вооружении органов внутренних дел, таких как ПЯ, ГШ-18, ПЛК. Преподавать эти нормативы необходимо не только в рамках общей профессиональной подготовки сотрудников полиции, но и в рамках темы «Учет, хранение и сбережение огнестрельного оружия и боеприпасов» дисциплины «Огневая подготовка».

Представленные предложения – только часть того, что должно преподаваться сотрудникам ОВД по вопросам безопасного обращения с оружием, часть, которая в настоящий момент наиболее запущена и не находит отражения в официальной профессиональной огневой подготовке сотрудников ОВД. Развитие и закрепление рассматриваемых алгоритмов (нормативов) безопасного обращения с оружием в нормативных правовых актах МВД России может существенно повысить как непосредственно безопасность обращения с оружием при несении службы, так и общую подготовленность сотрудника ОВД к несению службы с оружием и его применению.

Список библиографических ссылок

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 19.03.2024).

2. Обзор о практике применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении задач по охране общественного порядка: письмо ДГСК МВД России в территориальные ОВД от 14.12.2021 № 21/8/20548.

3. Токарчук Р. Е., Светличный Е. Г. Обучение сотрудников полиции по месту службы тактическим приемам безопасного обращения с огнестрельным оружием // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 4 (46). С. 138–144.

4. Токарчук Р. Е., Веремьев А. С. Меры безопасности при обращении с оружием сотрудников ОВД во время несения службы: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2023. 112 с.

© Токарчук Р. Е., 2024

Е. И. Троян,

Тюменский институт повышения квалификации
сотрудников МВД России

ПРИНЦИПЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ СИТУАЦИОННОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Физическая подготовка сотрудников полиции является многоуровневым и непрерывным процессом. Она нацелена на формирование готовности сотрудников полиции к применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, в ситуациях профессиональной деятельности.

Особенностью физической подготовки является двухуровневая последовательность ее организации: внеконтекстное и контекстное – ситуационное обучение боевым приемам борьбы. Основной задачей внеконтекстного обучения является формирование у сотрудников полиции навыков боевых приемов борьбы. Особенностью внеконтекстного обучения является разучивание базового, универсального варианта техники боевых приемов борьбы без учета ситуаций их применения в будущей профессиональной деятельности. В результате внеконтекстного обучения сотрудник полиции должен продемонстрировать технику владения приемами на уровне навыка. Как известно, навык характеризуется автоматизмом исполнения и высокой степенью помехоустойчивости [1]. Уровень внеконтекстного обучения сотрудников полиции ситуационному применению физической силы является важной частью всей системы обучения, так как подготавливает базу, основу для дальнейшего совершенствования сотрудниками полиции навыков боевых приемов борьбы.

Следующим уровнем физической подготовки сотрудников полиции является контекстное – ситуационное обучение боевым приемам борьбы. В данном случае можно говорить об обучении применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы. Основной задачей контекстного обучения является формирование тактических умений применения уже разученных боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Ситуации применения боевых приемов борьбы также классифицируются на общепрофессиональные и специализированные. Общепрофессиональные ситуации являются универсальными для всех должностных категорий сотрудников полиции. Практически каждый сотрудник может быть объектом нападения преступников. Многие сотрудники полиции также нередко привлекаются к несению службы по охране общественного порядка и должны знать основы тактики силового взаимодействия сотрудников в составе патруля.

Специализированные ситуации применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы отражают специфику деятельности сотрудника в качестве представителя определенных должностных категорий, таких как: ППСП, ГАИ, УУП, ОКС. Сотрудники ППСП должны уметь взаимодействовать друг с другом при силовом задержании правонарушителя, уметь эффективно применять палку специальную для защиты от ударов ножом, тяжелым предметом. Сотруд-

ники ГАИ должны уметь эффективно и в то же время юридически грамотно применять физическую силу для извлечения правонарушителя из автомобиля. Участковые уполномоченные полиции должны быть готовы к применению различных подручных средств в узком пространстве коридора или, например, кухни жилого помещения для отражения неожиданного нападения гражданина, вооруженного каким-либо колюще-режущим предметом.

Особенностью специализированного обучения является периодическое изменение ситуаций применения физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы. В процессе профессиональной деятельности периодически возникают новые сложные ситуации, в которых сотрудник должен был применить какой-либо прием или комплекс приемов для самозащиты или для задержания правонарушителя. Данные ситуации анализируются, пополняют специальный банк ситуаций и в дальнейшем используются на учебных занятиях. Таким образом происходит изменение и корректировка содержания и средств обучения. Система ситуационного обучения сотрудников полиции применению физической силы периодически самоорганизуется, совершенствуется.

Ядром теории любой проектируемой системы являются принципы и закономерности ее становления и функционирования [2]. Данные принципы и закономерности базируются на основных диалектических законах: единства и борьбы противоположностей; перехода количественных изменений в качественные; отрицания отрицания [3]. Необходимо также отметить, что система обучения сотрудников полиции ситуационному применению физической силы рассматривается как сложная открытая и нелинейная дидактическая система, способная к самоорганизации и саморазвитию. В связи с чем процесс функционирования данной системы также подчиняется основным синергетическим законам [4].

Так, одним из основополагающих принципов становления рассматриваемой системы обучения является «принцип единства цели и результатов обучения». Известно, что любая дидактическая система стремится к сохранению единства цели и результатов обучения. С точки зрения действия диалектического закона «единства и борьбы противоположностей» рассматриваемая система также периодически переходит из одного состояния в другое. Результаты обучения периодически соответствуют и не соответствуют постав-

ленной цели. С точки зрения действия синергетического принципа гомеостатичности, рассматриваемая система стремится к «равновесию». Очевидно, равновесием для системы является ее состояние единства цели и результатов обучения. При нарушении данного единства система стремится его восстановить.

Система обучения сотрудников полиции ситуационному применению физической силы может восстановить все равновесное состояние при условии, если при ее проектировании был разработан механизм функционирования рассматриваемой системы на основе использования «принципа дидактического фильтра». Дидактическая система самоорганизуется и изменяется в процессе дидактического отбора или корректировки элементов системы: приемов, физических упражнений, методов и форм обучения, актуальных для решения конкретной педагогической задачи. Таким образом, данный принцип основывается на диалектическом законе «перехода количественных изменений в качественные». Увеличение количества элементов дидактической системы, участвующих во взаимодействии с дидактическими принципами обучения, и интенсивность этого процесса приводят к изменению качества системы и генерированию новой педагогической технологии.

Так, если педагогической задачей является обучение сотрудников ГАИ применению физической силы, то из всех приемов будут отобраны те, которые необходимы, например, для силового извлечения правонарушителя из автомобиля. Таким образом, дидактическая система будет генерировать технологию обучения сотрудников ГАИ ситуационному применению физической силы. Однако педагогических задач множество. Есть свои особенности в применении физической силы сотрудниками различных должностных категорий, таких как ППСП, ОКС, УУП.

В связи с чем необходимо пояснить, что рассматриваемая дидактическая система функционирует, если она периодически генерирует вариативные технологии обучения сотрудников полиции ситуационному применению физической силы. Генерирование вариативных педагогических технологий происходит на основе реализации двух принципов: «динамической вариативности» и «единства профессионального и специализированного обучения».

Принцип «динамической вариативности» поясняет возможность существования рассматриваемой системы обучения через непре-

рывное генерирование вариативных педагогических технологий. Ситуации применения физической силы также постоянно изменяются. Они систематизированы по двум категориям: инвариантные и вариативные. В процессе жизнедеятельности конкретной педагогической технологии постоянно присутствует динамика – изменение вариантов ситуаций применения сотрудниками полиции физической силы.

Принцип «единства профессионального и специализированного обучения» указывает на неразрывную связь и преемственность двух уровней подготовки: внеконтекстного и контекстного – общепрофессионального и специализированного обучения сотрудников полиции. Каждая педагогическая технология специализированного обучения не похожа на другую – «отрицает предыдущую», но всегда основывается на учебном контенте профессионального обучения. Таким образом, используется диалектический закон «отрицания отрицания», поясняющий направление развития системы обучения сотрудников полиции ситуационному применению физической силы.

Разработанные и представленные принципы и закономерности становления и функционирования системы обучения сотрудников полиции ситуационному применению физической силы являются ядром – основой концепции рассматриваемой системы. Необходимо отметить, что анализируемая система проявляется на различных уровнях: в методике обучения, применимой для всех технологий ситуационного обучения; в педагогической технологии ситуационного обучения сотрудника полиции определенной должностной категории; в системе профессионального образования сотрудников полиции как ее элемент. Знание представленных принципов и закономерностей позволяет проектировать дидактическую систему на всех уровнях своего проявления как систему обучения, открытую к воздействию внешних сил и способную к самоорганизации и саморазвитию.

Список библиографических ссылок

1. Яковлев Е. В., Яковлева Н. О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 239 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.

3. Аблеев С. Р. История мировой философии: учебник. М.: АСТ: Астрель, 2005. 414 с.

4. Вишневская Ю. А. Теоретические основы синергетики Германа Хакена // Просвещение и познание. 2022. № 7 (14). С. 33–43.

© Троян Е. И., 2024

Ж. К. Тумышева, В. Е. Дыбов, В. О. Галкин,
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАСТКОВЫХ УПОЛНОМОЧЕННЫХ ПОЛИЦИИ

Современная полиция реализует широкий перечень направлений деятельности, что позволяет обеспечивать безопасность общества и всего государства. В связи с этим созданы многочисленные подразделения полиции, каждое из которых выполняет специализированные функции.

В первую очередь полиция постоянно взаимодействует с населением. За каждым административным участком закреплен полицейский, отвечающий за состояние правопорядка на своей территории. Этими полицейскими являются участковые уполномоченные, занимающие особое место в системе органов внутренних дел.

Сотрудники данного подразделения осуществляют профилактическую работу в целях недопущения совершения административных правонарушений, а также преступлений, участвуют в проведении следственных действий, а также активно взаимодействуют с органами местного самоуправления.

Поскольку задачи, которые решает участковый уполномоченный полиции, имеют достаточно разнонаправленный характер, его оперативно-служебная деятельность значительно усложнена. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что для успешного выполнения профессиональных задач сотрудник должен обладать большим количеством навыков и умений, что обуславливает актуальность вопросов, связанных с подготовкой участкового уполномоченного полиции.

Помимо сложности служебные задачи участкового уполномоченного полиции характеризуются специфичностью. Безусловно, деятельность любого сотрудника полиции предполагает достаточно частое общение с гражданами, однако именно участковые уполномоченные постоянно контактируют с ними. Кроме того, через следователя, дознавателя проходит огромный поток людей, участковый уполномоченный же обслуживает определенный административный участок и контактирует с одними и теми же гражданами. Данный факт также следует учитывать при построении моделей общения сотрудника.

В частности, опытный участковый уполномоченный способен находить индивидуальный подход. Однако далеко не всегда общение с участковым носит дружелюбный характер: нередко граждане крайне негативно настроены к сотрудникам правопорядка, что всячески демонстрируют. Если оскорбительные высказывания задевают честь и достоинство сотрудника, то некоторые граждане прибегают и к рукоприкладству, что может повлечь за собой негативные последствия. В первую очередь, сотрудник полиции должен быть готов к возникновению подобной ситуации и знать, как разрешить ее максимально бесконфликтно, соблюдая меры личной безопасности.

В связи с вышеуказанным актуальность вопросов физической подготовки участкового уполномоченного полиции не оставляет сомнений. Стоит отметить, что развитие физических качеств неразрывно связано с воспитанием психологических качеств. В первую очередь это связано с тем, что абсолютно любой вид спорта прививает человеку дисциплину. Дисциплинированность – еще одно важное качество, которое необходимо вырабатывать будущим сотрудникам полиции.

Участковому уполномоченному приходится сталкиваться с ситуациями, когда необходимо осуществить задержание лица в зимний сезон, что усложняется ввиду достаточно скользкого покрытия, обильных осадков, низких температур и пр. Для наиболее эффективной реализации служебных задач в таких условиях необходима серьезная физическая подготовка, под которой стоит понимать не только навыки по задержанию преступника с учетом скользкого покрытия, но и навыки по самостраховке в случае падения сотрудника [1].

Соответственно, необходимые действия должны быть отработаны до автоматизма, но не стоит забывать и о том, что условия подготовки должны быть максимально приближены к реальным условиям выполнения оперативно-служебных задач [2]. Здесь имеется в виду отработка в полевых условиях – выполнение специальных упражнений на лыжах: техника различных лыжных ходов, разнообразные способы торможений – «полуплугом» и «плугом», боковым соскальзыванием, изменением стойки, а также торможение управляемым падением. Кроме того, на занятиях по физической подготовке в обязательном порядке должны присутствовать сбивающие факторы. Дело в том, что в реальной служебной деятельности при задержании сотруднику полиции могут препятствовать иные граждане, да и сам задерживаемый будет всячески усложнять деятельность сотрудника [3]. Нередко данный процесс сопровождается оскорбительными высказываниями, что на самом деле образует состав правонарушения, но из-за скоротечности ситуации и создавшегося хаоса «оскорбители» часто остаются безнаказанными.

В процессе обучения надлежит моделировать типовые ситуации, когда необходимо применение физической силы к преступнику непосредственно в условиях скользкого покрытия. Для осуществления данной цели следует проводить учения на пересеченной местности в зимнее время, в остальные времена года действия могут отрабатываться в специально созданных крытых полигонах, оборудованных покрытиями, имитирующими реальные условия – скользкий асфальт, ямки, лужи и т. д.

Применение технологии, основанной на использовании метода моделирования типовых ситуаций для подготовки сотрудников службы участковых уполномоченных полиции к решению задач,

связанных с ограничением свободы передвижения, и других ситуаций применения физической силы, в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников полиции позволит оптимизировать весь процесс профессионального обучения (профессиональной подготовки) в образовательных организациях системы МВД России и территориальных органах.

Нередко сотрудники полиции подвергаются атакам со стороны животных, например собак. При этом на занятиях по физической подготовке не предусмотрена самозащита от нападения животных. Это может привести к тому, что при возникновении реальной угрозы нападения сотрудник полиции не сможет быстро сориентироваться и потеряет ценное время. В связи с этим считаем необходимым предусмотреть в учебной программе по физической подготовке блок, посвященный вопросам самообороны при нападении животных.

Важно также акцентировать внимание на том, что реализация служебных обязанностей участкового уполномоченного полиции сопряжена с постоянным состоянием тревожности и стресса, что негативно влияет на эмоциональное состояние человека и значительно снижает уровень его работоспособности. К сожалению, в настоящее время психологическому состоянию сотрудников ОВД не уделяется должного внимания, хотя выполнение служебных обязанностей в подавляющем большинстве случаев связано с различного рода конфликтными и стрессовыми ситуациями. Считаем, что в качестве заминки к учебным занятиям по физической подготовке необходимо предусмотреть небольшую дыхательную гимнастику, которая будет способствовать установлению эмоционального равновесия и повышению настроения.

Подводя итог вышесказанному, важно отметить, что наиболее эффективным подходом к физической подготовке участковых уполномоченных полиции является комплексный подход.

Для успешной реализации своих служебных обязанностей сотрудник должен обладать набором необходимых физических и психологических качеств. Физические качества вырабатываются посредством проведения учебных занятий по физической подготовке, в содержание которых должны быть включены блоки, посвященные деятельности участковых уполномоченных в реальных условиях

службы. Психологические качества также вырабатываются посредством тренировок.

Перечисленные факторы позволят сотрудникам полиции наиболее эффективно подготовиться к суровым условиям своей повседневной деятельности, а также воспитать достойных личностей и в первую очередь достойных граждан нашего государства.

Список библиографических ссылок

1. Горин К. Ю., Рукавишников А. С., Нетбай С. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка участковых уполномоченных полиции // Символ науки. 2016. № 3-2. С. 48–50.

2. Беляев И. С., Горелкин С. И. Некоторые аспекты физической подготовки участковых уполномоченных полиции // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., Ростов-на-Дону, 24 марта 2023 г. / отв. ред.: А. Т. Биналиев, А. А. Тациян, В. М. Баршай, Ю. В. Иващенко. Ростов н/Д: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 31–34.

3. Рязанов С. М., Горелкин С. И., Галкин В. О. Занятия в тренажерном зале как способ улучшения физической подготовки сотрудников полиции // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: матер. Междунар. науч.-практ. конф., Ульяновск, 22 ноября 2023 г. Ульяновск: УлГПУ, 2023. С. 594–598.

© *Тумышева Ж. К., Дыбов В. Е., Галкин В. О., 2024*

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ПРОГРЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Организация успешной подготовки атлета в определенном спортивном направлении безальтернативно должна иметь четкую структуру и строиться с учетом общепедагогических принципов и правил прогресса физических возможностей человека. Ответственному кругу лиц также необходимо понимать и учитывать фактор периодичности достижения пика формы и ее спадов, то есть когда, насколько долго спортсмен сможет показывать наилучший результат и под воздействием каких обстоятельств данное его физиологическое состояние можно стимулировать. Такой подвид легкой атлетики, как бег на средние дистанции, в полной мере соответствует вышеописанным требованиям, имея и ряд характерных закономерностей, также требующих внимания при выборе конкретной подготовительной методики. При планировании пиков спортивной формы бегуна необходимо определение четкой стратегии и направленности тренировочного процесса в различные периоды годичного цикла. Поиск наиболее рациональных вариантов построения тренировочного процесса – важный аспект совершенствования подготовки спортсменов высокого класса [1].

В отличие от иных беговых дисциплин – коротких спринтерских забегов или длительных стайерских дистанций, бег на 800 и 1 500 метров (описанные ниже факторы подготовки в значительной степени касаются именно этих дистанций) как у мужчин, так и у женщин требует от представителей направления профилизации в части специальной выносливости. Выносливость в общепринятом значении включает способность продолжать двигательное действие на фоне наступающего утомления. Данное понятие находится в прямом соотношении с продолжительностью периода активности, его интенсивностью и спецификой [2]. Непосредственно и предметно особенность физической работы отражается в характеристике специальной выносливости – умении переносить нагрузки, присущие

конкретному спортивному направлению. То есть специальная выносливость, к примеру боксеров, стрелков, баскетболистов и представителей циклических видов, будет сильно различаться ввиду проделываемой подготовительной работы и ориентации на результат каждого в своем, весьма специфическом виде деятельности.

Определяя особенность бега на средние дистанции, специалисты именуют его как «работу субмаксимальной мощности» [3]. В этом случае организм не имеет возможности выбрать исключительно аэробный или анаэробный способ получения энергии и частично использует оба источника. Таким образом, возникает крайне интересная, непростая для анализа и выбора пропорций и вида нагрузки ситуация: с одной стороны, бегущему атлету необходимо обеспечение органов и тканей кислородом, а с другой – мышечное напряжение и сопутствующий ему анаэробный гликолиз остается основным ресурсом энергообеспечения. Характеристики потребностей дыхания и кровообращения повышаются до максимальных значений, параллельно воздействуя и нагружая также центральную нервную систему. Поэтому на этапе подготовки к соревнованиям спортсмены вынуждены проводить как силовые и скоростные тренировки, так и отрабатывать дыхательные навыки, выдерживая их верные параметры и степень представленности в процессе подведения к стартам.

Стандартной для легкоатлетического сообщества, занимающегося подготовкой юных и взрослых спортсменов, является схема, когда календарный год разделяется на три периода: тренировочный, соревновательный и межсезонный. Обычно тренировочный процесс бегунов на средние дистанции также проходит в этом формате. Описанная выше специфика направления определяет векторы развития и подбор средств, среди которых можно выделить две основные группы:

1. Прогресс специальной выносливости достигается в ходе отработки всех двигательных качеств, то есть общефизической подготовки, и выведения ее на максимально возможный уровень. За счет акцентуации внимания, выполнения и измерения результатов в некоторых общеукрепляющих упражнениях достигается максимально возможное улучшение достижимых показателей.

2. Концентрированное использование набора специальных упражнений.

Тренер заранее определяет соотношение в тренировочном воздействии одной и второй (возможно, иных способов) методик, определяет срок смены приоритета одного метода над другим, их уместность на конкретном сроке подготовки, объем и интенсивность нагрузки, сроки и виды необходимых восстановительных процедур.

Соревновательный период не требует, на наш взгляд, особой акцентуации внимания – здесь задача спортсмена заключается в демонстрации максимально возможного результата, выполнении определенного норматива, отборе для участия в первенствах более высокого уровня. Межсезонье или переходный период в основном включает в себе отдых от нагрузок, но без застоя. Преимущественно бегуны на средние дистанции применяют в это время непродолжительные и небыстрые пробежки, практикуются игровые тренировки и скретчинг, направленные также на психологическую разгрузку после присущего выступлениям нервного напряжения. Чтобы не допустить эмоционального выгорания впоследствии, в переходном периоде намеренно не применяются упражнения и объемы нагрузок, требующие моральной концентрации и волевого напряжения. Сопутствующими снижению тренировочного воздействия бегунов в подготовительный период могут являться повышение веса тела, «западание» формы в виде ухудшения результатов в профильном виде бега и показателях специальной выносливости. Однако при верном построении плана и соответствии выбранному режиму в дальнейшем эти явления ликвидируются, а временный регресс лишь позволяет атлету адаптировать организм к выводу базовых параметров на более качественный уровень.

Тренировочный период бегунов на средние дистанции в своей начальной фазе следует насыщать работой на общую выносливость. В это время атлетам ставится задача на повышение результата в кроссовых забегах различных форматов. Тренеры в данном случае традиционно применяют один из двух способов определения прогресса: показанное время на дистанции или преодоленная дистанция за заданное время. Помимо кросса на первой стадии подготовительной работы бегуны практикуют повторный бег на длинных отрезках с пониженной скоростью [4]. По поводу продолжительности данной фазы среди заинтересованных лиц идет активная дискуссия – большинство специалистов сходятся во мнении, что период повышения общей выносливости бегунов на средние дистанции должен составлять 2,5–4 месяца и разниться в зависимости от индиви-

дуальных факторов, присущих конкретному атлету, его стажу занятий спортом, квалификации, иных частных особенностей. С учетом общего спортивного принципа постепенности должен происходить прирост тренировочной работы. В конце этой стадии уместным является проведение прикидок, замеров результатов для понимания наличия или отсутствия необходимости внесения изменений в тренировочный график, форсирования подготовки или подтверждения верности выбранного способа воздействия. Признаками, позволяющими убедиться в наличии положительной динамики, являются уменьшение массы тела спортсмена, уменьшение частоты сердечных сокращений, укрепление мускулатуры, оптимизация процессов энергообразования.

Понимание характера адаптационных изменений спортсменов, выступающих в беге на средние дистанции, повышает эффективность тренировочного процесса за счет совершенствования отстающих звеньев компенсаторных механизмов. Учет представленных рекомендаций в тренировочном процессе способен вывести бегуна на средние дистанции на более высокий профессиональный уровень.

Список библиографических ссылок

1. Ершов В. Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 66–68.
2. Федин П. Е., Махов С. Ю. Характеристика понятий специальной выносливости как физического качества // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 110–114.
3. Различия в реакции дыхательной системы бегунов на средние и длинные дистанции и их влияние на скорость восстановления / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, А. Э. Болотин и [др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 4. С. 51–57.
4. Гилев Г. А., Щепелев А. А. Повышение скоростной выносливости в беге на средние дистанции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 298–302.

© Тхазеплов Р. Л., 2024

М. А. Ушаков, И. Н. Марченко, С. В. Милованов,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРЕСТУПНИКОВ

Актуальность данной тематики исходит из ежегодных статистических данных по увеличению количества преступлений, совершаемых с применением физической силы, против жизни, здоровья граждан и сотрудников полиции. По статистическим данным за 2023 г., правоохранительными органами раскрыто более 997 тысяч преступлений по Российской Федерации. По 79,5 % из них уголовные дела расследованы сотрудниками органов внутренних дел. Раскрываемость таких преступлений, как убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, изнасилование и разбой, остается на высоком уровне и превышает 96 % [1].

Большое количество преступлений совершается осознанно, как в одиночку, так и группой лиц. Нарушители закона понимают, чтобы быть быстрым, ловким при совершении преступлений, надо развивать свои физические качества. Для сотрудников органов внутренних дел скоростные способности рассматриваются как умение в любой служебной ситуации быстро реагировать на изменение условий при задержании преступников. Исходя из этого, можно предположить, что полицейскому необходимо развивать все физические качества, так как это приводит к полноценной подготовке действующего сотрудника. Чем качественнее его подготовка, тем больше жизней он может спасти в процессе служебной деятельности и не только. Мы рассмотрим развитие такого качества, как скоростные способности у курсантов образовательных организаций МВД России, так как это будущие сотрудники полиции, которым предстоит противостоять различным преступным элементам.

Цель работы: совершенствование скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при задержании преступника.

Задачи:

- проанализировать научные труды различных ученых по данной теме;
- оценить подготовку курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России;
- разработать методику развития скоростных способностей для будущих сотрудников при силовом задержании.

А. А. Васильков, Ю. В. Верхошанский характеризуют быстроту как способность к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующих больших энергозатрат [2].

И. С. Барчуков определяет быстроту как специфическую двигательную способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц [3].

Скоростные способности спортсмена проявляются в трех основных формах: в латентном времени двигательной реакции, в скорости одиночного движения, в частоте движений. Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты. В работах В. М. Клевенко выделяется также резкость (быстрое начало движения) как еще одна форма проявления быстроты [4]. Под скоростными способностями понимают морфофункциональные возможности человека выполнять двигательные действия за минимальное время в данных условиях.

Курсанты, поступившие из общеобразовательных учреждений, не все обладают развитой физической подготовкой, отвечающей вызовам в правоохранительных органах Российской Федерации. Если обучение проходило в кадетских классах перед поступлением в вузы МВД России, то здесь можно говорить о хорошей начальной военной подготовленности. Однако процент таких поступающих очень низкий. Благодаря преподавательскому составу в образовательных организациях МВД России курсанты и слушатели приобретают знания, умения и навыки в соответствии с программой обучения, необходимые для полноценного развития будущего сотрудника полиции. От того, как быстро обучающийся будет запоминать информацию, полученную от обучающего, и сколько

времени он тратит на индивидуальные работу по физической подготовке, и зависит его результат.

Как показывает практика применения приемов задержания на занятиях по физической подготовке, у многих курсантов и слушателей существует небольшое замешательство при динамическом выполнении упражнений в разделе «Боевые приемы борьбы». Как только они выполняют приемы задержания в скоростном режиме, с различными заданиями при изменяющейся обстановке во времени и в пространстве, курсанты начинают выполнять упражнение неправильно. Они выполняют действия при задержании ассистента в динамическом режиме с большими ошибками, так как привыкают к статическому положению партнера на зачете. Преступник при совершении противоправных действий во многом может вести себя непредсказуемо в любой момент и тем самым принести много вреда гражданам и сотруднику полиции, а также зданиям и сооружениям. Вследствие этого при многогранности изменяющейся обстановки во времени и пространстве курсант или слушатель в образовательных организациях МВД России, а в будущем сотрудник правоохранительных органов за минимальный временной отрезок должен уметь быстро задержать ассистента и преступника. Для того чтобы в изменяющихся условиях оказывать сопротивление и быстро проводить задержание преступников, необходимо развивать не только силу, выносливость, гибкость, но и скоростные способности.

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Здесь важно отметить разнообразие методик при развитии этого качества. В данном случае можно предложить методику развития скорости на движущийся объект. Преступник не находится в статическом положении, а всегда в движении. Есть простая двигательная реакция и сложная. Первая характеризуется временем реагирования на заранее известный сигнал (старт в беге на определенную команду преподавателя). Сложная двигательная реакция: а) реакция на движущийся объект (полет мяча); б) реакция, где необходимо сделать выбор из различных вариантов выполнения одного действия.

При реакции на движущийся объект способность зафиксировать его в динамическом положении надо тренировать с помощью: умения удерживать объект в области вашего зрения, вследствие этого минимизируется время его фиксации в необходимой ситуации; постепенного повышения внезапности появления объекта; уменьшения дистанции между курсантом и движущимся объектом; повышения скорости у объекта,двигающегося на ассистента.

Физические упражнения, в которых используется тип реакции с выбором, имеют большое значение. От тренированности данного элемента зависит жизнь и здоровье граждан и сотрудника полиции. При подготовке к данному упражнению курсанты должны знать, в какой степени, с каким соперником и с какой скоростью его применить, также время играет большую роль в развитии данного качества. Методическое подведение курсантов и слушателей к данному упражнению может проходить в спортивных единоборствах (бокс, борьба) и играх. Совершенствование будет по двум основным направлениям: 1) при формировании у курсантов и слушателей умения предугадывать вариативные действия противника по его положению тела, подготовительным движениям, общей манере поведения. Очень важно, чтобы занимающиеся сразу предугадывали основное передвижение соперника. Для этого курсанта приучают реагировать сначала на действия соперника, приближая их к естественным; 2) далее происходит усложнение действий. На первых этапах тренируется ответ на одно известное действие соперника, потом на два движения ассистента, производимых в разной последовательности. На то, как будет реагировать занимающийся, и зависит тренированность курсантов и слушателей при различных задержаниях. В дальнейшем можно постепенно увеличивать скоростные действия, доведя их до максимально возможных. Таковы некоторые пути совершенствования скорости простой и сложной двигательной реакции.

Очень важно, что при тесном взаимодействии с практическими органами внутренних дел курсанты и слушатели приобретают неоспоримый опыт. Руководители подразделений регулярно озвучивают современные тенденции, касающиеся преступлений, в соответствии с этим составляется программа прохождения дисциплины, а преподаватели кафедр физической подготовки применяют методику преподавания в конкретном взводе, используя индивидуальный подход.

Достаточно непросто применять методику развития скоростных способностей, чтобы все формы проявления быстроты развивались с максимальной эффективностью. Для совершенствования скоростных способностей курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России учувствуют в спортивно-массовых соревнованиях по различным видам спорта: легкоатлетический кросс, борьба самбо и дзюдо, плавание, служебное двоеборье – все это способствует развитию профессиональных качеств будущего сотрудника полиции. Все это может быть использовано на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России в качестве методических рекомендаций для их качественного обучения, а также для улучшения физических качеств на самостоятельных занятиях будущих полицейских и действующих сотрудников правоохранительных органов.

Список библиографических ссылок

1. Состояние преступности в России за январь – декабрь 2023 года. URL: <https://cdn1.tenchat.ru> (дата обращения: 05.05.2024).
2. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 379 с.
3. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Маликова. М.: Академия, 2014. 528 с.
4. Клевенко В. М. Быстрота как развитие физических качеств. М., 2008. 290 с.

© Ушаков М. А., Марченко И. Н., Милованов С. В., 2024

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ИХ АКТУАЛЬНОСТИ

Подразделения правопорядка и в первую очередь сотрудники Министерства внутренних дел обеспечивают комфортное и безопасное времяпрепровождение граждан, выполняют функции противостояния преступности, пресечения противоправного поведения. Если предъявлять подобные требования к обычному человеку, не обладающему специальными знаниями и компетенциями, то решение задач будет поставлено под очень большой вопрос, так как отсутствие подготовки неминуемо приведет к ошибкам, упущениям, излишней трате драгоценного времени при рассмотрении факта посягательства на объект государственной защиты. Организуя структурированное и систематическое повышение профессионального уровня личного состава, МВД уделяет большое внимание такому аспекту, как физическая подготовка сотрудников полиции, способности при наличии причин и оснований применить силу, ограничить свободу действий злоумышленника, добиться выполнения требований о соблюдении законодательства.

Учитывая разнообразие, сложность и многофакторность задач, которые возникают в быту полицейских, умение посредством уровня физических возможностей добиться их исполнения видится нам безальтернативным. Сотрудники обязаны своевременно реагировать на экстремальные ситуации в служебной деятельности, применяя не только современное вооружение, но и методы и средства специальной подготовки [1].

Желаемые направления, выбор базисных видов спорта для рецепции тематики в содержание курса соответствующей учебной дисциплины, выбор в части акцентуации внимания на конкретных прикладных характеристиках физической подготовки являются предметом постоянных споров в научных и практических кругах. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что важность процесса повышения сотрудниками полиции функциональных возмож-

ностей организма и последующее сохранение достигнутого результата признается всеми субъектами общественных отношений, так или иначе связанных с правоприменительной практикой. Иными словами, благодаря чему и насколько грамотным будет сотрудник полиции в части двигательной активности, волнует и лиц, ответственных за процесс физической подготовки, и граждан, на защиту интересов которых сотрудник органов внутренних дел поставлен.

В содержание общей физической подготовки входят такие виды упражнений, как кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, прыжки, преодоление препятствий, лыжные гонки, гимнастика, спортивные игры, силовые тренировки. Проблемы в данном случае заключаются в ограниченности времени для обучения и апробации как в образовательных организациях системы МВД, так и в структурных отделениях в рамках спортивно-массовой работы. Недостаточная продолжительность и низкая частота занятий позволяют в лучшем случае ознакомиться с техническими нюансами элемента (вида нагрузки). К примеру, чтобы подготовить спортсмена-ударника в боксе либо кикбоксинге, необходим многолетний тренировочный процесс, выступление на соревнованиях, оттачивание мастерства с соперниками, обладающими специфической манерой передвижения, длиной конечностей, весом и ростом. Одновременно ударная техника при обучении курсантов вуза МВД является в лучшем случае разделом курса физической подготовки и присутствует на занятиях в крайне сокращенном виде без должной конкретизации. Для слушателей, проходящих обучение в виде первоначальной подготовки, выделяемое время на данную тему и того меньше. Работа в подразделениях полиции зачастую сводится к проведению тренажей общего воздействия – обучить в ее рамках полицейского уходам от атаки, внезапным перемещениям и изменениям траектории удара, правильному дыханию для сохранения сил, умению скрыть атаку и провести ее в кратчайшие сроки, то есть нюансам боя, просто нереально.

Единственным способом решения данного вопроса видится самостоятельная подготовка сотрудников полиции, в рамках которой может быть достигнуто системное ознакомление с базовым разделом «Ударная техника» (выбран в качестве примера, описываемая тенденция в равной мере касается любого другого раздела программы курса), например действия самозащиты, поведение в реаль-

ном противоборстве, эффективные способы пресечения сопротивления правонарушителя и т. д. Для реализации такой возможности важен комплекс стимулирующих и агитационных мер для поднятия мотивации личного состава к тренировочному процессу: выделение необходимого времени, поощрение высоких результатов, показанных на ведомственных соревнованиях, иные служебные преференции.

Далее стоит отметить проблему слабой и зачастую недостаточной подготовленности личного состава к ведению рукопашной схватки с правонарушителем, оказавшим сопротивление и посягающим на жизнь и здоровье сотрудника полиции. Такой контакт всегда является стрессовым, дестабилизирующим фактором, подготовка к нему должна иметь определенную специфику. Проанализировав периодические издания [2, 3] и ссылаясь на собственный опыт, считаем, что лучшей подготовкой к единоборству является единоборство. То есть для того, чтобы отразить нападение, провести уместный контрприем, при необходимости применить иную тактику ведения боя для решения оперативной задачи, нужно предварительно и как можно больше раз опробовать свои силы в единоборстве с реальным соперником, с соблюдением мер безопасности, использованием защитной амуниции, но по возможности в режиме полного контакта. На сегодняшний момент подобный формат проведения практических занятий (спарринги, схватки по правилам определенного вида единоборств) [4] представлен крайне скудно либо не представлен вовсе. Отработки приемов в описываемом режиме активно задействуются в тренировочном процессе сотрудников подразделений специального назначения, поэтому результат налицо – служащие спецназа, СОБРа, подразделения ГРОМ в сравнении с остальными сотрудниками полиции обладают лучшими показателями физической подготовки и владением приемами самозащиты и задержания. Считаем, что корректировка образовательных программ курса физической подготовки всех должностных категорий в части наполнения их учебно-тренировочными поединками позволила бы повысить тренировочный эффект, стать основанием для психической готовности полицейских к непосредственной физической конфронтации с преступником.

Недостаточно проработанной и не учитывающей особенности наделенных властными полномочиями субъектов правоотношений

кажется нам методика обучения боевым приемам борьбы женщин-полицейских. С большим трудом можно представить себе успешное применение стандартного приема задержания женщиной-полицейским по отношению к сопротивляющемуся правонарушителю-мужчине, если у первой по каким-то причинам отсутствуют спецсредства или огнестрельное оружие. Тренируя женщин, ответственное лицо (инструктор, преподаватель, специалист БСП) должно первоначально доводить до личного состава информацию о болевых точках на теле человека, способах воздействия на них, а также обучать болевым приемам, не требующим особой физической силы (давление или скручивание на мелкие суставы, навыки выкручивания пальцев). Разница в габаритах и антропометрических данных, гендерные различия в плане силы, скорости и выносливости делают попросту опасным для жизни женщин – сотрудников полиции выполнение оперативной задачи в рамках единоборства с мужчиной. Наличие же описанных прикладных навыков, которыми предлагается наполнить учебно-методическую базу при обучении женщин, способно несколько уравновесить шансы. Особое внимание ввиду описанного неравенства возможностей должно быть уделено применению подручных материальных предметов женщинами-полицейскими в ходе противостояния преступнику мужского пола, предметов бижутерии, деталей одежды и т. п.

В заключение важно указать, что только в живой дискуссии представителей органов правопорядка, служащих специальных подразделений, теоретиков-исследователей и педагогических работников можно найти оптимальный формат и содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и добиться достойного и эффективного выполнения ими профессиональных функций.

Список библиографических ссылок

1. Дадов А. В. Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. № 8. С. 174–177.
2. Карданов А. К. Практическая составляющая мотивации совершенствования физической подготовленности полицейского //

Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. 2015. № 3 (5). С. 140–141.

3. Шевченко А. Р. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения // Эпоха науки. 2020. № 22. С. 328–331.

4. Алексеев Ю. Г., Прокофьев М. В. Актуальные проблемы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. матер. конф. Орел, 2022. С. 21–24.

© Хажироков В. А., 2024

К. Е. Хайминова, А. В. Анальков, А. А. Копытова,
Белгородский юридический институт МВД России
имени И. Д. Путилина

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В настоящее время появляется немало факторов и внешних признаков, влияющих на ментальное здоровье человека. С точки зрения физиологии стресс – это состояние организма, при котором наблюдается отклонение его от нормальных показателей. Существует понятие «гомеостаз», означающее саморегуляцию и постоянство внутренней среды. При его нарушении человек выходит из своей зоны комфорта и начинает испытывать напряжение. С древних времен стресс является реакцией, помогающей «выжить» в определенных обстоятельствах, так как под ним подразумевается состояние борьбы или бегства. В момент негативной и эмоциональной ситуации зрительный или слуховой анализатор посылает сигнал в центральную нервную систему, где она обрабатывается и передается

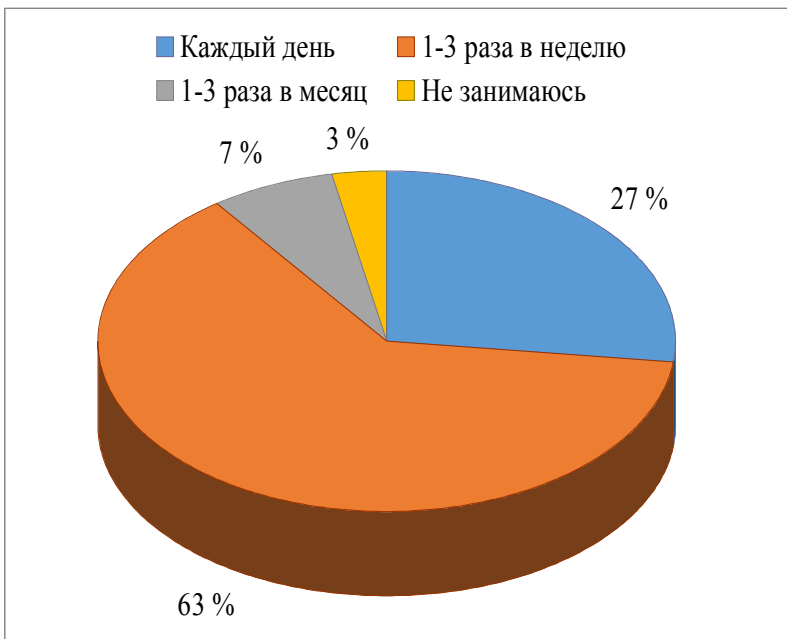
в головной мозг, в результате чего происходит активация нервной и эндокринной системы. Таким образом, в условиях психоэмоционального напряжения происходит повышение сопротивляемости организма к внешним факторам, из-за чего и появляются гормоны стресса, которые в будущем могут привести к возникновению различных заболеваний [1].

Профессия сотрудника органов внутренних дел считается одной из самых напряженных, и это происходит из-за того, что полицейские ежедневно сталкиваются в процессе несения службы с экстремальными обстоятельствами, которые связаны с риском для жизни и здоровья не только их самих, но и окружающих людей. Кроме того, сотрудники полиции работают в напряженных условиях, зависящих от нескольких факторов: возникновения конфликтных ситуаций с криминальным контингентом; ненормированного рабочего графика и постоянного физического и психического напряжения [2].

Уже в период обучения курсанты образовательных организаций МВД России сталкиваются с непривычными условиями жизнедеятельности: казарменное положение, постоянный контроль со стороны руководства, подчинительный характер взаимоотношений со старшими по званию, совмещение учебной и служебной деятельности. Все названные причины приводят к внутренним переживаниям и нестабильному эмоциональному состоянию курсантов [3].

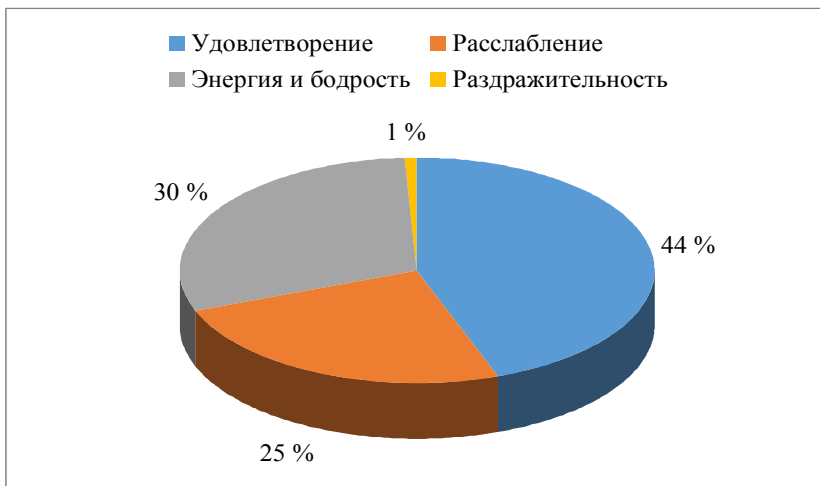
При отсутствии мотивации (служение обществу, борьба с преступностью, принесение пользы государству) происходит накопление внутреннего напряжения и возникновение различных проявлений стресса: тревожности, агрессивности, неудовлетворенности работой. Отсутствие знаний, умений и навыков в области гармонизации эмоциональных состояний также является важным фактором возникновения стресса и его последствий у сотрудников полиции [4].

Для получения информации об основных способах снятия психоэмоционального напряжения мы провели исследование среди обучающихся Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. В данном опросе принимали участие обучающиеся от 18 до 23 лет. Количество участвующих составило 157 человек.



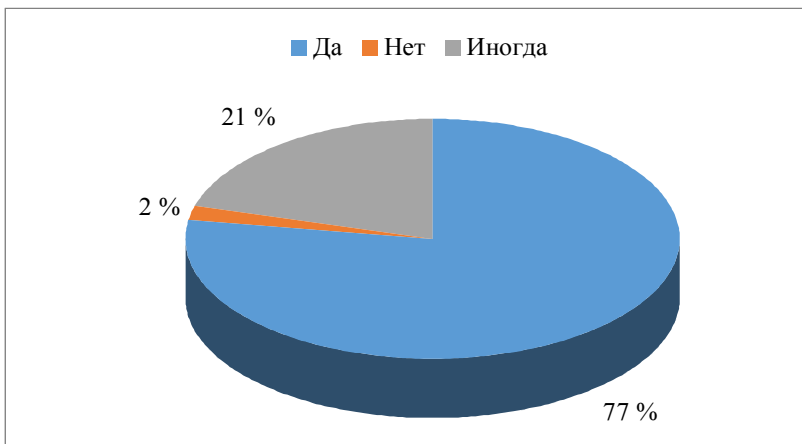
*Рис. 1. Распределение ответов по вопросу № 1
«Как часто Вы занимаетесь физической подготовкой?»*

Для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России одной из главных задач является развитие физических и психических качеств, необходимых для преодоления профессиональных трудностей и совершенствования профессиональных навыков. Практические занятия по физической подготовке проводятся не менее двух раз в неделю, на них курсанты совершенствуют физические качества и изучают боевые приемы борьбы; на старших курсах моделируют ситуации, приближенные к реально возникающим в процессе противоборства с правонарушителями.



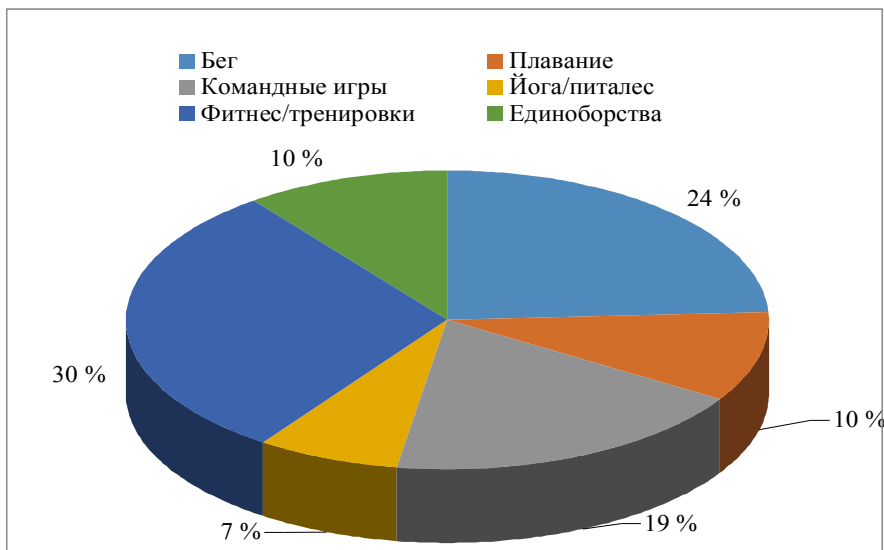
*Рис. 2. Распределение ответов по вопросу № 2
«Какие эмоции Вы испытываете после занятий физической подготовкой?»*

Важной особенностью после проведения занятий по физической подготовке является самочувствие и ментальный подъем, благодаря которым ощущается готовность продолжать привычную деятельность.



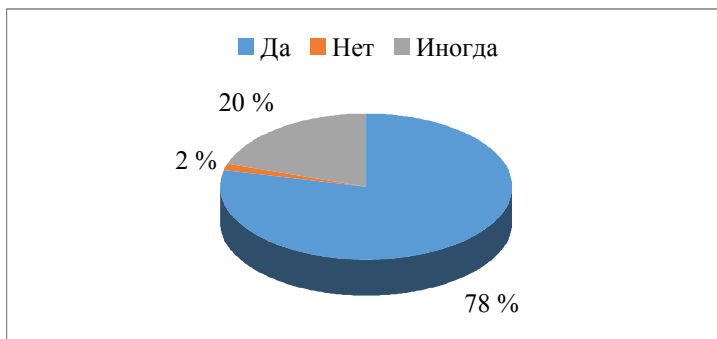
*Рис. 3. Распределение ответов по вопросу № 3
«Помогает ли Вам физическая подготовка справиться с повседневными проблемами и стрессом?»*

В период выполнения физических упражнений организм вырабатывает эндорфины, которые действуют как естественные обезболивающие и антидепрессанты, улучшая настроение и уменьшая чувство боли. Вследствие чего занятия физическими упражнениями способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья. Кроме того, занятия физическими упражнениями влияют на снижение выработки кортизола – гормона стресса.



*Рис. 4. Распределение ответов по вопросу № 4
«Какие виды физической подготовки Вы предпочитаете?»*

У курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России существует выбор при определении секции по спорту. Из основных секций выделяют: бег, плавание, легкую атлетику, командные виды спорта, единоборства. Каждый человек в свободное время от учебных занятий может выбрать для себя наиболее подходящий вид физической активности.



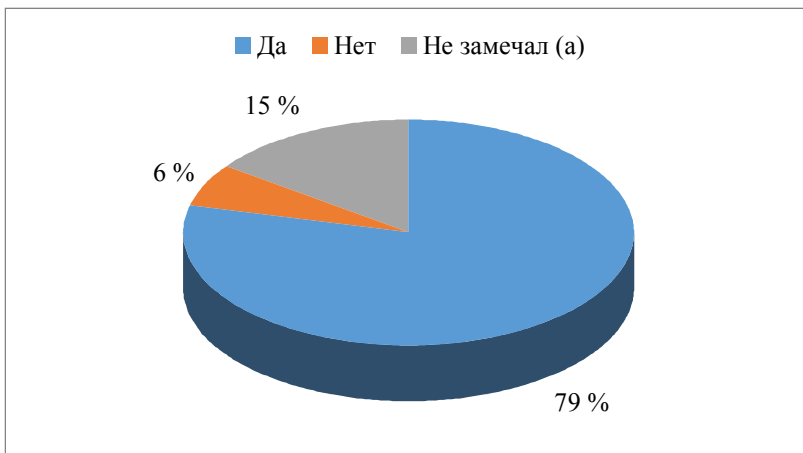
*Рис. 5. Распределение ответов по вопросу № 5
«Чувствуете ли Вы изменения в своем психоэмоциональном состоянии
после занятий физической подготовкой?»*



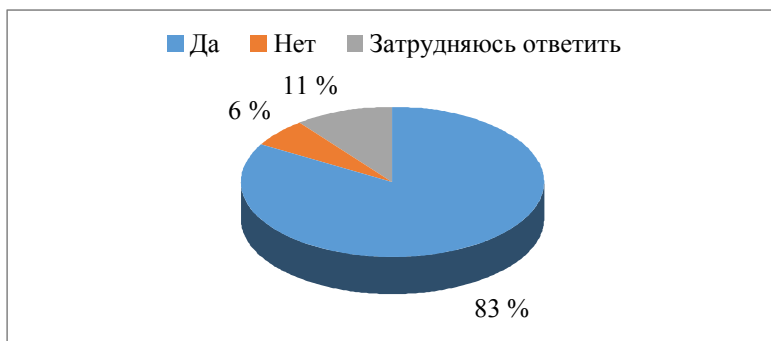
*Рис. 6. Распределение ответов по вопросу № 6
«Какие еще способы борьбы со стрессом Вы используете
помимо занятий физической подготовкой?»*

Помимо снятия психоэмоционального напряжения посредством занятий физической подготовкой курсанты и слушатели образовательных организаций МВД выделяют: медитации, чтение книг,

общение с друзьями, просмотр фильмов и сериалов, рыбную ловлю. Кроме того, научные исследователи и психологи обращают внимание на следующие виды борьбы со стрессом: переключение внимания, дыхательная гимнастика, фитотерапия, расслабляющие ванны, правильное питание, полноценный сон, активный отдых.



*Рис. 7. Распределение ответов по вопросу № 7
«Влияют ли занятия физической подготовкой
на Вашу самооценку и уверенность?»*



*Рис. 8. Распределение ответов по вопросу № 8
«Считаете ли Вы, что регулярные занятия физической подготовкой
помогают предотвратить стресс?»*

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что занятия физическими упражнениями снимают психоэмоциональное напряжение и вызывают положительные эмоции у занимающихся. Учеными также установлено, что в результате физических тренировок может измениться восприятие собственного тела и повыситься уровень самооценки. Кроме того, при регулярных занятиях спортом повышается внимание, улучшается долговременная память и интеллектуальная деятельность [3, 5].

В заключение рассмотрения данной темы следует сказать, что в настоящее время существует множество факторов, которые негативно влияют на психоэмоциональное состояние курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Таким образом, обучающиеся не в полной мере осознают важность занятий физической подготовкой, некоторые из них считают, что физическая активность не помогает справиться с повседневными проблемами и стрессом (рис. 3).

Более того, необходимо отметить, что 1 % от числа опрошенных испытывают раздражительность после занятий физической подготовкой (рис. 2). 2 % респондентов не чувствуют изменений в своем психоэмоциональном состоянии после занятий (рис. 5).

Таким образом, обучающимся курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России важно приобрести и укрепить привычку заниматься физической подготовкой. Однако не стоит забывать, что методически грамотно организованная физическая подготовка, активный отдых и правильное питание являются важными способами снятия стресса. Так, для комфортного прохождения службы в ОВД курсантам и слушателям необходимо не только регулярно заниматься физическими упражнениями, но и знать теоретические и методические основы организации занятий по физической подготовке.

Список библиографических ссылок

1. Бакин А. В., Струганов С. М. Перспективы развития спорта в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. 2018. С. 24–28.

2. Алдошин А. В. Средства физического воспитания, используемые при оптимизации физического состояния курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. матер. XIX Междунар. науч.-практ. конф. В 2-х т. Иркутск, 15–16 июня 2017 г. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. Т. 1. С. 17–22.

3. Технология формирования у студентов устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению средствами физической культуры / Д. В. Щербин, А. А. Третьяков, В. В. Дрогомерецкий, А. А. Горелов // Педагогическое образование в системе высшей школы, Белгород, 1 апреля 2015 г. Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2015. С. 188–195.

4. Ворончихин Д. В. Формирование мотивации курсантов образовательных организаций системы МВД России к занятиям физической культурой и спортом // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сб. матер. XXII Всерос. науч.-метод. конф. В 2-х т. Иркутск, 2–3 марта 2017 г. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. Т. 2. С. 33–37.

5. Галимова А. Г. Физическая активность как способ повышения стрессоустойчивости курсантов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: матер. двадцать восьмой Всерос. науч.-метод. конф., Иркутск, 1–2 марта 2023 г. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2023. С. 83–86.

© Хайминова К. Е., Апальков А. В., Копытова А. А., 2024

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Участие в выработке у населения положительного отношения к массовой физической культуре и определение активного, подвижного образа жизни в качестве желательной поведенческой стратегии является приоритетом внутренней политики государства и неперменным компонентом ее социального направления. Приобретшее статус своеобразного клише выражение «здоровый образ жизни» означает в представлении рядового гражданина такой стиль времяпрепровождения и отношения к функциональному состоянию своего организма, который заключается в уделении значительного внимания уровню физической подготовки, контролю изменений и поддержанию спортивной формы. Естественно, что, являясь формой организации людей, государство напрямую заинтересовано, чтобы население придерживалось правил и постулатов, позволяющих сохранять или даже повышать возраст полной работоспособности, продолжало как можно дольше быть активным в репродуктивном отношении и повышать демографические показатели, транслировало единожды усвоенные ценности последующим поколениям. Именно поэтому здоровому образу жизни на сегодняшнем этапе необходимо уделять значительное внимание, дифференцированно проводя работу по его популяризации во всех социальных группах.

В качестве алгоритма определенных действий здоровый образ жизни определяется как комплекс мероприятий развивающего, тренировочного, профилактического либо оздоровительного характера, имеющий своей целью последовательное укрепление мышечной ткани организма, повышение скорости восстановления после физической нагрузки, снижение утомления, повышение общей и специальной работоспособности. Ценность для неограниченного круга лиц данного мировоззренческого явления заключается и в том, что, не являясь прерогативой профессиональных спортсменов, ЗОЖ доступен для людей практически любого возраста, пола и начального уровня подготовки. То есть приобщиться к нему можно практически

в любой момент – важно лишь придерживаться основных правил в части системности режима активности, избирательности и рациональности питания, обязательности проведения восстановительных периодов.

Однако работа в этом направлении подчас оставляет желать лучшего, а причины не только и не столько административные. Мировоззрение приверженцев здорового образа жизни отличается активной позицией, подвижностью в быту, наполнением быта мероприятиями спортивного характера: тренировками, прогулками, зарядкой и закаливанием. Такое времяпрепровождение заставляет последователей напрягаться и предпринимать усилия – эффект оздоровления является следствием, ради которого приходится потрудиться. В то же время молодым людям повсеместно демонстрируются иные варианты проведения досуга – перед экранами мониторов и гаджетов, безусловно заключающих возможности для самореализации в постиндустриальном обществе XXI в., но параллельно практически исключающих физическую активность. Обоснованную критику вызывает именно пассивность и недостаточность двигательных действий, необходимых для профилактики суставных заболеваний, оптимизации работы дыхательной и кровеносной системы, достижения мышечного тонуса. Перечисленные процессы крайне затрудняются при проведении большого количества времени молодежью (и не только) за компьютерами, если это занятие не чередуется с сеансами удовлетворения природных потребностей, связанных с ощущением полезного эффекта физической нагрузки.

Рассматривая здоровый образ жизни в виде массива сведений, необходимого по вышеперечисленным причинам социальной полезности к распространению, важно учитывать, что первичной аудиторией информирования всегда была и остается молодежь среднего и старшего школьного возраста, а также представители студенческой среды. Открытые миру и желающие активной социализации, с одной стороны, но также и в большинстве своем пока не обладающие развитым критическим мышлением с другой, молодые люди вступают в данный период жизни в возраст, когда и формируются дальнейшие тенденции жизнедеятельности. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его

в морально-нравственном плане, закрепление здоровья. Как показывает статистика, молодежь остается наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек [1].

С каждым годом растет число учащихся, страдающих какими-либо эндокринными заболеваниями [2]. Добавляет масла в огонь популяризация торговыми корпорациями продуктов питания, не соответствующих стандартам полезности, состоящих из изначального некачественного и потому вредного сырья. В то время, когда молодой организм может ощущать полезное влияние свежего воздуха, солнечных ванн и водных процедур, типовой подросток предпочитает загрузить очередную игру на смартфон или погрузиться в мир виртуального общения. Во многих регионах и городах страны, особенно издавна являющихся промышленными, лучшего оставляет желать и экологическая обстановка – многочисленные вредные производства загрязняют окружающую среду, не особо заботясь о здоровье местных жителей. В такой обстановке игнорирование принципов здорового образа жизни становится попросту опасным для последующей жизни. Принимая требования меняющегося мира и признавая научно-технический прогресс, все же важно понимать, что именно здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и учебе, обеспечивающая гармоничное развитие личности [3].

Важной задачей государственного реагирования на существующие тенденции в части общественного отношения к здоровому образу жизни выступает информирование населения и повышение общего уровня осведомленности об эффекте для организма человека от постоянных тренировочных сеансов. Проведение лекций и бесед в организациях высшего образования уполномоченными структурами и общественными организациями, стимулирование профильных программ просвещения, выделение различных преференций энтузиастам, ведущим пропагандирующую здоровый образ жизни деятельность на добровольных началах, – вот лишь малая часть мероприятий, осуществление которых на федеральном и местном уровне способно направить молодежь и помочь ей сделать правильный выбор.

Природа человека состоит в том, что значительное влияние на итоговый облик и образ мышления оказывает контекст – те обстоятельства и круг лиц, которые окружают его в процессе взросления.

Приобщение к оздоровительной тренировочной деятельности старших школьников и студентов способно внести в повседневность данной социальной группы занятия, которые для них насытят этот контекст потенциально благотворными изменениями, – выполнение биосоциальных функций, укрепление физического и психического здоровья, активное долголетие и в конечном счете гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах. Не стоит забывать, что соответствие принципам здорового образа жизни учит дисциплине, формирует упорство в достижении поставленных целей, положительно сказывается на морально-волевой подготовке.

Даже сугубо утилитарное рассмотрение результатов ведения здорового образа жизни – укрепленного и подготовленного к нагрузкам организма, как преимущества в различных соревнованиях, на рынке труда, выполнение профессиональных функций в сложных условиях окружающей среды имеет право на существование, так как является для некоторых людей мотивацией к началу тренировочного процесса. Так или иначе, но в наши дни здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость [3]. Хочется надеяться, что стимулирование молодежи, касающееся бережного и обдуманного отношения к своему здоровью на уровне семьи, учебного заведения, узкоспециализированных общественных организаций, местного самоуправления, субъекта Федерации и государства в целом, будет приносить свои плоды и способствовать формированию здорового поколения, не прерывая славных традиций советской школы массовой физической культуры.

Список библиографических ссылок

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. Солдатов П. А., Белоус О. И., Кириченко Р. В. Методика повышения профессиональной эффективности курсантов вузов Национальной гвардии РФ в образовательном процессе по физической подготовке и спорту // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. № 2. С. 696–703.

3. Аганов С. С., Семенова С. С., Стрижков А. П. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их реализация в физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 11–15.

© Хромов А. М., 2024

Ю. В. Чехранов,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Компетентность сотрудников полиции в процессе осуществления оперативно-служебной деятельности во многом зависит от качества их профессиональной подготовки (обучения), важнейшей частью которой является физическая подготовка. Для совершенствования процесса обучения предлагаются различные направления, к которым относят использование современных технологий (дистанционное обучение, виртуальные тренажеры и т. д.), акцентированное внимание к индивидуальному подходу при обучении, в том числе обучении на рабочем месте, применение системы стимулов и мотиваторов, совершенствование контролирующих и оценочных систем [1].

Однако эффективность инновационных методов в немалой степени зависит от направленности всей системы обучения в образовательной дисциплине, от степени совершенства ее структуры и содержания. По характерным методологическим признакам, выявленным академиком А. М. Новиковым для педагогических систем [2], существующая система физической подготовки сотрудников ОВД носит ярко выраженный «фрагментарный» характер, в отличие от требуемого современностью «деятельностного» ее характера [3].

Структура и содержание дисциплины «Физическая подготовка» устанавливаются нормативным документом, которым в настоящее время является соответствующий приказ от 2 февраля 2024 г. № 44 [4]. Действовавший до утверждения указанного приказа нормативный документ неоднократно критиковался специалистами, предлагались внесения в него различных изменений [5, 6]. Однако внесенные указанным приказом изменения и дополнения существенно не коснулись подвергавшихся критике структуры и содержания физической подготовки сотрудников ОВД. Поэтому вопрос о внедрении в учебный процесс по физической подготовке современных педагогических методик в полной мере не может быть урегулирован без решения вопроса реальной направленности системы физической подготовки на практическую оперативно-служебную деятельность сотрудников полиции, требующую применения физической силы против правонарушителей.

Специалисты Л. В. Кан и Ю. С. Крыжановский провели важные исследования, охватывающие период в девять лет, касающиеся применения сотрудниками полиции приемов силового принуждения и получения ими травм при проведении данных действий [7]. Исследователи выявили, что сотрудники полиции недостаточно владеют атакующими действиями руками и ногами, а также защитными действиями от подобных атак ввиду отсутствия достаточной автоматизации указанных действий. Они отметили также слабые умения и навыки использования сотрудниками захватов, обхватов и болевых приемов. Авторы видят проблему в методиках обучения указанным действиям и предлагают обучать, например, не перехватам быющей руки противника, а контрударам, не «сбиваниям» и «сваливаниям» противника в партер, а действиям техники и тактики с ассистентом, имитирующим сопротивление противника, применяя элементы борьбы. Однако представляется очевидным, что для выполнения перечисленных действий обучаемые должны обладать хотя бы умениями, не то что автоматизированными навыками выполнения приемов спортивных единоборств, в которых применяется как ударная, так и борцовская техника. В нормативном же документе по физической подготовке представлено описание исключительно демонстрационной техники боевых приемов борьбы (БПБ), владение которой позволяет преподавателю (и проверяющим) оценить качество освоенных сотрудником умений по опреде-

ленным критериям, главным из которых является строгое соответствие нормативному описанию. Демонстрационная техника необходима, особенно на первом этапе обучения, но в дальнейшем обучаемым требуется вариативная техника, которую как раз и предлагают авторы статьи. В то же время вариативная техника БПБ должна осваиваться на основе уже приобретенных умений и навыков технико-тактических действий спортивных единоборств (бокса, самбо, рукопашного боя, карате и др.). Однако одной лишь инициативы отдельных энтузиастов-преподавателей, внедряющих методики с изучением техники и тактики спортивных единоборств, для охвата всего контингента сотрудников недостаточно.

Таким образом, чтобы обеспечить качественное обучение БПБ всех сотрудников полиции, требуется обязательное наличие спортивного компонента в самой педагогической системе физической подготовки, которое должно быть официально закреплено в нормативном документе ведомства. К необходимости признания такой структуры и соответствующего содержания физической подготовки, отвечающих требованиям деятельности направленной обучения, следует прийти как специалистам этой важной части профессиональной подготовки, так и руководителям различных уровней ведомства. Вопрос непростой, требующий существенного научно-методического и кадрового обеспечения учебно-тренировочного процесса, однако без таких изменений добиться масштабного улучшения уровня физической подготовки сотрудников полиции не представляется возможным.

Список библиографических ссылок

1. Алексеенко Н. Н., Каримов А. А. Основные направления повышения эффективности профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград, 2023. Вып. 6. С. 19–23.

2. Новиков А. М. Российское образование в новой эпохе. Парадоксы наследия. Векторы развития: публицистич. моногр. М.: Эгвес, 2000. 270 с.

3. Чехранов Ю. В. Деятельностная направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: монография. М.: Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2020. 270 с.

4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 14.05.2024).

5. Торопов В. А. «Инновационный подход» в обосновании содержания Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: матер. II Всерос. науч.-практ. конф. Омск: Омский государственный аграрный университет, 2017. С. 100–107.

6. Кан Л. В., Подрезов А. А. Актуальные вопросы необходимости внесения изменения в нормативные акты по обучению сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград, 2023. Вып. 6. С. 111–114.

7. Кан Л. В., Крыжановский Ю. С. О необходимости выбора стратегии для эффективного обучения сотрудников органов внутренних дел выполнению служебных задач с применением приемов задержания // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград, 2023. Вып. 6. С. 104–110.

© Чехранов Ю. В., 2024

А. И. Шишкина, А. Е. Баженов,
Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

РОЛЬ ПИТАНИЯ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка важна и необходима в деятельности каждого курсанта и слушателя, она помогает заботиться о здоровье и жизни будущего сотрудника полиции. Однако немногие задумываются о нарушенном питании, что может сказаться на результате.

Питание в физической подготовке играет немалую роль, так как оно активизирует и нормализует обменные процессы в организме для роста и восстановления мышц, насыщает витаминным и минеральным комплексом для поднятия сил и энергии, а также помогает в наборе мышечной массы и нормализации тела в целом.

Делать заранее определенные выводы по питанию курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России нельзя, необходимо рассмотреть их аспекты в его становлении.

Так, по исследованиям Института физиологии возраста РАО, большая часть детей в школах не питаются правильно, по сравнению с 35 % школьников, которые соблюдают гигиенические требования, хотя школьные учреждения заботятся об обеспечении бесплатным и сбалансированным питанием.

В последнее время спор о здоровом питании все больше набирал свои обороты из-за интенсивного внедрения новых технологий производства продуктов питания, таких, как ГМО, искусственные консерванты, красители и др. Но при этом у этой медали есть и другая сторона – пропаганда болезней данной «культуры и питания» – ожирение, анорексия, РПП и т. д.

Нужно понимать, что традиции здорового питания зарождаются в семье, а после формируются в образовательных учреждениях, где большая часть времени затрачивается на обучение. Однако здесь есть свои нюансы, которые могут послужить либо стимулом развития здоровья, либо отправной точкой образования болезней и слабого иммунитета.

Для правильной организации здорового питания в семье необходимы такие принципы, как регулярность, разнообразие, достаточность, безопасность и удовольствие с положительными ощущениями от еды.

Регулярность. Такое питание настраивает пищеварение на лучшее усваивание пищи, из-за разнорядного приема пищи в организме происходит стресс, который так или иначе приводит к проблемам здоровья.

Разнообразие. Для развития ребенка требуется достаточное количество микроэлементов, в частности животный белок, поэтому вегетарианство, веганство, которые возможны для взрослого, ни в коем случае недопустимы для детского организма. Так, из-за быстро развивающегося организма необходимо придерживаться базовой формулы соотношения белков, жиров и углеводов в детском саду (1:1:4), в начальной школе (1:1:5).

Безопасность. Главное и основное правило продовольственной безопасности – свежесть и качество продуктов. Не стоит забывать о том, что речь идет о формирующемся организме, поэтому не следует давать грубую, жирную и пережаренную пищу, а также ту, которая содержит много специй, острых и кислых продуктов.

Удовольствие. Взрослым необходимо с детства приучать своих детей учиться питаться такой едой, которая и полезная, и вкусная, так как это одно из важных условий поддержания здоровья. Что также служит необходимым источником положительных эмоций.

Так, курсанты и слушатели в образовательных учреждениях МВД России обучаются уже с сформированными принципами питания. Однако при физической подготовке не каждый задумывается о важности роли питания для организма. Обучающиеся совершенствуют свою физическую форму, силу, скорость, выносливость и ловкость в комплексе с эмоциональной нагрузкой. Таким образом, правильно составленный рацион питания поможет противостоять негативным факторам окружающей среды, усталости, вялости и проблемам со здоровьем.

Хорошая физическая подготовка необходима будущим сотрудникам ОВД, поэтому заниматься физической и психологической подготовкой обязан каждый курсант и слушатель образовательной организации МВД России, при этом положительный результат возможен при правильном и сбалансированном питании, которому

надо уделять внимание. В случае несоблюдения данного правила это может привести к проблемам с сердцем, дыханием, болезням печени, почек, ухудшению работы суставов, хронической усталости, повышенной тревожности, а также ухудшению иммунитета.

Охарактеризуем важные составляющие нашего здоровья.

Потребность в белке человека, ведущего активный образ жизни, – 1,5–2,2 грамма на 1 килограмм массы тела. Однако многие ученые утверждают, что при ежедневных и высоких физических нагрузках рацион курсанта, слушателя и сотрудника органов внутренних дел должен содержать не менее 2,5 грамма белка на 1 килограмм массы тела.

Жиры также довольно значительны в рационе данной категории лиц. Работоспособность и общая сила и выносливость курсантов снижается на 10 %, когда доля жира в питании становится менее 15 %, важно не превышать норму – 30 %.

Углеводы же в свою очередь не должны превышать 55–60 % от общей калорийности.

Правила питания имеют первостепенное значение. Так, курсантам, слушателям, а также действующим сотрудникам органов внутренних дел рекомендуется придерживаться дробного приема пищи – не менее 4 раз в сутки. В зависимости от калорийности, рекомендуемой определенному человеку, первый завтрак должен быть 5 %, второй завтрак – 30 %, питание после физической подготовки – 5 %, обед – 30 %, полдник – 5 %, а на ужин отводится 25 %.

Не стоит забывать, что переедание имеет тонкую грань с нормой, поэтому важно слышать себя и чувствовать насыщение. При этом желательно питаться в единое время, для действующих сотрудников это трудновыполнимо, но возможно, такой метод нормализует режим питания, что улучшит самочувствие в целом.

Говоря об обучающихся в образовательных учреждениях, стоит отметить, что у них нет проблем с нарушением режима, так как вся жизнь в такой системе развивается по распорядку дня. Однако, несмотря на наличие столовой, у каждого курса есть свое время приема пищи, и, к сожалению, курсанты и слушатели могут столкнуться с таким аспектом, как большой, 6–7 часов, перерыв между приемами пищи. Такой факт расходится с мнением А. О. Карелина, который доносил мысль, что промежуток между приемами пищи

не должен превышать 5 часов. Поэтому данный вопрос необходимо решить учащимся самостоятельно, принося с собой перекус.

Немаловажным в жизни каждого человека и в особенности курсантов, слушателей и сотрудников органов внутренних дел, является питьевой режим, о котором вспоминают немногие.

Специфика работы и службы обязывает соблюдать данный режим при высокой физической нагрузке, которая сопровождается курсанта и слушателя, когда начинается чрезмерное потоотделение. Поэтому при отсутствии питьевой воды организм может пострадать от обезвоживания.

Специалисты советуют пить как можно больше воды, по желанию, однако не реже одного раза в 3–4 часа. Жажда, возникающая при занятиях физической подготовкой, должна утолиться. При этом стоит понимать, что речь идет о чистой питьевой воде, а не о чае с сахаром, кофейном напитке или соке.

Помимо вышеперечисленных полезных свойств вода также восполняет энергетические ресурсы, защищает сосуды и сердце, положительно влияет на работу пищеварения, а также очищает организм и омолаживает кожу.

Таким образом, для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России правильное питание является основой для совершенствования физической подготовки, укрепления здоровья, повышения иммунитета, а также работоспособности при выполнении возложенных на будущих сотрудников органов внутренних дел профессиональных обязанностей.

Библиографический список

1. Бейлок, С. Мозг и тело: как ощущения влияют на наши чувства и эмоции / Сайен Бейлок ; пер. с англ. Светланы Кировой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 264 с.

2. Быков, Н. А. Негативное влияние вредных привычек на организм спортсмена / Н. А. Быков, П. С. Лагутин, Ю. С. Быкова, А. С. Пономарев // Инновационная наука. – 2024. – № 1-2. – С. 21–24.

3. Кузнецов, М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств / М. Б. Кузнецов // Наука об образовании. – 2017. – № 2 (13). – С. 56–60.

4. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423–425.

5. 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). – URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

6. Сидоренко, В. А. Основные показатели состояния здоровья и структура заболеваемости сотрудников органов внутренних дел, Федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы МЧС России и военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации / В. А. Сидоренко, В. Ю. Рыбников, Н. В. Нестеренко // Медицина катастроф. – 2021. – № 2. С. 11–15.

7. Стерхова, Л. П. Значение рационального питания при занятиях физической культурой и спортом / Л. П. Стерхова // Система ценностей современного общества. – 2015. – № 39. – С. 167–170.

8. Струганов, С. М. Гендерная дифференциация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / С. М. Струганов, Д. А. Гаврилов, О. С. Панова, В. В. Крючков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 123–127.

9. Тест интеллекта Г. Айзенка (Текст IQ). – URL: <http://odaryonnost.ucoz.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

10. Хабибуллин, И. Р. Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность / И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева, В. В. Толчев // Молодой ученый. – 2023. – № 12 (459). – С. 198–200.

© Шишкина А. И., Баженов А. Е., 2024

М. А. Ярославский,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ПРИМЕНЕНИЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Теории и методике физической подготовки известно множество способов улучшения физических возможностей человека, которые разделяются в зависимости от изначально поставленных задач, показателей здоровья, заболеваний и имеющихся повреждений, генетической предрасположенности, преимущественной заинтересованности в том или ином спортивном направлении. Выбор, чем же заниматься, чтобы оставаться в форме, рано или поздно встает практически перед каждым человеком – кому-то будет достаточно пару раз в неделю совершать непродолжительные прогулки, делать утреннюю гимнастику или растяжку в домашних условиях, выполнять гимнастические упражнения на перекладине или оборудованных простыми снарядами площадках. Некоторым – периодически посещать бассейн и тренажерный зал, контролируя динамику прогресса, другим – записаться в спортивную секцию и оттачивать уровень мастерства в выбранном виде спорта. Относительно небольшой процент людей идет еще дальше, начиная соревновательную деятельность в попытках достижения высоких результатов, посвящая этому процессу все больше и больше времени и позиционируя его уже как профессиональное занятие [1].

Полицейским, ежедневно выполняющим обязанности по охране общественного порядка, жизненно необходим тот положительный эффект, который заключают в себе опосредованные тренировочные нагрузки, позволяя стабилизировать работу органов, тканей и систем организма, укрепить мышцы, развить работоспособность и снизить утомляемость. В данной работе нам бы хотелось остановиться на такой разновидности достижения благоприятных изменений в части физических возможностей, как статические элементы из арсенала спортивной борьбы, и обосновать целесообразность их выполнения сотрудниками полиции в рамках тренировочного процесса. Использование средств из арсенала борцов в рамках общефизиче-

ской подготовки полицейских также уместно ввиду доказанной многолетней практики эффективности описываемой методики.

Борьба издавна является одним из видов спортивных единоборств, которые способствуют всестороннему физическому развитию жизненно важных двигательных способностей, умений и навыков, воспитанию нравственных и волевых качеств, таких как целеустремленность, решительность, настойчивость, трудолюбие, умение в нужный момент «собраться» для решения поставленной задачи [2]. Непосредственно процесс схватки, вне зависимости от стиля и правил, присущих конкретному виду спорта (вольная или классическая борьба, дзюдо, спортивное самбо), характеризуется как ациклическая нагрузка, при которой тактические и технические действия, расслабление и напряжение мышц выполняются в непрерывно изменяющихся условиях противоборства соперников. Подобная специфика заставляет участников отрабатывать комбинации приемов в разных сочетаниях, постоянно быть готовыми форсировать темп поединка, применить навык быстрой силы [3], уметь при этом сохранять равновесие тела при воздействии оппонента, не проваливаясь и не давая взять удобный захват. На тренировках борцовской направленности полицейские имеют возможность обучиться удерживать соперника на ковре в определенном положении посредством напряжения своей мускулатуры – отчасти именно ради этого навыка тренировочный процесс содержит множество изометрических упражнений. Таким образом, схватка, являясь сложным и многокомпонентным, с точки зрения повышения вероятности успеха, явлением, требует от инструктора (преподавателя физической подготовки, специалиста БСП) нахождения верных сочетаний и пропорций физической работы подопечных, чтобы добиться высоких кондиций силовой выносливости, взрывной силы, скорости и координации.

Нередко противостояние борющихся оппонентов примерно равного уровня силового развития, тактической опытности либо в силу нежелания рисковать и раскрываться проходит в таком режиме, когда оба стараются измотать друг друга, попадая в положение приоритета статических нагрузок над динамическими. В терминологии данной группы видов спорта такая борьба называется «вязкой» и требует от участников особых силовых резервов. В качестве превентивных тренировочных средств, которые в вышеописанной ситуации могут способствовать итоговой победе в поединке, тренеру

надлежит использовать статические упражнения, где источником сопротивления выступает собственный вес тела спортсмена или действия партнера.

Практике тренировочного процесса известно большое количество изометрических элементов, благодаря которым можно проработать основные группы мышц и при нахождении верного набора упражнений и их соотношения увеличить возможности атлета в силе и силовой выносливости. Считаем нужным также указать, что «работа на статику» в рамках тренировочного сеанса полицейских позволяет прорабатывать определенный участок мускулатуры и связок концентрированно, тогда как другие группы мышц могут находиться в относительном покое и не нагружаться. Данное обстоятельство положительно влияет на фактор общей утомляемости и позволяет рассматривать изометрические нагрузки как дополнительные для отстающих мышц. Прикладная задача применяемых упражнений – подготовка сотрудников ОВД к оказанию сопротивления в случае физического контакта с правонарушителем, который либо предпринимает попытку нападения, либо не выполняет законные требования и пытается скрыться.

Если необходимое для развития сопротивление оказывается оппонентом, то допустимо варьирование положений соперников – стоя, сидя, лежа, на коленях на борцовском ковре, находясь по отношению друг к другу лицом к лицу, спиной или боком, удерживаясь на одной ноге и т. д. Пример № 1: соперники стоя упираются лоб в лоб, кладут руки на плечи, поднимают одну ногу вперед и, удерживая равновесие, пытаются отодвинуть ногу оппонента в сторону. Задача каждого состоит в том, чтобы не дать этого сделать. Пример № 2: борцы располагаются сидя напротив друг друга, обеспечивая равновесие через упор руками в ковер за спиной. Поднимая ноги (обе или поочередно), они касаются стопами и предпринимают попытки выпрямить свои или сдвинуть соперника. Пример № 3: соперники стоят в правосторонней стойке плечом к плечу и, упираясь, стараются сдвинуть с места (вытолкнуть за обозначенную территорию) оппонента. С аналогичной задачей данные манипуляции можно производить, оперевшись грудью или спиной. Пример № 4: соперники берут захват (любой на усмотрение тренера) и стараются заранее определенным образом (путем напряжения мышц спины, рук либо без ограничений) его расцепить. Возможных примеров видо-

изменения условий упражнения может быть множество в зависимости от задачи профильно нагрузить участок мускулатуры [4].

Дополнить тренировочную программу изометрической направленности для полицейских можно, применив спортивные снаряды. Для развития ног, спины, кистей рук и предплечий полезно использование поединков по правилам масс-рестлинга – вида спорта, заключающегося в том, чтобы вырвать палку из рук противника (или перетянуть его на свою сторону), когда участники садятся друг напротив друга и упираются стопами ног. Такого же эффекта позволяет добиться перетягивание каната – индивидуально (один на один) или команда на команду.

Подойдут для статической тренировки полицейских и «классические» элементы изометрического воздействия: различные удержания тела в упоре на ковре, висе на перекладине или брусьях, удержания отягощения в руках или зафиксированного на корпусе – все эти упражнения при верной дозировке и правильно подобранном времени применения в рамках подготовительного цикла способны оказать необходимое укрепляющее воздействие.

Список библиографических ссылок

1. Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / под ред. А. Г. Левицкого, Б. И. Тараканова. СПб.: ГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. 174 с.
2. Смольянов А. В., Бровиков Д. В. Методика тренировки по вольной борьбе // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 11-3. С. 157–162.
3. Тарабрина И. В. Тренировочно-учебный процесс спортсмена-борца // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 15. С. 425–430.
4. Дарбаев Б. В., Дугарова Д. В. Содержание специальной силовой подготовки квалифицированных борцов // Вестник БГУ. 2015. № 13. С. 51–56.

© Ярославский М. А., 2024

С. П. Ячменев,
Ростовский юридический институт МВД России
А. М. Магомедалиев,
Уфимский юридический институт МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Отсутствие физической активности является серьезной глобальной проблемой. Рекомендуется уделять больше внимания важности физической активности для физического и психического здоровья с раннего до пожилого возраста. Требуется политическая воля, чтобы побудить включить физическую активность в систему общественного здравоохранения, в школах и на рабочих местах.

Для наглядности представления ситуации применения специальных знаний сотрудниками различных подразделений ОВД России можно привести пример: необходимость отразить нападение одного невооруженного человека на сотрудника полиции. В данном случае иницируются удары ногами и руками по туловищу сотрудника. Сценарии действий сотрудника могут быть разные, но цель одна: оказаться на безопасном расстоянии от нападающего, с помощью приемов борьбы привести его в подконтрольное положение и ограничить свободу передвижения. Для успешного преодоления всех препятствий, возникающих в данной ситуации, на занятиях могут отрабатываться самые разные упражнения, среди которых наиболее продуктивными и полезными будут упражнения на быстроту реакции.

Практико-ориентированная подготовка сотрудников во многом схожа с тренировками спортсменов, ведь они также используют данный метод. Для тех и других он реализуется в виде наглядной картинки, способствующей интеграции представлений о той или иной служебной ситуации и выработке техники реализации различных движений. В условиях разнообразия чрезвычайных происшествий в истории ОВД России каждый сотрудник обязан обладать способностью предвидеть ход событий, прогнозировать дальнейшие действия противника и предварительно представлять условную

ситуацию на основе реального восприятия. Поэтому можно с уверенностью сказать, что спортивные занятия и занятия по профессиональной подготовке сотрудников во многом схожи. К наиболее ярким можно отнести состязательность, выражающуюся в игровых упражнениях на сравнение силы и ловкости разных команд или отдельных обучающихся. Отражением данного принципа могут быть игры на преодоление «территории противника» с минимальным привлечением внимания и минимизацией осуществляемых атак. Любая подготовка, будь то служебная или спортивная, представляет собой осознанное, целенаправленное, ориентированное на результат действие. Поэтому любая тренировка осуществляется в соответствии с возможностями и подготовленностью человека, что является еще одним показателем практической подготовки. Подготовку можно условно разделить на несколько элементов: приготовление к осуществлению действия, его непосредственная реализация и оценка результатов – как со стороны экспертов, так и самооценка. Реализация тех или иных действий осуществляется под воздействием психо-эмоциональных факторов, порождающих волевые процессы, связанные с осознанием реальности, восприятием условных случаев, анализом сложившейся ситуации и осознанием необходимости принятия оперативного решения. Ввиду этого восприятие ситуации и ее анализ составляют основу игрового мышления. По результатам анализа игрового эпизода в сознании формируется модель двигательной реакции в ответ на игровые обстоятельства с учетом сбивающих факторов, вызванной потребностью выхода из сложившейся ситуации с максимальной выгодой для своей группы. При этом варианты решения формируются из предыдущего тактического опыта, который включает в себя основы знаний тактико-технического поведения [1]. Поэтому, проанализировав полностью окружающую обстановку, состояние окружающего мира, поведение противника (как физическое, так и эмоциональное), сотрудник может спрогнозировать его дальнейшие действия. За счет этого он способен заранее составить план действий, что положительно отразится на успешной реализации служебной задачи. Таким образом, предвидение возможного поведения преступника во многом определяет итог его противостояния с сотрудником, а способствует этому так называемое «тактическое мышление». Еще одним немаловажным принципом является учет предыдущих ошибок или же, наоборот, взятие во

внимание самых удачных операций. С помощью учета недочетов в мышлении сотрудников складывается образ идеального человека, что способствует его мотивации и укреплению стремления. Так как оценка и наблюдение при подготовке сотрудников происходят не от третьего, а от первого, собственного, лица, то практическая реализация немного отличается от обучающих занятий. В связи с этим возникает потребность поиска путей повышения функционального состояния центральной нервной системы, так как его уровень во многом определяет общий уровень состояния сотрудника и как следствие служебных результатов. Сотрудники с развитыми когнитивными функциями отличаются более высокими тактико-техническими показателями [2]. Из этого вытекает следующий принцип – взаимопонимание и развитие слаженности работы. Даже при наличии способностей на самом высокопрофессиональном уровне, но при отсутствии взаимовыручки и единства желаемого результата достичь не представляется возможным. В условиях работы в группе каждый ее член должен осознавать меру своей ответственности не только за себя, но и за своих товарищей, полностью, здраво и объективно оценивать ситуацию и принимать важные решения без опоры на личные убеждения или взгляды, с искренним желанием принести пользу оперативной группе и на самом высоком уровне справиться с поставленной задачей. Во внимание обязательно нужно брать нейроособенности каждого сотрудника для оптимального выбора упражнения, приносящего пользу. Этот принцип имеет большое значение уже на начальных этапах подготовки и увеличивает свою роль в дальнейшем.

При этом необходимо учитывать как элективные, так и факультативные курсы, потому что только комбинированное их посещение способно привести к хорошему результату. Элективные курсы позволяют сотруднику кроме обязательных к посещению выбрать для себя еще несколько интересных направлений, это приводит к разностороннему развитию навыков и умений сотрудника, что в свою очередь является гарантией успешного выполнения задач.

На сегодняшний день главной проблемой являются низкая физическая подготовка и отсутствие выносливости и стремительности. Конкретно для решения данного вопроса введены элективные курсы, позволяющие усовершенствовать технические движения наряду с развитием общей выносливости и укреплением здоровья. Здесь

практико-ситуационный метод реализуется в аспектах понимания и осознания обучающимися правил улучшения физических способностей в совокупности физических упражнений.

Таким образом, сформированные ситуационные представления, составляющие основу психомоторных особенностей, являются когнитивно-моторным звеном занимающегося и во многом определяют успешность реализации задач не только в процессе выполнения служебных обязанностей, но и в образовательное время. Учитывая тот факт, что многие сотрудники имеют недостаточный уровень развития физических качеств, технической и тем более тактической подготовленности в связи с отсутствием опыта участия в реализации задач при возникновении чрезвычайных происшествий в условиях экстремальной обстановки, имеются перспективы для реализации ситуационного метода, а точнее интеграции специфики различных видов боевых видов спорта в систему подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также повышения контроля в области физической подготовки [3].

Еще одним немаловажным вопросом является связь физической и тактической подготовки сотрудника с воздействием так называемых сбивающих факторов по причине того, что во время возникновения чрезвычайной ситуации многие проявляют растерянность и слабость, что приводит к «проигрышу» в схватке с преступником. Современная система подготовки кадров должна включать в себя не только задержание преступника, но и его предварительное выслеживание и в некоторых случаях поражение огнестрельным оружием. Силовое задержание как раз выделяется по принципу действия различных негативных факторов, препятствующих задержанию лица.

Моделирование экстремальных ситуаций адаптирует организм человека к определенному виду деятельности, имеет закаляющий эффект. Систематическая тренировка в условиях действия сбивающих факторов способствует совершенствованию помехоустойчивости двигательных способностей в реальных условиях силового задержания, обеспечивает высокий уровень результативности двигательных навыков сотрудников полиции. В каких случаях обучение сотрудников будет иметь наиболее высокий результат? Это:

1. Комбинирование нескольких видов подготовки: психологической, тактической и др.

2. Выстраивание подготовки на основании принципа наращивания нагрузок после освоения предыдущего материала.

3. Высокий уровень общей физической подготовки, хорошо развитые выносливость, гибкость, быстрота.

4. Хорошие показатели огневой подготовки, хорошая скорострельность и меткость стрельбы.

5. Владение самыми разнообразными приемами ведения рукопашного боя, кроме этого, навыки обороны при нападении вооруженного противника.

Условия сбивающих факторов существенно изменяют фазовую структуру скоростного бега, ритмо-темповые характеристики бегового шага, величину вертикальных колебаний, обуславливает значимость длины и частоты шагов, эффективность скоростных двигательных действий [4]. При этом подготовка навыков бега в разном возрасте будет различна. Самое главное при силовом задержании, простыми словами, – это самому не переутомиться раньше времени. Именно сохранение высокой работоспособности и энергии на протяжении длительного времени является главной задачей подготовки кадров в ОВД России. Для создания таких условий и используются сбивающие факторы для подготовки и привыкания организма к большим нагрузкам.

Целевая точность отличается значительными внутригрупповыми различиями и зависит от амплитуды движений, расстояния до цели, условий выполнения упражнений. Точность ударов рукой наиболее высокая и менее вариабельная. По статистическим данным можно наблюдать, что ситуационный практический метод способствовал улучшению психической устойчивости и всех качеств, связанных с ней (объем внимания и оперативность мышления), а также усовершенствовал тактические способности (точность и быстроту ударов и меткость поражения цели при наличии таких факторов, как отсутствие времени и подвижность цели).

Более того, содействие пониманию важности физической активности для здоровья, а также здорового и активного образа жизни является частью целей физкультуры. Например, цели физкультуры заключаются в том, чтобы укрепить любовь к регулярной физической активности и углубить понимание ее важности как фактора здоровья на протяжении всей жизни, а также развивать физическую форму с точки зрения улучшения качества физической активности.

Эти знания важны, поскольку они могут стать основой для занятий физической культурой. Физкультура обеспечивает структурированную и регулярную систему занятий на протяжении большей части детства и поэтому считается важным фактором, способствующим здоровью учащихся.

Регулярные физические нагрузки развивают такие свойства личности, как выносливость, трудолюбие и дисциплинированность, улучшают самочувствие и увеличивают продолжительность жизни. Занятия спортом не только включают общее здоровье и физическую форму, но и вырабатывают вышеописанные и многие другие качества, что помогает личности поддерживать потребности современного быстроразвивающегося общества. Кроме того, физически развитый человек более устойчив к воздействию агрессивных факторов окружающей среды, а его организм менее подвержен инфекционным и другим заболеваниям.

У человека должно сформироваться положительное восприятие программы физической подготовки. Это требует индивидуального подхода с индивидуальной оценкой способностей каждого человека.

Роль спорта и игр выходит далеко за рамки физической подготовки. Это глубоко влияет на социальное и эмоциональное здоровье учащихся, а также на их связи со школой. Прививая ценные жизненные навыки, укрепляя социальные связи и способствуя эмоциональному благополучию, спорт и игры содействуют целостному образовательному опыту, который воспитывает всесторонне развитых людей, способных преодолевать жизненные трудности и преуспевать в различных обстоятельствах.

Помимо очевидной пользы для физического здоровья, физическая активность также положительно влияет на психическое здоровье, так как низкий уровень движения связан с многочисленными проблемами физического и психического здоровья. У физически неактивных людей более высокий уровень заболеваемости и расходов на здравоохранение. Обычно для борьбы с этими проблемами и сохранения психического здоровья рекомендуется лечебная физкультура.

Спорт является одним из ключевых компонентов здорового образа жизни и имеет существенное значение для поддержания физического, психического и социального благополучия. Регулярные

занятия спортом помогают формировать привычку к активной жизни и стимулируют поддержание здоровья на всех уровнях.

Согласно эмпирическим исследованиям физическая активность положительно связана с определенными особенностями психического здоровья [5].

Физическая активность берет свое начало в древней истории. Например, считается, что цивилизация долины Инда заложила основу современной йоги примерно в 3 000 г. до н. э., в период раннего бронзового века. Благотворная роль физической активности в здоровом образе жизни, а также в профилактике и лечении нарушений здоровья хорошо документирована в литературе. Физическая активность обеспечивает различные существенные преимущества для здоровья.

Функция физической активности в предотвращении широкого спектра хронических заболеваний и преждевременной смертности была тщательно изучена. Достаточные доказательства связывают, например, сердечно-сосудистые заболевания и индивидуальный образ жизни, особенно физические упражнения.

Регулярные физические упражнения снижают вероятность кардио-метаболических заболеваний, рака молочной железы и толстой кишки, а также остеопороза. Помимо улучшения качества жизни людей с непсихиатрическими заболеваниями, такими как окклюзионное заболевание периферических артерий и фибромиалгия, регулярная физическая активность может помочь облегчить дискомфорт, связанный с этими конкретными заболеваниями.

Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью особенно очевидна. Главным двигателем прогресса становится «вынужденная воля» самого занимающегося. Понимание целей гарантирует хорошую мотивацию. Это значительно укрепляет организм, тем самым повышая иммунитет, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми заболеваниями.

Таким образом, регулярные и умеренные физические упражнения положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают его естественную сопротивляемость пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям.

Список библиографических ссылок

1. Питкин В. А., Холодная Л. А., Сумарокова Ю. В. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 321–327.

2. Ситникова А. Е., Головинова И. Ю. Влияние физической культуры на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 207–211.

3. Стратович А. С. Спорт – основа психического и физического здоровья человека в информационном обществе // Актуальные исследования. 2019. № 3 (3). С. 187.

4. Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. № 6 (27). С. 169–172.

© Ячменев С. П., Магомедалиев А. М., 2024

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Апальков А. В. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук.

Афонин Р. Е. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Баженов А. Е. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Балуев А. С. – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Уральского юридического института МВД России.

Барakov С. А. – слушатель Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Белоусов А. В. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Беляев И. И. – курсант факультета правоохранительной деятельности Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Боровенский А. А. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Бумба В. В. – преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Бычков М. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Владимирова В. Э. – курсант международно-правового факультета Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Воротник А. Н. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент.

Галкин В. О. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Гасанова Ю. Н. – старший преподаватель Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Горелкин С. И. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Долгушина С. В. – старший преподаватель Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Дыбов В. Е. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Егоров С. Н. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Засядкина В. Р. – студентка Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Зиннатов Р. Р. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Ивашкин В. С. – курсант Волгоградской академии МВД России.

Калинин Д. В. – преподаватель кафедры огневой подготовки Уральского юридического института МВД России

Калмыков З. Ю. – преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Камнев Р. В. – заместитель начальника кафедры Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Копытова А. А. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Корсун А. А. – курсант Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Косяченко В. И. – профессор кафедры тактико-специальной подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Крючков В. В. – старший преподаватель кафедры Волгоградской академии МВД России.

Лазарев А. А. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Лазаревич М. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России.

Лопатин И. И. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Магомедалиев А. М. – преподаватель кафедры профессиональной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Марченко И. Н. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Мгерян Д. М. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Мешев И. Х. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук.

Милованов С. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Мингулов И. Р. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России.

Мышенкова Ю. Ю. – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, кандидат педагогических наук.

Нагоев Р. Р. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Науров Д. М. – преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Омелина О. С. – научный сотрудник группы анализа и контроля научно-исследовательского отдела Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Панов Е. В. – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Першин А. Ю. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Плешивцев А. Ю. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Родина О. Н. – курсант Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Саврасова Л. В. – курсант Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Таланов В. М. – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Волгоградской академии МВД России.

Тациян А. А. – доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук.

Терентьев И. В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Токарчук Р. Е. – заместитель начальника кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Крымского филиала Краснодарского университета МВД России, кандидат юридических наук.

Троян Е. И. – профессор кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Тумышева Ж. К. – слушатель Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Тхазеплов Р. Л. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Ушаков М. А. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Хажировов В. А. – начальник кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, кандидат юридических наук.

Хайминова К. Е. – слушатель Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Хромов А. М. – преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Чернобай И. А. – слушатель Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Чехранов Ю. В. – доцент кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, кандидат педагогических наук, доцент.

Шишкина А. И. – слушатель Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Шкалева В. Д. – слушатель Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Ярославский М. А. – преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Ячменев С. П. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Научное издание

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ
И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М а т е р и а л ы
Всероссийской научно-практической конференции

Волгоград, 19 июня 2024 г.

В ы п у с к 7

Редактор *Н. Ф. Руденко*
Компьютерная верстка *Ю. В. Сиволапова*
Дизайн обложки *Н. А. Доненко*

Волгоградская академия МВД России.
400075, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.
400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано к использованию 30.09.2024. Объем 1,4 Мб.
Тираж 10. Заказ 43.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.